

PERUBAHAN PERILAKU DAN KONSEP DIRI REMAJA YANG SULIT BERGAUL SETELAH MENJALANI PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL*

Neila Ramdhani

Universitas Gadjah Mada

INTISARI

Beberapa kesulitan yang dialami remaja berawal dari kesulitan bergaul. Hal ini di antaranya disebabkan oleh kurangnya keterampilan sosial dan rendahnya konsep diri. Berdasarkan asumsi di atas dan didukung oleh data studi pendahuluan tentang pelatihan keterampilan sosial, penelitian ini menguji efektivitas pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan perilaku bergaul dan konsep diri remaja yang mengalami kesulitan bergaul.

Dua puluh empat remaja terlibat dalam penelitian ini. Mereka diseleksi berdasarkan skor skala tingkah laku sosial (STLS). Subjek penelitian adalah mereka yang memiliki skor < 98, atau kategori di bawah normal. Mereka dibagi menjadi dua kelompok, eksperimen dan kontrol. Pengukuran dilakukan dengan STLS dan skala konsep diri (SKD) sebelum dan sesudah pelatihan, dan tindak lanjut 3 bulan berikutnya. Skor-skor subjek pada ketiga pengukuran tersebut dianalisis dengan uji-t. Hasil analisis menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial efektif untuk meningkatkan perilaku bergaul dan konsep diri remaja.

Kesulitan bergaul pada remaja masih merupakan topik yang hangat dibahas. Kesulitan bergaul ini merupakan terjemahan dari *shyness* atau pemalu, yang selanjutnya dibedakan dengan *unsocial*. Dalam *shyness*, individu mengalami kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain karena takut dan berbagai perasaan lain. Dalam *unsocial* individu sebetulnya tidak mengalami kesulitan, tetapi me-

mang secara sadar menghindari hubungan dengan orang lain. Kalangan pendidik, orang tua, maupun remaja sering mengeluh karena mengalami kesulitan bergaul. Dampak negatif yang banyak dirasakan adalah rendahnya keterlibatan remaja yang mengalami kesulitan bergaul dalam kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan sekolah. Kenyataan ini sedikit banyak mempengaruhi aktualisasi potensi yang

* Penelitian dibiayai Proyek Peningkatan Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat 1993 (Loan No. 331-IND)
Publikasi diketahui Lembaga Penelitian UGM

dimiliki. Prestasi yang lebih rendah dari potensi yang sesungguhnya dimiliki atau *underachievement* mungkin saja akan dialami oleh remaja seperti ini.

Beberapa teknik dalam memberi bantuan telah dilakukan untuk remaja yang mengalami kesulitan bergaul. Wolpe dan Lazarus (dalam Bierman, 1987) melakukan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan yang menyebabkan kesulitan bergaul. Ellis dan Harper (dalam Bierman, 1987) melakukan terapi kognitif, karena mereka beranggapan bahwa kesulitan bergaul dialami individu karena ada fikiran-fikiran negatif mengenai kemampuan dirinya. Twentyman (dalam Bierman, 1987), Michelson (1985), Bulkeley dan Cramer (1990), dan Jupp dan Griffiths (1990) melakukan pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan konsep diri dan kemampuan bergaul remaja yang pemalu. Hasil yang dilaporkan dari studi-studi tersebut menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial efektif untuk meningkatkan kemampuan bergaul individu yang mengalami kesulitan bergaul. Di Indonesia, pelatihan keterampilan sosial belum banyak dilakukan. Penulis menyusun pelatihan keterampilan sosial untuk remaja pemalu, tetapi belum diketahui efektivitasnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan perilaku remaja yang sulit bergaul. Selain itu data-data yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat mengungkap bahwa pelatihan keterampilan sosial ini juga dapat meningkatkan konsep diri remaja.

Kesulitan bergaul adalah ketidakmampuan atau kegagalan individu dalam membina hubungan sosial. Individu yang

mengalami kesulitan bergaul mengalami ketidakmampuan membina hubungan sosial (Calhoun dan Accocella, 1990). Jadi perlu dibedakan dengan individu yang secara sadar tidak mau membina hubungan sosial. Dalam kesulitan bergaul ada keinginan untuk bergaul tetapi individu mengalami kesulitan atau ketidakmampuan yang disebabkan oleh beberapa hal. Dalam pandangan lain, kesulitan bergaul ini dapat juga disebabkan karena individu kurang terampil dalam hubungan sosial.

Kesulitan bergaul dapat dialami individu karena memang individu tersebut dilahirkan sebagai sulit bergaul, mengalami kecemasan yang berlebihan, ada fikiran-fikiran negatif mengenai hubungan sosial, tetapi dapat pula karena kurang mendapat *positive reinforcement* atau penguah positif dan sebaliknya terlalu banyak hukuman yang dialami sebelumnya.

Individu yang mengalami kesulitan bergaul dapat pasif tetapi dapat pula agresif (LeCroy, 1983). Pada individu yang pasif, manifestasi kesulitan bergaul ini dalam bentuk ketidak beranian memulai suatu percakapan, kesulitan untuk berkata tegas terhadap diri sendiri atau orang lain, dan pada umumnya mereka tidak mempunyai teman akrab (Buss dalam Calhoun dan Accocella, 1990). Pada individu yang agresif, kesulitan bergaul ini termanifestasi dalam usaha individu untuk menentang perasaan malu dengan cara menguasai lingkungannya. Kinerja perilaku yang tampak adalah ketidak tepatan sikap maupun perilaku, dan cenderung menyerang dan menyakiti orang lain, baik secara verbal maupun non verbal.

Dalam lingkup pergaulan, remaja yang mengalami kesulitan bergaul merasa dirinya berada pada posisi yang sulit. Apalagi karakteristik remaja yang pada periode perkembangannya mengalami perubahan fisik sedemikian rupa, sehingga kadang-kadang menyebabkan individu yang bersangkutan enggan membina hubungan sosial. Kinerja perilaku yang buruk ini dapat mengganggu konsep dirinya (Hurlock, 1979). Individu merasa dirinya seorang yang lemah, tidak mampu bergaul, hanya memiliki sedikit teman, tidak disukai teman sebaya, dan berbagai penilaian yang rendah terhadap dirinya. Penilaian rendah ini pada keadaan tertentu akan menyebabkan individu mengalami penolakan diri dan sulit menerima dirinya apa adanya (Jersild, 1965), tidak yakin pada dirinya dan mengira orang-orang di sekitar tidak menyukainya (Hurlock, 1979), peka terhadap kritik, responsif terhadap pujian, dan pesimis (Brooks dan Emmert dalam Rakhmat, 1985).

Bantuan yang diberikan pada individu yang mengalami kesulitan bergaul dapat dilakukan dengan melatih keterampilan-keterampilan yang tidak dimiliki individu yang bersangkutan, melalui pelatihan keterampilan sosial. Keterampilan ini dapat dilatihkan karena hubungan sosial merupakan keterampilan yang dapat terus dikembangkan dengan belajar. Proses belajar keterampilan sosial ini dapat diperoleh melalui *modeling* atau peniruan, *behavioral rehearsal* atau instruksi yang dilakukan dengan menirukan atau melakukan perilaku yang ditunjukkan, *corrective feedback* atau umpan balik yang diterima individu untuk setiap perilaku positif yang

dilakukan (Goldstein, 1982), dan teknik belajar perilaku yang lain.

Pelatihan keterampilan sosial adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh beberapa ahli psikologi di antaranya Goldstein (1982), Kelly, dkk. (1982), dan Michelson, dkk. (1985). Penelitian-penelitian yang telah dilakukan melaporkan bahwa pelatihan ini efektif untuk mengurangi kesulitan dalam berhubungan sosial pada subjek yang pemalu (Jupp, dkk., 1990) dan efektif juga dalam meningkatkan kemampuan komunikasi verbal dan non-verbal (Ollendick dan Hersen, dalam LeCroy, 1983).

Dalam pelatihan keterampilan sosial ini subjek diberi perlakuan berupa contoh-contoh atau model perilaku yang dibutuhkan. Setelah melihat contoh, subjek diminta mencoba atau mempraktekkan dengan caranya sendiri. Hal-hal yang dialami dicatat untuk kemudian didiskusikan. Dengan demikian sesungguhnya pelatihan keterampilan sosial ini menganut prinsip belajar sosial seperti yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Hergenhahn, 1976). Subjek melihat, mengobservasi, kemudian menirukan tingkah laku yang dicontohkan melalui bermain peran. Apabila subjek berhasil memerankan suatu perilaku tertentu, maka pelatih memberikan penguat yang akan berfungsi sebagai penguat sehingga subjek akan melakukan perilaku itu lagi pada saat mengalami hal serupa.

Pendekatan perilaku yang diterapkan dalam penelitian ini memegang prinsip-prinsip bahwa yang menjadi fokus utama adalah hal-hal yang dialami subjek saat ini. Selain itu psikologi perilaku menitik-

beratkan pada perilaku yang nampak (Hersen dan Bellack, 1988). Dengan demikian penguah yang diberikan pada saat subjek berhasil melakukan perilaku tertentu merupakan umpan balik yang positif sehingga reaksi fisiologis maupun psikologis yang tidak menyenangkan yang muncul bersamaan dengan rasa malu sedikit demi sedikit semakin berkurang.

Pelatihan keterampilan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah paket pelatihan yang disusun penulis. Topik-topik perilaku yang disusun sebagai model menggunakan topik-topik paket pelatihan serupa yang disusun oleh Michelson dkk. (1985). Topik pelatihan ini diperankan oleh beberapa aktor dan artis kemudian direkam dalam kaset video. Pada mulanya topik perilaku berjumlah 13 topik, tetapi setelah dilakukan seleksi yang dipakai dalam penelitian ini hanya 8 topik pelatihan. Studi pendahuluan dilakukan dengan cara memberikan penilaian atau *rating* pada paket pelatihan. Penilaian dilakukan dua tahap. Tahap pertama meliputi ketepatan pemeran membawakan topik yang bersangkutan. Tahap berikut penilaian diberikan untuk mengetahui seberapa tepat pemeran memerankan topik tersebut. Kedelapan topik perilaku yang akan dipakai dalam pelatihan keterampilan sosial ini mempunyai koefisien reliabilitas antar *rater* sebesar 0,836. Topik-topik tersebut adalah cara memberi dan menerima pujian, cara mengemukakan dan menerima keluhan, cara menolak dan ditolak, cara bertanya atau minta penjelasan, cara menyarankan perubahan perilaku, cara menuntut hak pribadi, cara berinteraksi dengan teman yang berlainan jenis

kelamin, dan cara berinteraksi dengan orang yang berlainan status.

Pelatihan keterampilan sosial ini dapat disajikan secara individual maupun kelompok. Setiap penyajian mempunyai kelebihan dan kelemahan masing-masing. Untuk tujuan memberi bantuan pada penderita kesulitan bergaul, penulis cenderung menyajikan pelatihan dalam kelompok. Di dalam kelompok, individu mendapat beberapa keuntungan Yalom (1975), yang banyak berkecimpung dalam terapi kelompok mengemukakan bahwa dengan berada dalam kelompok individu dapat berlatih sehingga seakan-akan ia berada dalam lingkungan sosial yang sesungguhnya. Anggota kelompok dapat menyaksikan bahwa ternyata tidak hanya dirinya yang mengalami kesulitan tersebut. Hal ini dapat mendorong individu untuk mencoba berlatih. Dalam kelompok, individu juga dapat menerima umpan balik dan sekaligus belajar bagaimana memberikan umpan balik pada anggota kelompok yang lain. Dengan demikian penulis mengajukan hipotesis bahwa kinerja perilaku dan konsep diri remaja yang sulit bergaul akan meningkat setelah menjalani pelatihan keterampilan sosial.

METODE

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan keterampilan sosial, sedangkan variabel tergantung adalah perilaku dan konsep diri remaja. Pelatihan keterampilan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi dari pelatihan keterampilan sosial yang disusun oleh Michelson dkk. (1985) dan pelatihan keterampilan psikologik yang disusun Goldstein (1982). Pelatihan ini

berisi 8 contoh situasi yang lazim terjadi pada remaja di Indonesia. Masing-masing situasi terdiri dari adegan perilaku pasif, asertif, dan agresif. Contoh ini direkam dalam kaset audio visual dan telah diuji reliabilitasnya (Ramdhani, 1992).

Dua puluh empat remaja berusia antara 16-18 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini. Mereka adalah murid sekolah lanjutan tingkat atas. Mereka diseleksi berdasarkan skor skala tingkah laku sosial (STLS). Skala ini mengungkap perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Hanya subjek yang mempunyai skor STLS < 98, atau kategori di bawah normal yang dapat menjadi subjek penelitian. Mereka dikelompokkan menjadi dua berdasarkan waktu luang yang dimiliki. Kelompok pertama sebagai kelompok eksperimen dan sisanya sebagai kelompok kontrol. Karena pengelompokan tidak secara *random* maka sebelum diberi perlakuan dilakukan pre-tes untuk menguji apakah skor-skor STLS dan skala konsep diri (SKD) kedua kelompok homogen. Setelah dilakukan pengujian ternyata kedua kelompok homogen.

Pelaksanaan pelatihan dilakukan dua kali seminggu @ 90 menit sebanyak 10 kali pertemuan, termasuk pengenalan dan penutupan. Pelatihan dilaksanakan dalam kelompok mengingat tujuan penelitian ini adalah mengurangi kesulitan bergaul. Di dalam kelompok, peserta dapat berlatih dengan anggota kelompok yang lain, sehingga kelompok dapat dijadikan masyarakat dalam bentuk kecil. Pelatihan dipandu oleh dua orang pelatih yaitu psikolog yang berpengalaman dalam pelatihan dan biasa menangani remaja.

Pengukuran dilakukan sebelum, sesudah pelatihan, dan periode tindak lanjut tiga bulan berikutnya. Alat-alat ukur yang digunakan adalah STLS dan SKD. STLS adalah skala yang mengungkap perilaku bergaul individu di dalam kehidupan sehari-hari. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang mempengaruhi perilaku bergaul, yaitu komunikasi verbal, komunikasi non verbal, dan kognisi. STLS terdiri dari 48 item. Skala ini sudah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Ramdhani (1991). SKD adalah skala yang dipakai untuk mengungkap seberapa baik individu dalam menilai dirinya, dalam kaitannya dalam berhubungan dengan orang lain. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang mempengaruhi konsep diri, yaitu aspek fisik, sosial, moral, dan psikis. SKD terdiri dari 80 item. SKD ini sudah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Indraningsih (1987). Observasi dilakukan untuk mencatat informasi lebih jauh mengenai hal-hal yang berkaitan dengan ekspresi non verbal yang muncul mengiringi reaksi subjek pada saat pelatihan. Ekspresi non verbal yang diobservasi meliputi gerakan anggota badan, volume suara, tatapan mata, dan posisi duduk. Observer adalah dua orang mahasiswa yang telah berpengalaman dalam pelatihan dan penanganan masalah-masalah remaja. Analisis data dilakukan dengan uji t. Sekor-skor yang dipakai untuk melihat apakah ada perbedaan perubahan perilaku dan konsep diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah selisih antara skor sesudah dan sebelum perlakuan untuk tiap-tiap skala. Sekor-skor tersebut diuji t antar kelompok (*t-test grouped*). Untuk mengetahui apakah pelatihan ini benar-

benar efektif untuk mengubah perilaku dan meningkatkan konsep diri remaja yang sulit bergaul, dilakukan uji-t antar pasangan (*t-test paired*) untuk sekor-sekor STLS dan SKD kelompok eksperimen.

HASIL

Dari analisis yang dilakukan ternyata ada perbedaan selisih sekor-sekor STLS dan SKD sesudah dan sebelum pelatihan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk lebih jelasnya rerata sekor STLS dan SKD pada kedua kelompok dapat dilihat pada Tabel 1.

TABEL 1. Rerata Sekor STLS dan SKD Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

| Pengukuran | Kelompok Kontrol | | Kelompok Eksperimen | |
|---------------|------------------|--------|---------------------|--------|
| | STLS | SKD | STLS | SKD |
| Sebelum | 76.58 | 112.83 | 77.58 | 111.25 |
| Sesudah | 76.33 | 108.75 | 107.58 | 129.17 |
| Tindak lanjut | 76.67 | 112.75 | 107.83 | 131.83 |

Uji t yang dilakukan terhadap data-data STLS dan SKD memperlihatkan bahwa ada perbedaan perubahan perilaku yang diungkap dengan STLS dan konsep diri yang diungkap dengan SKD setelah menjalani pelatihan keterampilan sosial antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen ($p < 0,01$). Kelompok eksperimen mengalami peningkatan sekor STLS dan SKD yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Untuk mengetahui apakah peningkatan tersebut betul-betul akibat pelatihan, dilakukan uji t terhadap sekor-sekor STLS dan SKD dari subjek kelompok eksperimen sebelum

dan sesudah menjalani pelatihan. Hasil uji t menunjukkan bahwa sekor-sekor STLS dan SKD kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan berbeda secara signifikan ($p < 0,01$). Dengan kata lain, pelatihan keterampilan sosial ini efektif untuk meningkatkan perilaku dan konsep diri remaja yang sulit bergaul.

DISKUSI

Peningkatan perilaku yang dialami subjek setelah menjalani pelatihan keterampilan sosial merupakan hasil dari serangkaian proses pelatihan yang telah dijalani subjek. Pelatihan keterampilan sosial yang disajikan ini dipandu oleh psikolog yang telah berpengalaman dan dilengkapi dengan film video dari contoh adegan untuk setiap situasi. Contoh ini terdiri dari adegan yang asertif, pasif, dan agresif. Pada saat melatih menerangkan tentang satu topik atau situasi saat itu juga pelatih memperlihatkan contoh yang dimaksud. Ketiga contoh perilaku ini perlu diperlihatkan disertai dengan konsekuensinya. Apabila pelatih memperlihatkan contoh adegan yang pasif, dijelaskan konsekuensi dari perilaku pasif, demikian pula dengan perilaku agresif, dan mengapa diperlukan perilaku yang asertif. Dengan menyajikan ketiga contoh perilaku diharapkan remaja dapat menggunakan proses kognitifnya. Bahwasanya setiap perilaku apakah itu pasif, agresif, dan asertif membawa konsekuensinya masing-masing. Untuk tujuan hubungan sosial perilaku asertif tentu saja yang paling menguntungkan. Proses lain yang lebih penting lagi terdapat dalam pelatihan keterampilan sosial ini adalah kesempatan bagi subjek untuk bermain peran. Dalam bermain peran, subjek menirukan perilaku model, kemudian

mencobanya mempraktekkan untuk dirinya sendiri dalam contoh kehidupan sehari-hari yang biasanya dialami subjek. Di sini nampaknya unsur emosi sudah lebih banyak terlibat. Subjek merasakan reaksi-reaksi fisiologis maupun psikologis menyertai setiap perannya.

Dalam kelompok kecil yang merupakan mikrokosmis sosial, subjek yang mengalami kesulitan bergaul dapat berlatih bagaimana berinteraksi sesuai dengan contoh yang telah diperlihatkan tentang peristiwa-peristiwa yang biasanya dialami. Dengan jumlah peserta 10-12 orang, kelompok menjadi ideal untuk berlatih dalam mikrokosmis sosial, tetapi masih mampu untuk menjamin adanya rasa aman dan kerahasiaan. Apabila hal ini dilakukan dengan sungguh-sungguh, subjek akan mengalami suatu keadaan di mana ia dapat merasakan sensasi-sensasi tubuhnya berupa isyarat non verbal pada saat ia berlatih. Suara yang serak, bergetar, tubuh yang gemetar, wajah memanas, keringat lebih banyak keluar, gerakan-gerakan yang tak terkendali, yang merupakan isyarat non verbal yang sebagian besar dialami subjek. Hadirnya pengukuh dari pelatih di samping teman-teman sesama peserta pelatihan akan menjadikan cermin dari subjek tentang bagaimana dirinya. Semakin baik cerminan yang dipantulkan orang lain tentang diri subjek akan semakin baik citra dirinya (Schultz, 1976). Beda halnya apabila latihan seperti ini dilakukan sendiri oleh subjek tanpa kehadirannya dalam kelompok pelatihan. Pengukuh yang diberikan pada saat yang tepat yaitu pada saat subjek terlibat bersama-sama emosinya dalam suatu perilaku akan memberikan dampak yang positif bagi konsep diri remaja.

Ada beberapa saran yang diajukan peneliti untuk yang berminat dalam masalah ini, yaitu dalam hal penyempurnaan paket film video yang memuat pelatihan keterampilan sosial ini. Penyempurnaan dapat dilakukan misalnya dengan cara menyusun topik-topik yang ada dalam satu cerita saja, tetapi terdiri dari topik-topik yang berbeda. Dengan demikian nampaknya perlu bekerja sama dengan pihak-pihak yang berkompeten dalam seni peran. Saran lain untuk yang berminat menggunakan paket pelatihan ini adalah dengan mencoba menyusun paket dalam format pendek yang dapat disajikan dalam dua atau tiga hari saja. Sehingga dapat digunakan untuk tujuan meningkatkan sumber daya manusia, dan tidak untuk tujuan klinis seperti yang telah dilakukan peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Bellack, A.S. and Hersen, M., 1988, *Behavioral Assessment, A Practical Handbook*, Pergamon Press, New York.
- Bierman, I.K., Miller, L.C., and Stabb, D.S., 1987, Improving the Social Behavior and Peer Acceptance of Rejected Boys: Effect of Social Skills Training With Instructions and Prohibitions, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 2, 194-200.
- Bulkeley, R. and Cramer, D., 1990, Social Skills Training with Young Adolescent, *Journal of youth and Adolescence*, 19, 5, 451-463.
- Calhoun J.F. and Accolcella, J.R., 1990, *Psychology of Adjustment and Human Relationship*, McGraw-Hill Publishing Co., New York.

- Goldstein, A.P., 1982, *Psychological Skill Training, The Structured Learning Technique*, Pergamon Press, New York.
- Hergenhahn, B.R., 1976, *Theories of Learning*, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New York.
- Hurlock, E.B., 1978, *Developmental Psychology*, Tata McGraw-Hill Co., New Delhi.
- Indraningsih, L., 1987, Perbedaan Konsep Diri Remaja Awal Siswa SMP BOPKRI I dan Remaja Akhir Mahasiswa Fakultas Psikologi UGM di Yogyakarta, *Skripsi*, Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Jersild, A.T., 1965, *The Psychology of Adolescence*, McGraw-Hill Co. Ltd., New Delhi.
- Jupp, J.J. and Griffiths, M.D., 1990, Self-Concept Changes in Shy, Isolated Adolescent Following Social Skills Training Emphasising Role Plays, *Australian Psychologist*, 25, 2, 165-177.
- Kelly, J.A., 1982, *Social Skills Training, A Practical Guide for Interventions*, Springer Publishing Co., New Delhi.
- Le Croy, W. C., 1983, *Social Skills Training for Children and Youth*, The Haworth Press, New York.
- Michelson, L., Sugai, D.P., Wood, R.P., and Kazdin, A.E., 1985, *Social Skills Assessment and Training with Children*, Plenum Press, New York.
- Rakhmat, J., 1985, *Psikologi Komunikasi*, Remaja Karya, Bandung.
- Ramdhani, N, 1991, Harga Diri dan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sulit Bergaul, *Laporan Penelitian*, Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Ramdhani, N, 1992, Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Penderita Kesulitan Bergaul, *Laporan Penelitian*, Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Schultz, D., 1976, *Growth Psychology, Models of The Healthy Personality*, D. Van Nostrand Company, New York.
- Yalom, I.D., 1975, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, Basic Books Inc., New York.