

**Penerapan Terapi Realitas dengan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Harga Diri
Pada Warga Binaan Sosial di Panti Sosial Bina Insan
Bangun Daya 2 Jakarta**

Wenny Acnashinta Ciptadi¹, Rilla Sovitriana²
Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI

wennyacnashinta@gmail.com, rilla.sovitriana@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 di Jakarta menampung penyandang masalah kesejahteraan sosial (PMKS) yang mengganggu ketertiban masyarakat. Harga diri rendah didefinisikan sebagai perasaan bahwa Anda tidak berharga, tidak berarti, dan tidak berdaya karena evaluasi negatif diri sendiri yang berlangsung lama dan berkelanjutan. Studi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif terapi realitas WDEP terhadap harga diri rendah WBS di PSBI Bangun Daya 2 Jakarta. Untuk penelitian ini, metode quasi-experimental digunakan, di mana pre-test dan post-test dirancang untuk kelompok kontrol. Metode purposive sampling digunakan untuk memilih sampel penelitian yang memenuhi kriteria yaitu pengamen jalanan berusia 18 hingga 25 tahun. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok yang dilakukan dengan teknik terapi realitas WDEP menghasilkan kemajuan yang signifikan dalam mengatasi masalah harga diri rendah yang dialami pengamen jalanan. Peningkatan ini ditunjukkan dengan peningkatan skor *pre-test* dari 30,8 menjadi 47,4 pada *post-test*, yang diukur dengan skala harga diri yang dikembangkan oleh Coopersmith *Self-Esteem Inventory (CSEI)* menunjukkan terjadi perubahan yang agak signifikan sebesar 54%.

Kata Kunci: Harga diri rendah, Terapi Realitas dengan Teknik WDEP, Warga Binaan Sosial

ABSTRACT

The Bina Insan Bangun Daya 2 Social Home in Jakarta accommodates people with social welfare problems (PMKS) who disrupt public order. Low self-esteem is defined as the feeling that you are worthless, worthless, and helpless due to long-standing and ongoing negative evaluations of yourself. This study aims to find out how effective WDEP reality therapy is for low self-esteem WBS at PSBI Bangun Daya 2 Jakarta. For this research, a quasi-experimental method was used, where the pre-test and post-test were designed for the control group. The purposive sampling method was used to select research samples that met the criteria, namely street buskers aged 18 to 25 years. The findings of this research indicate that group counseling carried out using WDEP reality therapy techniques produces significant progress in overcoming the problem of low self-esteem experienced by street buskers. This improvement is shown by an increase in scores *pre-test* from 30.8 to 47.4 on *post-test*, as measured by the self-esteem scale developed by Coopersmith *Self-Esteem Inventory (CSEI)* shows a rather significant change of 54%.

Keyword: Low Self-Esteem, WDEP Technique Reality Therapy, Socially Assisted Citizen

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan sosial dan standar hidup yang layak dianggap hak mendasar bagi semua individu. Namun demikian, masalah PMKS tetap menjadi fenomena sosial yang kompleks yang menimbulkan tantangan signifikan dalam hal penyelesaian. Kebijakan pemerintah menspesifikasikan bahwa individu yang terlibat dalam kegiatan kehidupan sehari-hari di jalanan, baik untuk tujuan mata pencaharian atau sekadar berkeliaran, akan diatur oleh satpol PP atau petugas P3S dari Dinas Sosifal. Peraturan ini sejalan dengan Peraturan Daerah No. 8 Tahun 2007, yang berfokus pada pelanggaran ketertiban umum sebagaimana diuraikan dalam pasal 39 dan 40.

Setelah diatur secara sistematis, PMKS dipandu oleh dinas sosial menuju tempat penampungan sementara yang dirancang untuk individu yang tinggal di jalanan, juga dikenal sebagai PSBI Bangun Daya 2 Jakarta. Lembaga sosial yang bertanggung jawab untuk menawarkan dorongan dan bimbingan sosial kepada PMKS, kemudian memfasilitasi relokasi ke lembaga kesejahteraan alternatif yang disesuaikan dengan kebutuhan individu mereka, memungkinkan reintegrasi mereka ke dalam konteks keluarga atau sosial (Rahmawan, 2023). Meskipun demikian, penelitian ini lebih berkonsentrasi pada anak jalanan yang terlibat dalam pekerjaan pengamen.

Pengamen jalanan menunjukkan beragam penampilan mulai dari mode punk hingga pakaian pengemis bertujuan

menarik perhatian orang lain (Suharyanto, 2021). Latar belakang sosial pengamen sangat rumit dan beragam. Berasal dari keluarga dengan dinamika yang terganggu, latar belakang yang ditinggalkan atau yatim piatu, pemuda yang terabaikan, atau individu yang terpaksa berkontribusi pada rezeki keuangan keluarga mereka, penjaga keamanan jalanan ini terutama didorong oleh kelangkaan peluang kerja dan tantangan bersaing dengan orang lain, yang mengakibatkan adopsi pengamen jalanan sebagai alat mata pencaharian.

Tantangan yang dihadapi oleh anak-anak jalanan diperparah oleh marginalisasi mereka dan realitas kehidupan jalanan yang keras, yang sering menyebabkan penyalahgunaan narkoba dan alkohol, yang semakin memperburuk masalah emosional dan psikologis yaitu harga diri.

Coopersmith menyatakan bahwa harga diri didefinisikan sebagai penilaian pribadi seseorang terhadap nilainya, yang ditunjukkan melalui penerimaan atau penolakan, dan menunjukkan seberapa besar seseorang percaya bahwa mereka mampu, penting, dan berharga bagi diri mereka sendiri (Rina S.A., 2021). Harga diri rendah ditandai dengan pikiran dan emosi negatif terhadap diri sendiri, yang menyebabkan penurunan kepercayaan diri, pandangan pesimistis, dan rasa tidak berharga dalam kehidupan (Sofia, 2019). Individu dengan harga diri rendah juga cenderung melihat lingkungan mereka dengan cara negatif dan menganggapnya sebagai bahaya (Yosep, dalam (Amiryah, 2020)). WBS menunjukkan keadaan emosi negatif seperti merasa cemas dan khawatir berlebihan, mudah

marah dan tersinggung, merasa sedih dan hampa, serta memiliki perasaan tidak berharga dan tidak pantas dicintai. Fenomena WBS ini sesuai dengan pandangan Guidon (dalam (Aulia, 2021) bahwa pengamen jalanan selama berkegiatan dan hidup di panti menunjukkan harga diri rendah.

Konseling perilaku kognitif interaktif dikenal sebagai terapi realitas, yang memfokuskan pada masalah kehidupan saat ini dan bertujuan meningkatkan kesadaran klien tentang perilaku dan tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan saat ini dan masa depan tanpa pengaruh negatif (Sovitriana, 2022).

Terapi realitas dengan teknik WDEP, terapis bertindak sebagai model, menetapkan batasan dan menggunakan terapi kejut verbal untuk menghadapi perilaku yang tidak realistis. Wubbolding (dalam (Sovitriana, 2022) menjelaskan terapi realitas melibatkan membangun hubungan saling percaya, memanfaatkan sistem WDEP. WDEP adalah singkatan dari *Wants, Doing and Direction, Evaluation, and Planning* untuk membantu klien mengeksplorasi keinginan, tindakan, evaluasi diri, dan membuat rencana tindakan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka pada penelitian ini, CP akan meningkatkan harga diri WBS di PSBI Bangun Daya 2 Jakarta melalui intervensi konseling kelompok yang menggunakan Terapi Realitas dengan Teknik WDEP. Tujuan intervensi ini adalah untuk membantu mereka memahami akar masalah mereka, menemukan solusi yang tepat, dan

melakukan reintegrasi yang sukses dalam masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang ada adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana persepsi warga binaan sosial (WBS) mengenai harga diri di Panti Sosial Bangun Daya 2 Jakarta?
2. Bagaimana harga diri Warga Binaan Sosial (WBS) di Panti Sosial Bangun Daya 2 Jakarta dapat ditingkatkan dengan menerapkan terapi realitas dengan pendekatan WDEP?

C. Tujuan Penelitian

Atas dasar permasalahan diatas, tujuan dalam penerapan terapi realitas dengan teknik WDEP adalah:

1. Menentukan gambaran klinis harga diri rendah yang dialami WBS di PSBI Bangun Daya 2 Jakarta;
2. Menentukan seberapa efektif penerapan terapi realitas dengan teknik WDEP untuk meningkatkan WBS di PSBI Bangun Daya 2 Jakarta.

3. LANDASAN TEORI

A. Gambaran Klinis Harga Diri Rendah Pada WBS di PSBI BD 2 Jakarta

Teori dasar tentang harga diri memengaruhi cara setiap orang memperlakukan nilai diri mereka sendiri. Evaluasi penuh harga diri, di mana nilai diri adalah banding antara diri sendiri yang sebenarnya dan diri sendiri yang ideal, digunakan untuk mengevaluasi diri sendiri (Santrock, dalam (Purwanto,

2020). Coopersmith (dalam Rina, 2021) mendefinisikannya sebagai evaluasi individu terhadap dirinya, yang mencakup penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri, serta keyakinan terhadap kemampuan dan kesuksesan yang telah diraih.

Simmons dan Rosenberg mendukung pendapat Coopersmith (dalam Aulia, 2021). Mereka mengatakan bahwa orang yang kurang harga diri cenderung memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri dan orang lain, dan persepsi negatif ini dapat menyebabkan banyak hal yang tidak baik terjadi dalam hidup mereka. Penyebab harga diri rendah menurut Ahmed (2016) yaitu pengalaman negatif masa kecil, kritikan dan penolakan menyebabkan kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan sosial, perbandingan sosial, dan kegagalan berulang.

Dampak negatif harga diri rendah menurut Ahmed (2016) diantaranya gangguan kesejahteraan psikologis, gangguan hubungan sosial, rendahnya rasa pencapaian diri, dan berperilaku negatif seperti agresi, kecanduan, atau menyakiti diri dan orang lain. Selain itu, Perry (2012) menjelaskan dampak negatif individu mengalami harga diri rendah menyebabkan perasaan kosong, depresi, kegelisahan, dan kecemasan, pikiran dan perilaku bunuh diri, isolasi sosial, dan perilaku kekerasan.

Berdasarkan teori di atas, gambaran harga diri WBS di PSBI Bangun Daya 2 Jakarta menunjukkan perilaku seperti menyendiri, emosi labil, tidak bertanggung jawab, tidak percaya diri, bersalah, sulit menerima keadaan, dan pesimis akan masa depan. Untuk

meningkatkan harga diri rendah yang dialami WBS, perlu dilakukan Terapi Realitas dengan Teknik WDEP.

B. Terapi Realitas Teknik WDEP

Suatu sistem yang disebut terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang. Terapis bertindak sebagai pendidik dan model bagi klien mereka dengan mengajarkan mereka cara menghadapi dunia dan memenuhi kebutuhan mereka tanpa mengganggu diri mereka sendiri atau orang lain. Menurut Corey (2013), terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang sebanding dengan kesehatan mental.

Terapi realitas dapat digambarkan sebagai terapi yang aktif secara verbal karena merupakan pendekatan konseling dan psikoterapi perilaku-kognitif yang sangat fokus dan interaktif yang telah digunakan dengan sukses dalam berbagai konteks (Palmer, dalam Sovitriana, 2022). Teknik WDEP berfokus pada kekuatan dan potensi klien yang terkait dengan tingkah lakunya saat ini dan keinginan mereka untuk sukses dalam hidup (Corey, 2013). Melakukan dan Arah, Evaluasi, dan Perencanaan: Aspek Keinginan mencakup mengevaluasi keinginan klien dan tingkat komitmen; Melakukan dan Arah mencakup mengevaluasi tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi; dan Evaluasi membantu klien dalam evaluasi diri (Glasser dan Wubbolding, 1995 dalam Sovitriana, 2022).

4. METEDOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental (pre-test and post-test design with control group)*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh intervensi Terapi Realitas dengan Teknik WDEP untuk meningkatkan harga diri pada Warga Binaan Sosial di PSBI Bangun Daya II Jakarta. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* yaitu metode dengan menggunakan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti dalam memilih sampel (Sugiyono, 2013).

Kriteria khusus dalam pemilihan sampel adalah Pengamen Jalanan berusia 18 hingga 25 tahun. Memiliki perilaku menyendiri, emosi labil, kurang bertanggung jawab, tidak percaya diri, rasa bersalah, sulit menerima keadaan, dan pesimis akan masa depan. Beberapa WBS di PSBI Bangun Daya 2 Jakarta ini memenuhi kriteria dan dapat dijadikan sampel. Penelitian ini dilakukan terhadap 5 Warga Binaan Sosial (WBS).

Dalam penerapan terapi realitas dengan teknik WDEP, data masing-masing WBS diperoleh dari rangkaian pemeriksaan psikologis meliputi proses wawancara klinis, observasi umum dan khusus, pelaksanaan tes psikologi seperti Tes *Standard Progressive Matrics* (SPM), Tes *Draw A Person* (DAP), *Tree Test* (BAUM), dan *House Tree Person* (HTP), *Sack's Sentence Completion Test* (SSCT) serta pemberian skala harga diri Coppersmith (CSEI) sebagai alat ukur harga diri serta pemberian skala *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat harga diri dan intervensi sebagai bagian

akhir dari rangkaian proses kegiatan pemeriksaan psikologis dan intervensi terhadap WBS di PSBI Bangun Daya 2 Jakarta.

Pada penelitian ini analisis yang digunakan analisa *Paterrn Matching*. Analisa ini dibuat untuk mencocokkan antara acuan teori dengan temuan studi kasus di lapangan untuk menggambarkan tingkat harga diri pada WBS di PSBI Bangun Daya II Jakarta sebelum sesi intervensi dilaksanakan. Sementara perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* masing-masing WBS yang diukur menggunakan Skala Harga Diri Coppersmith (CSEI) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Sarandria (2012).

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil *pattern matching* antara acuan teori dan temuan studi kasus dilapangan, kelima WBS diketahui menunjukkan gejala yang sama yaitu: “perilaku menyendiri, emosi labil, kurang bertanggung jawab, tidak percaya diri, rasa bersalah, sulit menerima keadaan, dan pesimis akan masa depan”.

Berdasarkan hasil analisa *pre-test* dan *posttest* dengan menggunakan skala harga diri diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre-Test CSEI (Coopersmith Self-Esteem Inventory)*

Klien	Skor	Kategori
Klien 1 – (V)	33	Harga Diri Rendah
Klien 2 –(M)	29	Harga Diri Rendah
Klien 3 – (P)	35	Harga Diri Rendah
Klien 4 – (R)	30	Harga Diri Rendah
Klien 5 – (H)	27	Harga Diri Rendah
Σ	154 : 5 = 30,8	Rendah

Tabel 2. Hasil Post-Test CSEI (Coopersmith Self-Esteem Inventory)

Klien	Skor	Kategori
Klien 1- (V)	40	Harga Diri Tinggi
Klien 2-(M)	51	Harga Diri Tinggi
Klien 3-(P)	56	Harga Diri Tinggi
Klien 4-(R)	47	Harga Diri Tinggi
Klien 5-(H)	43	Harga Diri Sedang
Σ	237: 5 = 47,4	Tinggi

Tabel 3. Evaluasi Hasil Intervensi

SP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SD
PM											RB.
1 (V)								√			
2 (M)							√				
3 (P)							√				
4 (R)							√				
5 (H)								√			
EL									√		ES
1 (V)									√		
2 (M)									√		
3 (P)									√		
4 (R)								√			
5 (H)									√		
KBJ											BJ
1 (F)									√		
2 (B)									√		
3 (S)									√		
4 (I)								√			
5 (H)									√		
TPD											PD
1 (F)								√			
2 (B)								√			
3 (S)							√				
4 (I)							√				
5 (H)										√	
RB											MD
1 (F)										√	
2 (B)										√	
3 (S)									√		
4 (I)									√		
5 (H)									√		
SMK											DMD
1 (F)								√			
2 (B)								√			
3 (S)							√				
4 (I)							√				
5 (H)										√	
PMD											OMD
1 (F)									√		
2 (B)									√		
3 (S)								√			
4 (I)								√			
5 (H)									√		

*Catatan

PM	: Perilaku Menyendiri
EL	: Emosi Labil
KBJ	: Kurang bertanggung jawab
TPD	: Tidak percaya diri
RB	: Rasa bersalah
SMK	: Sulit menerima keadaan
PMD	: Pesimis akan masa depan
B	: Dapat bersosialisasi
ES	: Emosi Stabil
BJ	: Bertanggung Jawab
PD	: Percaya diri
MD	: Menghargai diri
OMD	: Optimis akan masa depan

Berdasarkan hasil intervensi, diperoleh gambaran progress masing-masing anggota kelompok sebagai berikut :

Klien 1 – (V)

Klien menunjukkan peningkatan sosialisasi, stabilitas emosional, kepercayaan diri, dan menerima keadaan dan rasa tanggung jawab pada sesi kesembilan. Selanjutnya pertemuan kesepuluh menunjukkan harga diri dan optimisme terhadap masa depan.

Klien 2 – (M)

Klien menunjukkan peningkatan sosialisasi dan stabilitas emosional pada sesi kedelapan, penerimaan keadaan, serta peningkatan tanggung jawab, harga diri dan optimisme untuk masa depan pada sesi kesembilan dan kesepuluh.

Klien 3 – (P)

Klien menunjukkan peningkatan kepercayaan diri pada pertemuan ketujuh menjadi lebih sosial dan menerima pada pertemuan kedelapan emosinya menjadi stabil pada pertemuan kesembilan dan mereka berusaha untuk bertanggung

jawab dan optimis, hingga pada pertemuan kesepuluh. Akhirnya, klien menunjukkan peningkatan harga diri.

Klien 4 – (R)

Klien menstabilkan emosi pada pertemuan ketujuh, bersosialisasi dan menerima keadaan terlihat mereka pada pertemuan kedelapan, menjadi lebih bertanggung jawab dan menghargai diri sendiri pada pertemuan kesembilan, dan merasa optimis tentang masa depan.

Klien 5 – (H)

klien menunjukkan peningkatan keterampilan sosial, stabilitas emosional, tanggung jawab, kepercayaan diri, harga diri, penerimaan keadaan, dan optimisme; kualitas ini lebih jelas pada pertemuan kesepuluh.

B. Pembahasan

Secara keseluruhan, pemaparan teori sesuai menggambarkan bagaimana rendahnya harga diri berdampak negatif pada warga binaan sosial yang bekerja sebagai pengamen jalanan di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 di Jakarta. Hasil tes pre-test yang dilakukan menggunakan Inventaris Harga Diri Coopersmith menunjukkan korelasi antara hasil nyata dan teori, dengan skor 30,8 menunjukkan bahwa dia masuk ke kategori harga diri rendah.

Metode ini terbukti berhasil untuk meningkatkan harga diri WBS di PSBI Bangun Daya 2 Jakarta. Perilaku yang mau bersosialisasi, emosi yang lebih stabil, percaya diri, menerima keadaan, dapat bertanggung jawab, lebih optimis akan masa depan, dan lebih percaya diri adalah tujuan intervensi. Selain itu, hasil *post-test* dinilai menggunakan *Coopersmith Self-Esteem Inventory*,

yang menghasilkan skor rata-rata. Hal tersebut juga dibuktikan oleh hasil *post-test* yang diukur menggunakan *Coopersmith Self-Esteem Inventory* dengan rata-rata skor 47,4 yang berarti kategori harga diri tinggi, dengan persentase kenaikan harga diri rata-rata 54%.

Menurut Coopersmith, harga diri adalah evaluasi seseorang terhadap nilai dirinya sendiri, yang ditunjukkan dalam sikap terhadap diri sendiri dan sikap penerimaan atau penolakan, yang menunjukkan seberapa besar seseorang percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk berharga. Harga diri yang rendah membuat mereka merasa terhalang, merasa tidak berharga, dan berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. WBS pengamen jalanan dalam kasus ini memiliki mekanisme koping yang buruk dan sering melarikan diri dari masalah. Akibatnya, ketika ada masalah yang mendadak, mereka cenderung tidak menerima kenyataan dan berusaha mengingkari, yang mengakibatkan perilaku negatif dan harga diri rendah.

Pada dasarnya, kelima klien memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang terjadi dalam kehidupan mereka; namun, beberapa dari mereka cenderung tidak tahu harus berbuat apa dalam situasi dan lingkungan yang sulit bagi mereka untuk menyesuaikan diri, yang menyebabkan perilaku negatif. Beberapa dari klien memiliki masalah yang signifikan dan membutuhkan waktu yang agak lama untuk menyelesaikannya, tetapi ada juga yang hanya membutuhkan bantuan orang lain.

6. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil meningkatkan harga diri pada kelima klien, dengan rata-rata kenaikan sebesar 54%. Klien menunjukkan perbaikan dalam berbagai aspek psikologis, termasuk pengelolaan emosi, hubungan interpersonal, dan pandangan terhadap diri dan masa depan yang lebih optimis.

Kesulitan yang dihadapi oleh WBS meliputi masalah keluarga, pendidikan, kesehatan, serta luka emosional akibat kurangnya kasih sayang dari orang tua sejak usia dini. Selain itu, beberapa WBS memiliki riwayat kenakalan dan penyalahgunaan narkoba.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terapi realitas dengan teknik WDEP efektif dalam meningkatkan harga diri pada warga binaan sosial di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya II Jakarta Timur.

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri dan mencoba teknik intervensi lain. Bagi klien, disarankan untuk berinteraksi dengan orang lain dan aktif mengikuti kegiatan untuk mengembangkan kemampuan diri. Penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur psikologi dan memberikan masukan praktis bagi pihak yang ingin menerapkan terapi realitas dengan teknik WDEP dalam konteks serupa

DAFTAR PUSTAKA

- Amirryah, N. (2020). *Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Masalah Harga Diri Rendah Pada Pasien Diagnosis Medis F.20.5 Skizofrenia Residual*. Surabaya: Tugas Akhir D3 Thesis, Universitas Arilangga.
- Aulia, D. A. (2021). Terapi Realitas untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Wanita di Panti Sosial. *Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia YAI*, 117-126.
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of Self Esteem*. California: Consulting Psychologist Press.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Purwanto, R. (2020). *Pengaruh Harga Diri dan Komitmen Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan Grapari Telkomsel Malang*. Malang: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Rahmawan, F. S. (2023). Penerapan Terapi Realitas Teknik WDEP untuk Meningkatkan Penerimaan Diri WBS. *IKRAITH-HUMANIORA*, Vol. 7 No.3 182-189.
- Rina S.A. (2021). Pengaruh Harga Diri Terhadap Fear of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram di Kota Makassar. *Makassar: Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar*.
- Sarandria. (2012). Efektivitas Cognitive Behavioural Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem pada Dewasa Muda. *Thesis Magister Program Profesi Psikologi Klinis Dewasa, Universitas Indonesia*.
- Sovitriana, R. (2022). *Ragam Intervensi Terapi Psikologi & Contoh Kasus*. Jakarta: Fakultas

Psikologi Universitas Persada
Indonesia Y.A.I.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian:
Kuantitatif, Kualitatif, R&D.
Bandung: Alfabeta.