

RANCANGAN INTERVENSI *REBT* DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SANTRIWATI DI PONPES MIFTAHUNNAJAH SLEMAN

Fitriani Rahayu

Psikologi Pendidikan Islam Fakultas Pascasarjana

UIN Sunan Kalijaga

fi3ani.rhy@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari assessmen ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor mendorong santriwati ASB untuk melakukan pelanggaran dan berlaku tidak disiplin selama di lingkungan sekolah dan asrama. Sehingga, dapat ditentukan jenis intervensi yang akan digunakan dalam meningkatkan disiplin santriwati ASB. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada satu orang santriwati di Ponpes Miftahunnajah. Wawancara dan observasi digunakan sebagai alat pengumpulan data. Hasilnya adalah pelanggaran yang lakukan ASB terjadi karena berbagai faktor seperti bersekolah di pondok pesantren bukan merupakan keinginan ASB sendiri melainkan paksaan orang tua sehingga ASB melakukan pelanggaran sebagai bentuk penolakan, dan juga pengaruh teman sebaya. Sehingga, intervensi yang cocok digunakan pada ASB adalah rational emotive behavior therapy.

Kata Kunci : *Asesment, Disiplin, Intervensi, REBT*

ABSTRACT

The purpose of this assessment is to find out the factors that encourage ASB students to violate and apply undisciplined while in the school and dormitory environment. So, it can be determined the type of intervention that will be used in improving ASB student discipline. This study uses a qualitative descriptive research type with a case study approach on one female student at Miftahunnajah Islamic Boarding School. Interviews and observations are used as data collection tools. The result is that violations of ASB occur because various factors such as attending a boarding school are not ASB's own desires but are forced by parents so ASB violates as a form of rejection and also peer influence. Thus, interventions suitable for use in ASB are Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Keywords : *Assessment, Discipline, Interventions, REBT*

PENDAHULUAN

Pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan tradisional yang bersifat keagamaan dimana para siswanya tinggal dan belajar bersama di asrama. Seperti sekolah pada umumnya, pesantren juga memiliki berbagai aturan guna menciptakan suasana yang kondusif di pesantren baik dalam proses belajar mengajar di sekolah maupun dalam kegiatan sehari-hari di lingkungan asrama. Tata tertib atau aturan-aturan ini biasanya berisi tentang perintah, larangan, hingga hukuman yang diberikan bagi pelanggar. Tata tertib ini diharapkan dapat mengajarkan siswa untuk berperilaku disiplin.

Namun dalam penerapannya, tata tertib ini tidak bisa dilepaskan dari pelanggaran atau perilaku negative yang dilakukan oleh siswa. Salah satunya sebagaimana yang dilakukan oleh ASB, santriwati diponpes Miftahunnajah Sleman. Dalam bidang akademik, ASB termasuk salah satu yang santri yang menonjol dalam pembelajaran. Walaupun tidak termasuk dalam juara kelas, namun ia termasuk yang mendominasi diantara teman-temannya. Sedangkan dalam hafalan Al-Quran, ASB tidak mengalami kendala seperti susah membaca dan menghafal AL-Quran. Selain itu, dalam bidang olahraga, ASB juga terlihat baik. Hal ini dibuktikan dengan diutusnya dia untuk mewakili asrama putri dalam lomba tenis meja tingkat MTs se-DIY yang telah diselenggarakan pada bulan Mei 2018 lalu.

Namun, dilain hal ASB terkenal sebagai anak yang sering melanggar peraturan asrama. Hal ini tergambar dari banyaknya keluhan para musyrifah dan pengurus (OSN) tentang kanakalan ASB. Tak hanya melanggar hal-hal kecil seperti tidak menaruh sandal pada tempatnya dan lain sebagainya, namun ia juga melanggar beberapa devisi OSN seperti bahasa, taklim dan keamanan dengan tingkat pelanggaran berat seperti menaikan kaki keatas meja saat pembelajaran berlangsung, kabur, berpacaran, dan bahkan menentang para musyrifah asrama. Sehingga berdasarkan dari permasalahan inilah maka diperlukannya tindakan assessmen dan intervensi sebagai upaya untuk menangani masalah kedisiplinan.

Assesmen ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mendorong santri ASB melakukan pelanggaran. Sedangkan tujuan intervensi ini adalah untuk mengatasi masalah ketidakdisiplinan yang dilakukan oleh santri ASB. Sehingga, dari hasil assessmen dan intervensi ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi sekolah

sebagai upaya penanganan santriwati yang kurang disiplin dan sering melanggar peraturan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Miftahunnajah Sleman selama dua minggu dengan jumlah responden tiga orang yang terdiri dari ASB selaku objek penelitian, dan pembina asrama serta pengurus OSIS selaku informan tambahan. Sedangkan pengumpulan data yang digunakan selama proses assessmen ini adalah wawancara dan observasi.

Dalam proses assessment ini, pewawancara menggunakan jenis wawancara tak terstruktur untuk meningkatkan fleksibilitas dan rapport yang tinggi. Wawancara tak terstruktur adalah wawancara yang dilakukan dengan tidak menyusun pedoman pertanyaan terlebih dahulu. Pertanyaan akan disesuaikan dengan keadaan dan ciri yang unik dari responden. Pelaksanaannya tanya jawabnyapun mengalir seperti dalam percakapan sehari-hari. Adapun tema besar dari pertanyaan yang diajukan adalah meliputi masalah keseharian ASB, bentuk pelanggaran yang dilakukan oleh ASB, penyebab ASB melanggar aturan, hubungan ASB dengan orang tua, guru, dan teman-temannya, serta tindakan yang diberikan oleh pihak sekolah.

Sedangkan, jenis observasi yang peneliti gunakan dalam selama proses assessmen ini adalah *participant observation* yang dilakukan dengan sembunyi-sembunyi. Hal ini dikarenakan peneliti percaya bahwa individu akan mengubah perilakunya bila tahu bahwa dirinya sedang diamati. Adapun metode pencatatan yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah metode *narrative recording*. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan rekaman yang komperhensif tentang perilaku seseorang. Adapun observasi yang dilakukan meliputi deskripsi fisik, sosial, kognitif, bahasa, dan komunikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Assessmen

Setelah melakukan wawancara dan observasi, maka peneliti menyimpulkan bahwa permasalahan utama ASB adalah ketidakdisiplinan dalam peraturan. Bahkan dari sejak

awal wawancara dilakukan, hal ini sudah diungkapkan oleh berbagai informan, bahkan oleh ASB sendiri. ASB sendiri mengakui bahwa bentuk kenakalan atau pelanggaran yang ia lakukan semata-mata merupakan ungkapan kekesalan atau ketidaksetujuannya untuk bersekolah di pondok pesantren. Selain itu, hal ini juga tampak pada keseharian ASB yang sering ditegur dan malas dalam mengikuti kegiatan di asrama. Dari hasil assessment ini maka secara garis besar dapat diperoleh tiga unsur yang menjadi fokus permasalahan diantaranya adalah :

a. Ketidaksiplinan

Pondok pesantren Miftahunnajah sebagaimana sekolah pada umumnya juga menerapkan konsep disiplin dalam mengatur santri-santrinya. Mereka menerapkan konsep disiplin ini untuk mengatur para santrinya agar mereka berlaku sesuai yang telah ditetapkan oleh pondok pesantren. Selain itu, disiplin juga dipandang perlu untuk perkembangan anak, karena ia memenuhi beberapa kebutuhan tertentu seperti :

- Disiplin memberi rasa aman dengan memberitahukan apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan.
- Membantu anak menghindari perasaan bersalah dan rasa malu akibat perbuatan yang salah.
- Dengan disiplin, anak belajar bersikap menurut cara yang mendatangkan pujian.
- Disiplin berfungsi sebagai pendorong motivasi untuk mencapai apa yang diinginkan.
- Disiplin membantu anak mengembangkan hati nurani.

Konsep disiplin memang kerap kali disamakan dengan hukuman. Menurut konsep ini, disiplin digunakan hanya bila anak melanggar peraturan dan perintah yang diberikan orang tua, guru atau orang dewasa yang berwenang mengatur kehidupan bermasyarakat, tempat anak itu tinggal. Begitu pula yang terjadi di Pondok Pesantren Miftahunnajah. Mereka juga memberikan hukuman bagi para santri yang melanggar peraturan. Salah satunya dalam kasus ASB. Hukuman yang diberikan diharapkan memberikan efek jera bagi si pelanggar.

b. Dampak Tekanan Orang Tua / Hyper Parenting

Setiap orangtua pastinya selalu menginginkan anak-anak mereka mendapatkan yang terbaik. Orangtua pasti ingin anak-anak mereka semua sukses di dunia dan di akhirat. Mereka ingin anak-anak-anak mereka semua dapat hidup bahagia, punya

pekerjaan yang baik, penghasilan yang lebih dari cukup, perilaku yang sopan santun, dan lain sebagainya.

Namun, tidak semua orangtua memahami bahwa masing-masing anak memiliki kepribadian, karakter, bahkan juga impian dan cita-cita sendiri. Orangtua serangkali memaksakan keinginannya kepada anak-anak mereka tanpa memperdulikan kemampuan, kesiapan, dan perasaan anak-anak. Hal ini mereka lakukan dengan dalih karena ingin anak-anak mereka mendapatkan yang terbaik dalam kehidupan mereka. Namun, malahan hal ini yang membuat anak merasa tertekan.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Anne Tompson dkk pada anak yang berumur 10 tahun dengan pola asuh yang otoriter dari seorang ibu dapat menimbulkan masalah perilaku pada anak kedepannya. Sebagaimana dalam kasus ASB yang sering melanggar peraturan dan bertingkah menyimpang dari peraturan yang telah ditetapkan merupakan dampak dari tekanan yang diberikan oleh orang tua terutama ibu. Menurut penuturan ASB pula, bahwa ia kerap kali meminta pada orang tuanya untuk pindah sekolah, namun hal ini hanya disetujui oleh ayahnya saja, sedangkan ibunya tidak. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Masayo Uji bahwa memang dalam keluarga ibu lebih memiliki otoritas daripada ayah.

Pola asuh memaksa yang semula diharapkan dapat menjadikan anak menjadi lebih baik malah berdampak negative pada anak. Salah satunya adalah menjadikan anak agresif. Selain itu, anak menjadi mudah marah, emosional, pemberontak, dan pendendam. Anak juga mudah cemas dan memiliki kekhawatiran yang berlebihan, sering sakit (terutama sakit kepala), kurang ekspresif, kurang bisa bergaul, dan malas berbicara, nampak tertekan, tidak bahagia, dan tidak bergairah, dan hal yang paling berbahaya adalah dapat mendorong anak untuk melakukan hal-hal menyimpang.

c. Pengaruh Teman Sebaya

ASB memang terkenal sebagai anak yang memiliki image buruk di kalangan teman teman sekelas maupun di lingkungan asrama. Hal ini dikarenakan ASB sering melanggar peraturan baik di kelas maupun diasrama. Seperti yang dikemukakan sebelumnya bahwa hal ini merupakan dampak dari keterpaksaannya untuk bersekolah di asrama. Selain itu, pengaruh yang tak kalah pentingnya juga datang dari teman bergaul ASB.

Sebagaimana hasil observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa ASB tidak pernah bermain dengan teman sebayanya (sekelasnya) dan lebih memilih berteman dengan kakak kelasnya yang berinisial “D” dan “H” yang juga memang memiliki image buruk karena sering melanggar peraturan. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wing Yi Tsang mengungkapkan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan kepada seseorang.

Semua ini juga berdampak buruk bagi ASB sendiri, seperti memiliki image yang buruk dan dicap sebagai anak nakal, tidak menyukai orang tuanya terutama ibu karena memaksanya untuk bersekolah di pondok pesantren, tidak optimalnya dalam belajar dan menghafal, dan tidak memiliki teman di kelas serta terasingkan oleh lingkungannya.

1. Rancangan Intervensi

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan terhadap ASB, maka rekomendasi yang dianjurkan adalah dengan melakukan konseling atau terapi dengan Teori Perilaku Emotif Rasional Behavior (REBT) yang di populerkan oleh Albert Ellis.

a. Teori Perilaku Emotif Rasional (REBT) Albert Ellis

Terapi perilaku emotif rasional rasional / REBT (*rational emotive behavior therapy*) dipopulerkan oleh **Albert Ellis** pada tahun 1962. Pada awalnya REBT (*rational emotive behavior therapy*) bernama RET (*rational emotive therapy*). Namun pada tahun 1961 Arbert Ellis mengubahnya menjadi REBT. Hal ini dikarenakan istilah “rasional” sendiri dianggap memiliki kesalahan. Setiap orang memiliki rasionalitasnya masing-masing. Apa yang dianggap "rasional" oleh satu orang, kelompok, atau komunitas dapat dengan mudah dilihat sebagai "tidak rasional" oleh orang atau kelompok lain. Sehingga dalam perkembangannya Arbert Ellis menambahkan aspek perilaku dalam terapinya.

REBT menolak aliran psikoanalisis yang berpendapat bahwa peristiwa dan pengalaman seseorang menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Menurut Ellis, pengalaman atau peristiwa eksternal bukan menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan oleh seseorang terhadap peristiwa atau pengalaman itu.

Konsep dasar REBT yang dikembangkan oleh Alberts Ellis adalah sebagai berikut:

- (1) Pemikiran manusia adalah penyebab dasar gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun tidak, bersumber dari pemikiran itu.
- (2) Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irasional dan intelegnya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
- (3) Pemikiran irrasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- (4) Pemikiran dan emosi tak dapat dipisahkan
- (5) Berpikir logis dan tidak logis dilakukan dengan symbol-simbol bahasa.
- (6) Pada diri manusia sering terjadi self-Verbalization. Yaitu mengatakan sesuatu terus menerus kepada dirinya.
- (7) Pemikiran tak logis (irrasional) dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya. Ide-ide irrasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis.

Tujuan utama REBT berfokus pada membantu orang untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif. ASB dalam REBT dapat mengekspresikan beberapa perasaan negative, tapi tujuan utamanya adalah membantu ASB agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap suatu peristiwa. Dengan kata lain terapi ini bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan ASB yang irrasional menjadi rasional, menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti : benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah ,sebagai akibat berpikir irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai dan kemampuan diri.

Menurut Glading (2004), REBT menggunakan berbagai macam tehnik. Dua hal yang utama adalah **mengajari** (*teaching*) dan **menentang** (*disputing*). Mengajari menyangkut memberikan pemahaman tentang ide dasar REBT dan memahami bahwa pikiran bertautan dengan emosi dan perilaku. Sedangkan menentang pemikiran dilakukan dalam tiga bentuk. Menentang kognisi melalui pertanyaan-pertanyaan langsung, penalaran logis, dan persuasi. Tantangan imajinal menggunakan kemampuan klien untuk berimajinasi. Dan tantangan tingkah laku mencangkup bertingkah laku dengan cara yang bertentangan dengan yang biasanya dilakukan oleh klien.

Adapun macam-macam teknik konseling REBT yang dapat diikuti dalam terapi ini, antara lain adalah teknik yang berusaha menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri (berdasarkan emotive experiential) yang terdiri atas : (1) Assertive training yaitu melatih dan membiasakan ASB terus menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan, (2) Self modeling yaitu teknik yang bertujuan menghilangkan perilaku tertentu, dimana pembina menjadi model, dan ASB berjanji akan mengikuti akan mengikuti, (3) mengontrol diri atau *self control*, dan (3) Tehnik Diskusi.

Berikut dijabarkan proses terapi (konseling) REBT :

- (1) Konselor berusaha menunjukkan klien kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dengan rasional.
- (2) Setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran klien yang irrasional, serta klien berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.
- (3) Konselor berusaha agar klien menghindarkan diri dari ide-ide irrasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan diri.
- (4) Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irrasional dan fiktif.

b. Rancangan Modul Intervensi

No	Kode Sesi	Kegiatan	Waktu	Tujuan Spesifik
1	Psikoedukasi dan <i>bulding rapport</i>	a) subyek memahami prosedur penelitian atas izin orang tua (menyetujui consent) b) penjelasan terkait jenis intervensi c) membuat daftar yang ingin di capai dari proses intervensi	90 menit	- Memberi pemahaman kepada subyek terkait jenis intervensi - Mengajak subyek terbuka pada diri sendiri dan konselor
2	Proses	a) membantu klien untuk lebih	90	- Membantu subyek

	Terapi / Konseling	bersikap dan berfikir rasional terhadap keadaan b) menunjukkan pemikiran klien yang irasional setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irasional. c) Berusaha untuk menghindarkan klien dari pikiran irasioanlnya, dan berusaha menghubungkan antara pikiran tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan diri. d) Proses terakhir adalah berusaha menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irrasional.	menit	agar bisa memahami apa yang terbaik dan berlaku disiplin
3	Bentuk konseling	a) Melakukan <i>Assertive training</i> dengan bantuan musyrifah dan pembina b) <i>Self modeling</i> , dimana musyrifah dan pembina menjadi model dan klien berjanji akan mengikuti. c) Teknik reinforcement d) <i>Self control</i> e) Diskusi	Setiap hari	
4	Evaluasi	a) Mereview keseluruhan b) Memberi dukungan kepada subjek	90 menit	- Mengetahui manfaat intervensi pada diri sendiri

Proses intervensi ini dilakukan setiap hari selama masa konseling kepada ASB sampai ASB menunjukkan perubahan. Intervensi ini dilakukan oleh para musyrifah dan pembina ASB. Kegiatan yang dikaukan seperti halnya *Assertive training* dengan bantuan musyrifah dan pembina yaitu melatih dan membiasakan ASB terus menerus menyesuaikan diri dengan perilaku yang diinginkan. Selain itu musyrifah dan

pembina menjadi model (*Self Modeling*) dan klien berjanji akan mengikuti. Teknik ini bertujuan untuk menghilangkan perilaku tidak disiplin ASB di asrama.

Tehnik *Diskusi* dengan memberikan pandangan kepada klien tentang bersekolah di asrama dan mengungkapkan tujuan orang tua menyekolahkanya di ponpes. Sealin itu dengan diskusi juga dapat meluruskan pandangan orang tua klien dank lien agar tidak terjadi *lost contact* anara keduanya. Sedangkan intervensi yang dilakukan oleh klien sendiri adalah *Self control* yaitu dengan mengontrol diri. Pada setiap perilaku yang diberikan kepada klien maka sebagai penguatannya diberikan *reinforcement*.

KESIMPULAN

ASB adalah salah satu santriwati ponpes Miftahunnajah yang memiliki tingkat disiplin yang rendah. Hal ini ditandai dengan berbagai pelanggaran yang ia lakukan baik di sekolah maupun di lingkungan asrama. Pelanggaran yang ASB lakukan terjadi disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah bersekolah di pondok pesantren bukan merupakan keinginan ASB sendiri melainkan paksaan orang tua sehingga ASB melakukan pelanggaran sebagai bentuk penolakan, dan teman bergaul ASB yang juga termasuk kategori santriwati yang sering melanggar.

Rational Emotive Behavior Therapy bertujuan untuk membantu seseorang menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif. Dengan Rational Emotive Behavior Therapy , ASB diharapkan dapat memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan ASB yang irrasional menjadi rasional, menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti : benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah ,sebagai akibat berpikir irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai dan kemampuan diri. Sehingga dengan demikian, ASB diharapkan juga dapat meningkatkan kedisiplinannya di pondok pesantren.

DAFTAR ISI

- Albert Ellis. "Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT)" 13, no. 2 (1995): 85–89. <https://doi.org/10.1007/BF02354453>.
- Einstein, Gustav, dan Endang Sri Indrawati. "HUBUNGAN ANTARA POLA ASUH OTORITER ORANGTUA DENGAN PERILAKU AGRESIF SISWA/SISWI SMK YUDYAKARYAMAGELANG" 5, no. 3 (2016): 4 91-502.
- Elizabeth B. Hurlock. *Perkembangan Anak*. 6 ed. 2. Jakarta: Airlangga, 2011.
- Hariyanto, Dita Dityas, Erti Ikhtiarini Dewi, dan Latifa Aini S. "Hubungan Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua dengan Diri dalam Pilihan Studi Lanjut dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas XII di Kabupaten Jember" 2, no. 1 (Januari 2014): 125–31.
- Jeanette Murad Lesmana. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press), 2013.
- Lexy J. Meleong. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.
- Masayo Uji. "The Impact of Authoritative, Authoritarian, and Permissive Parenting Styles on Children's Later Mental Health in Japan: Focusing on Parent and Child Gender" 23, no. 2 (2013): 293–302.
- Samuel T. Gladding. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. 6 ed. Jakarta: Indeks, 2012.
- Shaughnessy, John J., Eugene B. Zechmeister, dan Jeanne S. Zechmeister. *Metodologi Penelitian Psikologi*. 7 ed. 1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Thompson, Anne, Chris Hollis, dan David Richards. "Authoritarian parenting attitudes as a risk for conduct problems" 12, no. 2 (2003): 84–91.
- Wing Yi Tsang. "Exploring the Relationships Among Peer Influence, Media Influence, Self-esteem, and Body Image Perception." Dalam *Communication X Learning*, 237–50. Singapore: Springer, 2017. https://doi.org/10.1007/978-981-10-4346-8_20.