



Retno Setya Budiasningrum¹
 Rismar Julia Utami²
 Devin Mahendika³
 Antonius Rino Vanchapo⁴
 Tri Velyna⁵
 Syatria Adymas Pranajaya⁶

MENINGKATKAN SELF ESTEEM SISWA MELALUI PENDEKATAN COGNITIF BEHAVIOT THERAPY DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION

Abstrak

Self-esteem merupakan suatu penilaian yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungan dengan orang lain. Sesuai dengan aspek-aspek seperti penerimaan diri sendiri, harga diri sosial, dan evaluasi diri sendiri. Sementara kondisi nyata di lapangan ditemukan siswa memiliki *self esteem* siswa yang rendah. Untuk itu, *self esteem* siswa perlu ditingkatkan, salah satu upaya untuk meningkatkan *self esteem* siswa melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self instruction*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan menganalisis pengaruh pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap *self esteem* siswa. Penelitian menggunakan metode eksperimen tipe *Nonequivalent Control Group Design* dimana design ini melibatkan dua kelompok subjek satu diberi perlakuan eksperimental dan yang lain tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol). Dengan jumlah masing-masing kelompok 10 siswa. Pengumpulan data menggunakan skala *likert self esteem*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan *self esteem* yang semula berada pada kategori rendah (negatif) menjadi siswa yang memiliki *self esteem* pada kategori sedang dan tinggi (positif). Sehingga berdasarkan hal tersebut, diketahui bahwa pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self instruction* berpengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan *self esteem* siswa.

Kata Kunci: Cognitif Behavior Therapy, Self Esteem

Abstract

Self-esteem is an assessment made by a person of himself based on relationships with other people. In accordance with aspects such as self-acceptance, social self-esteem, and selfevaluation. While the real conditions in the field were found to have students have low self-esteem. For this reason, students' self-esteem needs to be improved, one of the efforts to improve students' self-esteem is through group counseling services with a cognitive behavior therapy approach. The purpose of this study was to examine and analyze the effect of cognitive behavior therapy approach with self instruction tecnic to students' self-esteem. The study used an experimental method. of the Nonequivalent Control Group Design type where this design involved two groups of subjects, one was given experimental treatment and the other was not given treatment (control group). With the number of each group of 10 students. Collecting data using a self-esteem Likert scale. The results of this study indicate that there is an increase in self-esteem which was originally in the low (negative) category to students who have self-esteem in the medium and high (positive) categories. So based on this, it is known that cognitive behavior therapy approach has a positive and significant effect on increasing students' self-esteem

Keywords: Cognitif Behavior Therapy, Self Esteem.

¹ Politeknik LP3I Jakarta

² STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh

³ Puskesmas Ranai Kepulauan Riau

⁴ STIKES Faatir Husada

⁵ STAI Sanggata Kutai Timur

⁶ UINSI Samarinda

email: retnosb18@gmail.com , rismarjuliauta@gmail.com, dmahendika@gmail.com, van_chapo@yahoo.com, syatria.adymas@gmail.com

PENDAHULUAN

Penghargaan yang diberikan seseorang kepada orang lain yang dulunya dianggap sebagai hadiah atau penghormatan, namun sekarang penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri akan semakin menguatkan konsep diri seseorang dalam menjalani kehidupan. Nguyen et al., (2019) menjelaskan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri yang menjadi faktor pendukung untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan hidup seseorang. Harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif (Ghufron & Risnawita, 2010). Individu yang telah memenuhi kebutuhan selfesteem akan lebih mudah dalam berinteraksi dengan lingkungan dan sosialnya (Dachmiati & Amalia, 2017). Penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan (Refnadi, 2018).

Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Contoh : seorang remaja yang memiliki harga diri yang cukup tinggi, dia akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan (Refnadi, 2018). Berdasarkan review teori harga diri penilaian seseorang mengenai dirinya sendiri baik dalam penilaian yang positif, yang ditandai dengan rasa percaya diri bangkit, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Sejauh ini studi tentang self esteem sudah mencakup beberapa hal yakni: hubungan antara self esteem dan self confidence remaja panti asuhan (Husna et al., 2022).

Cognitive behavioral therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi mereka (Wijaya, Kurniawan, & Irmayana, 2021). CBT adalah pendekatan yang berfokus pada rekonstruksi atau penyimpangan kognitif dari penyimpangan kejadian buruk baik secara fisik maupun psikologis, dan kemudian membangun cara-cara yang lebih produktif berpikir dan perilaku yang lebih positif (Fitriana, Firman, & Daharnis, 2018).

Teknik *self-instruction* merupakan salah satu teknik yang terdapat di dalam pendekatan cognitive behavior therapy yang dikembangkan oleh Meichenbaum (Wright & Griffin, 2020). Fitri, Dewi, & Atmoko (2016) mengemukakan inti dari teknik ini adalah membangun kembali sistem kognisi konseli, namun terpusat pada pola verbalisasi overt (disuarakan secara lantang/keras) dan covert (disuarakan dalam hati). Teknik *self-instruction* merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama treatment (Sayekti, 2017). Selama menjalani teknik selfinstruction menggunakan ungkapan verbal positif untuk mengurangi pikiran negatif dan dalam rangka upaya untuk meningkatkan kendali atas dirinya sendiri melalui pikirannya. Meichenbaum (Sharf, 2014) mengemukakan bahwa teknik self-instruction adalah cara mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana secara efektif menangani situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri. Pelatihan self-instruction membantu klien menjadi sadar diri untuk bisa bicara pada dirinya sendiri (Nawantara, 2021).

Dari sekian banyak studi yang membahas mengenai *self esteem*, belum peneliti temukan studi yang membahas mengenai pengaruh pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self instruction* dalam meningkatkan self esteem siswa. (Guindon, 2010) memaparkan sejumlah intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* pada diri seseorang salah satunya dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self instruction*. Atas dasar itu, studi ini menjadi menarik untuk dibahas sebagai respon untuk menutupi salah satu kekurangan studi yang ada.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre experimental design* dengan tipe *nonequivalent control group design*. Teknik pengampilan sampel pada penelitian ini adalah *cluster* sampling yaitu populasi dibagi dulu atas kelompok berdasarkan area atau *cluster*, lalu kemudian beberapa cluster pilihan sebagai sampel, dari cluster tersebut bisa diambil seluruhnya atau sebagian saja untuk dijadikan sampel, anggota, populasi di setiap cluster tidak perlu homogen (Siregar, 2013). Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, kelompok 1 sebagai kelas

eksperimen dan kelompok 2 terpilih sebagai kelas kontrol. Kelas eksperimen dan kelas kontrol masing-masing berjumlah 10 orang. Pada kelompok kontrol terdapat 3 siswa dengan kategori sangat rendah, 7 siswa dengan kateogri redah. Kemudian, pada kelompok eksperimen 3 siswa dengan kategori sangat rendah, 7 siswa dengan kategori rendah. Instrumen yang digunakan disusun dalam bentuk skala likert yang peneliti kembangkan dari teori (Ikbal & Nurjannah, 2016) dengan tujuh indikator *self-esteem*. Setelah dilaksanakan treatmen maka selanjutnya memberikan non tes akhir (post-test) untuk mengumpulkan data siswa. Setelah data yang telah dikumpulkan dianalisis secara inferensial dalam bentuk pengujian hipotesis. Uji hipotesis menggunakan uji statistik uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian berdasarkan hasil pre-test diperoleh gambaran awal self-esteem siswa yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Sebaran Data PreeTest

No	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	117 – 145	Sangat Tinggi	-	0%
2	100 – 116	Tinggi	-	0%
3	71 – 99	Sedang	18	69%
4	58 – 70	Rendah	5	19%
5	29 - 57	Sangat Rendah	3	12%
Jumlah			26	100%

Dari tabel di atas, terlihat bahwasanya pada pree-test tidak ada siswa yang memiliki self-esteem pada kategori sangat tinggi, dan tinggi. Sedangkan kategori sedang sebanyak 18 orang dengan persentase 69,23%, kategori rendah sebanyak 4 orang dengan persentase 19,23% dan kategori sangat rendah 3 orang dengan 11,54%.

Tabel 2. Sebaran Data Post Test

No	Kelas Interval	Kategori	Post Test (Kelompok Kontrol)		Post Test (Kelompok Eksperimen)	
			F	%	F	%
1	117 – 145	Sangat Tinggi	1	10%	4	40%
2	100 – 116	Tinggi	6	60%	5	50%
3	71 – 99	Sedang	3	30%	1	10%
4	58 – 70	Rendah	0	0	0	0
5	29 - 57	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah			10	100%	10	100%

Kemudian pada hasil post-test kelompok kontrol menunjukkan bahwa setelah dilakukannya perlakuan eksperimen ditemukan skor self-esteem siswa pada umumnya meningkat. Sebanyak 1 orang dengan kategori sangat tinggi dengan presentase 10%, 6 orang dengan kategori tinggi dengan persentase 60% dan 3 orang dengan kategori sedang dengan persentase 30%. Selanjutnya, pada hasil post-test kelompok eskperimen menunjukkan bahwa setelah dilakukannya perlakuan eksperimen ditemukan skor self-esteem siswa pada umumnya meningkat. Sebanyak 4 orang dengan kategori sangat tinggi dengan presentase 40%, 5 orang dengan kategori tinggi dengan persentase 50% dan 1 orang dengan kategori sedang dengan persentase 10%.

Tabel 3. Skor Pree-Test Dan Post-Test Kelompok Kontrol Per Indikator Self-Esteem

No	Indikator	Pre Test (Kelompok Kontrol)		Post Test (Kelompok Kontrol)	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Menerima keadaan diri sendiri	70	Rendah	75	Sedang
2	Berpikir positif pada diri sendiri	99	Sedang	110	Tinggi
3	Percaya dengan kemampuan yang dimiliki	71	Sedang	78	Sedang

4	Aktif disekitar lingkungan	70	Rendah	85	Sedang
5	Penyesuain diri dengan lingkungan	82	Sedang	82	Sedang
6	Memiliki aktifitas yang cendrung untuk memperbaiki diri	99	Sedang'	99	Sedang
7	Menghargai keberhasilan yang diraih	81	Sedang	81	Sedang
Rata-rata		57,2%	Sangat Rendah	61%	Rendah

Data pada tabel 6 di atas dapat dipahami bahwa secara rinci hasil pre-test kelompok kontrol menunjukkan bahwa lima indikator self-esteem berada pada kategori sedang dan dua indikator kategori rendah. Sementara hasil post-test kelompok kontrol satu indikator self-esteem berada pada kategori tinggi dan enam indikator self-esteem berada pada kategori sedang. Dari data tersebut terlihat posttest terjadi peningkatan rata-rata menunjukkan bahwa lima indikator self-esteem berada pada kategori siswa pada masing-masing indikator dengan selisih paling besar terdapat pada indikator 4 sebesar 15.

Tabel 4. Skor Pree-Test Dan Post-Test Kelompok Eksperimen Per Indikator Self-Esteem

No	Indicator	Pre Test (Kelompok Eksperimen)		Post Test (Kelompok Eksperimen)	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Menerima keadaan diri sendiri	67	Rendah	99	Sedang
2	Berpikir positif pada diri sendiri	88	Sedang	117	Tinggi
3	Percaya dengan kemampuan yang dimiliki	84	Sedang	90	Sedang
4	Aktif disekitar lingkungan	63	Rendah	90	Sedang
5	Penyesuain diri dengan lingkungan	69	Sedang	95	Sedang
6	Memiliki aktifitas yang cendrung untuk memperbaiki diri	71	Sedang'	110	Sedang
7	Menghargai keberhasilan yang diraih	80	Sedang	117	Sedang
Rata-rata		52,2%	Sangat Rendah	72%	Rendah

Data pada tabel di atas dapat dipahami bahwa secara rinci hasil pre-test kelompok eksperimen menunjukkan bahwa lima indikator self-esteem berada pada kategori sedang dan dua indikator kategori rendah. Sementara hasil post-test kelompok eksperimen satu indikator self-esteem berada pada kategori sangat tinggi dan dua indikator self-esteem berada pada kategori tinggi, empat indikator self-esteem berada pada kategori sedang. Dari data tersebut terlihat posttest terjadi peningkatan rata-rata menunjukkan bahwa lima indikator self-esteem berada pada kategori siswa pada masing-masing indikator dengan selisih paling besar terdapat pada indikator 5 sebesar 39.

Selanjutnya setelah hasil posttest didapatkan adalah menganalisis data tersebut dengan menggunakan uji statistik (uji t) untuk melihat apakah pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan self esteem siswa.

Mencari harga kritik "t" yang tercantum pada nilai "t" dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh, baik pada taraf signifikansi 5%. Dengan $df = N-1$, $10-1 = 9$ diperoleh harga kritik "t" pada taraf signifikansi 5% yaitu 2,26. Membandingkan besarnya $t_0 (4.81) < t_t (2,26)$ pada $db=9$ taraf signifikansi 5%. Dengan Ini berarti bahwa pendekatan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self instruction* pada kelompok kontrol signifikan dalam meningkatkan *self esteem* siswa. Selanjutnya harga kritik "t" yang tercantum pada nilai "t" dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh, baik pada taraf signifikansi 5%. Dengan $df = N-1$, $10-1 = 9$ diperoleh harga kritik "t" pada taraf signifikansi 5% yaitu 2,26. Membandingkan besarnya $t_0 (16.54) < t_t (2,26)$ pada $db=9$ taraf signifikansi 5%. Dengan Ini berarti bahwa pendekatan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self instruction* kelompok eksperimen efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa.

Pembahasan

Self esteem secara signifikan dapat mempengaruhi kualitas hidup siswa meliputi: tingkat kecemasan, depresi, stres akademik dan ide bunuh diri (Nguyen et al., 2019). Oleh karena itu, pelayanan bimbingan dan konseling harus secara proaktif meningkatkan harga diri siswa untuk mencegah terjadinya kondisi buruk terhadap siswa.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menemukan di lapangan didukung oleh teori Guindon, (2010) memaparkan sejumlah intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* pada diri seseorang salah satunya dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*. Berdasarkan teori di atas *self esteem* dapat ditingkatkan dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*. Pendekatan *cognitive behavior therapy* tersebut diintegrasikan dengan teknik *self instruction*.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil penelitian dengan hipotesis alternatif (H_a) diterima yang menyatakan bahwa pendekatan CBT dengan teknik *self instruction* efektif terhadap *self esteem* siswa. Artinya data empirik ini mendukung teori Aaron T. Beck *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang (dalam Yahya & Egalia, 2017). Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa permasalahan *self esteem* siswa dapat ditingkatkan melalui konseling pendekatan CBT dengan teknik *self instruction*. Dengan adanya pendekatan CBT, guru dapat secara terampil menghadirkan suasana dan aktivitas pembelajaran yang berorientasi pada penanaman dan pembinaan sikap dan perilaku yang baik sehingga tertanamlah *self esteem* dalam diri siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *self instruction* pada siswa yang ditunjukkan dengan nilai t hitung lebih besar dari t tabel t_0 ($16.54 > t_0$ (2,26) pada $df=9$ taraf signifikansi 5%. Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian yang relevan dengan judul “*Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Anak Usia Sekolah”. Hasil penelitiannya dapat diketahui bahwa hasil penelitian tersebut menunjukkan Intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dilakukan pada penelitian ini terbukti efektif untuk meningkatkan *self-esteem* pada partisipan. Selain itu hasil penelitian lainnya Monica et al., (2021) menunjukkan *cognitive behavior therapy* setting individual berpengaruh signifikan untuk mereduksi perilaku membolos siswa setelah dilakukan intervensi. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pendekatan *cognitive behavior therapy* merupakan salah satu strategi yang tepat untuk meningkatkan beragam aspek psikologis siswa terutama dalam meningkatkan kesadaran pendidikan dan *self esteem* siswa.

Penelitian ini didukung dengan berbagai temuan penelitian berkaitan tentang bimbingan kelompok dan pendekatan kognitif *behavior therapy*: bimbingan kelompok dapat menurunkan prokrastinasi akademik (Hariyati et al., 2021), meningkatkan kontrol diri untuk mencegah kecanduan narkoba (Firman et al., 2020), meningkatkan kualitas interaksi anak asuh (Ardimen et al., 2018), Karneli et al., (2019) menemukan bahwa konseling modifikasi kognitif perilaku signifikan dalam menurunkan stres.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah ternyata pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self instruction* berpengaruh signifikan terhadap *self esteem* siswa pada taraf signifikansi 0,5%. Pengaruh signifikan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self instruction* dibuktikan dengan penerimaan diri, harga diri sosial, dan evaluasi diri siswa meningkat setelah mendapatkan pendekatan CBT dengan teknik *self instruction*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardimen, A. (2018). Pengembangan Kepribadian Konselor Berbasis Asmaul Husna Dalam Pelayanan Konseling. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 15(2), 102–115. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2018.152-07>
- Ardimen, A., Natalia, D. Y., Tas'adi, R., & Dovita, R. (2018). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kualitas Interaksi Sosial Anak Asuh. *Journal Educative: Journal of Educational Studies*, 3(2), 115–128. <https://doi.org/10.30983/educative.v3i2.745>
- Ardimen, A., Neviyarni, N., Firman, F., Gustina, G., & Karneli, Y. (2019). Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. *Ta'dibuna Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 278–298. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>
- Dachmiati, S., & Amalia, R. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 148–153. <https://doi.org/10.26638/jfk.405.2099>
- Fadilla, H. D., Syafwar, F., & Hardi, E. (2022). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah terhadap Motivasi Berprestasi Siswa. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 293–304. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v11i2.7113>

- Firman, F., Nirwana, H., Tanjung, R. F., Netrawati, N., Karneli, Y., Syukur, Y., & Latupasjana, Z. (2020). Improving Youth Drug Abuse Self- Control Through Group Counseling. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 13(7), 990–1000.
- Fitra, N. A., Rahayu Z, S. P., Desmita, D., & Irman, I. (2021). Hubungan Self-Esteem dan Body Image pada Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 3(2), 84–93. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i2.4534>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Guindon, M. H. (2010). *Self Esteem Across the Life Span: Issues and Intervention*. New York: Taylor & Francis Group LLC.
- Hariyati, H., Ardimen, A., & Silvianetri, S. (2021). Effectiveness of Group Counseling Services With A Muhasabah Approach in Reducing Students Academic Procrastination at SMA Negeri 1 Lintau Buo. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(2), 60–74.
- Husna, H. Al, Ardimen, A., Sisrazeni, S., & Rahayu, S. P. (2022). Hubungan antara Self Esteem dan Self Confidence Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 12–22. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1271>
- Ikkal, M., & Nurjannah, N. (2016). Meningkatkan Self Esteem dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 73–86. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42–47. <https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083>
- Khoiriyah, K., & Habsy, B. A. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 127–135. <https://doi.org/10.21009/pip.322.5>
- Monica, S. R., Fitriani, W., & Masril, M. (2021). The Effect of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Individual Settings to Recude Truancy Behavior. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 5(2), 119–132. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v5i2.1528>
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low Self-Esteem and Its Association with Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698>
- Refnadi, R. (2018). Konsep Self-Esteem serta Implikasinya pada Siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16–22. <https://doi.org/10.29210/120182133>
- Sifiana, D. A., Supardi, S., & Setiawan, A. (2019). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing terhadap Pengembangan Self Esteem (Harga Diri) Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 32 Semarang. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.26877/empati.v6i2.4282>
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana.
- Yahya, Y., & Egalia, E. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 133–146. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>
- Yulastini, N. K. S., & Mahaardhika, I. M. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i1.78>