

Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Self Esteem Siswa

Lisa Lailatur Rosidah^{*1a}, Fakhruddin Mutakin^{1b}, Arifin Nur Budiono^{1c}

Universitas Islam Jember^{a,b,c}, Jl. Myai Mojo No.101 Kaliwates, Jember 68133

e-mail: ^alisa1trsd073@gmail.com2, fakhruddcounseling@gmail.com^b, budiononur05@gmail.com^c

^{*}lisa1trsd073@gmail.com

Received: 18 Desember 2024; Revised: 6 Maret 2025; Accepted: 21 Maret 2025

Abstract: *This study aims to examine the effect of group counseling using cognitive restructuring techniques on the self-esteem of 7th-grade students in class VII C at SMPN 02. The method employed in this research is quantitative, utilizing an experimental design, specifically the one-group pretest-posttest design. The population under study consists of 30 students from class VII C, with 6 students selected as the sample through purposive sampling. The instrument used is a self-esteem questionnaire for middle school students. The results showed that the t-value was greater than the t-table ($34.5824 > 2.13185$), thus the alternative hypothesis (H_a) is accepted, and the null hypothesis (H_o) is rejected. Therefore, the conclusion drawn from this study is that group counseling using cognitive restructuring techniques has an effect on students' self-esteem. It is hoped that this research will provide a positive contribution to the development of knowledge, particularly in the field of education, especially within the realm of guidance and counseling, in efforts to improve the quality of students, and serve as a reference for further research, thereby providing a foundation for future studies.*

Keywords: Cognitive restructuring ; Group Counseling ; Self-Esteem

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap *self esteem* siswa kelas VII C SMPN 02. Metode yang diaplikasikan pada penelitian ini ialah kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest design*. Sedangkan populasi yang diteliti yakni siswa kelas VII C dari 30 siswa dengan 6 siswa yang dipilih sebagai sampel secara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket *self esteem* siswa smp. Hasil t hitung > t tabel ($34,5824 > 2.13185$) sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, maka diperoleh kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap *self esteem* siswa. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan, terutama dalam ranah bimbingan konseling, dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dan menjadi bahan acuan dalam mengembangkan penelitian sehingga dapat memberikan landasan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

Keywords: Cognitive Restructuring; Konseling Kelompok; Self Esteem

How to Cite: Rosidah, LL., Mutakin, F., & Budiono A.N (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap *Self Esteem* Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(1), 38-44. <https://doi.org/10.21067/jki.v10i1.11188>

Copyright © 2024 (Lisa Lailatur Rosidah, Fakhruddin Mutakin, Arifin Nur Budiono)

Pendahuluan

Rosenberg & Murk mendefinisikan *self esteem* sebagai dampak dari penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mempengaruhi perasaan, sehingga tercermin dalam perilaku penerimaan dan menunjukkan seberapa besar kepercayaan individu pada nilai dirinya. Dengan artian, *Self esteem* bisa dimaknai pula bagaimana seseorang merasakan dan mengevaluasi dirinya sendiri, yang berkaitan dengan

pencapaian, hubungan interpersonal yang sehat, serta kondisi psikologis yang positif. (Alfina & Awalya, 2021)

Self esteem merupakan elemen krusial yang perlu dimiliki oleh setiap individu, di mana keberadaannya memengaruhi cara setiap orang menerima keadaan dirinya. Seseorang dianggap memiliki *self esteem* ketika ia mampu menerima dirinya secara utuh sebagai makhluk ciptaan Tuhan. *Self esteem* mencerminkan cara pandang keseluruhan individu terhadap dirinya. Seorang yang *self esteem*nya tinggi condong melihat dirinya sebagai pribadi yang baik, serta akan terus memiliki tekad untuk bertindak secara positif (Putri et al., 2021)

Berdasarkan penelitian awal yang dilaksanakan oleh peneliti, informasi diperoleh melalui wawancara dengan guru BK di SMPN 02 Silo. Hasil wawancara bersama guru BK SMPN 02 Silo diketahui bahwa *self esteem* kelas VII yang cenderung rendah adalah kelas VII C. Hal tersebut diungkapkan oleh guru BK karena beberapa faktor yang mempengaruhi seperti situasi belajar dan keterampilan siswa dalam berinteraksi dengan guru serta teman-temannya, yang disebabkan oleh kurangnya dukungan, kehangatan, harapan/ekspektasi, serta gaya pengasuhan yang berbeda di dalam keluarga. Selain itu, label negatif yang diberikan teman-teman di sekolah turut memperkuat pandangan negatif siswa terhadap dirinya, yang akhirnya menyebabkan rendahnya tingkat *self esteem* mereka.

Berdasarkan hasil wawancara awal tersebut maka peneliti menyebarkan angket pada kelas VII C guna mengetahui sampel yang akan diteliti. Melalui angket yang dibagikan kepada 30 siswa, diketahui bahwa *self esteem* siswa kelas VII C cenderung rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil analisis angket dari 20 item soal, terdapat 6 siswa yang skor akhir *self esteem*nya kurang dari 47% dimana hal tersebut termasuk pada kriteria rendah.

Dari permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwasanya *self esteem* siswa kelas VII C di SMPN 2 Silo perlu adanya tindakan intervensi yang bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan pandangan diri yang positif dan keyakinan dalam kemampuan mereka. sehingga peningkatan *self esteem* dapat memiliki dampak positif pada berbagai aspek kehidupan siswa, baik secara akademis maupun sosialnya.

Untuk meningkatkan *self esteem* tersebut dapat diterapkan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling. *Cognitive restructuring* menjadi sangat penting pada upaya meningkatkan *self esteem* siswa, mengingat banyaknya tantangan psikologis yang mereka hadapi, seperti perasaan rendah diri, kecemasan, dan stres akademik. Dengan merubah pola pikir negatif yang menghambat perkembangan diri, teknik ini dapat membantu siswa membangun citra diri yang lebih positif, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka. Siswa diharapkan dapat memperoleh perspektif baru untuk mengidentifikasi, menilai kembali, dan mengubah pola pikir yang irasional atau tidak sehat berkembang menjadi pemikiran yang lebih realistis dan positif dengan menggunakan *coping thought* untuk menghadapi respon terhadap pemikiran negatif yang mungkin dimiliki siswa tentang diri mereka sendiri, sehingga siswa dapat lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan mengatasi hambatan.

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas teknik ini dalam membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Namun, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang secara spesifik mengkaji penerapan *cognitive restructuring* pada konteks siswa, terutama dalam menghadapi perubahan lingkungan sekolah dan tantangan akademik. Selain itu, masih minim penelitian yang mengeksplorasi sejauh mana teknik ini dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap peningkatan *self esteem* siswa. Karena itu, penelitian lanjutan diperlukan untuk menggabungkan teknik *cognitive restructuring* bagi siswa, terutama dalam membantu teknik mereka mencapai perspektif baru untuk mengidentifikasi, menilai kembali, dan mengubah pikiran negatif menjadi lebih realistis dan positif. Dengan menggunakan *coping thought*, siswa diharapkan dapat lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan mengatasi tantangan dalam kehidupan akademik maupun sosial.

Cognitive restructuring sebagai teknik yang dipilih oleh para peneliti dari pendekatan kognitif perilaku (CBT), adalah metode yang efektif hingga mengubah pola pikir dan perilaku yang

adaptif. Dalam kerangka CBT, masalah rendahnya *self esteem* dapat diatasi dengan menyalurkan bantuan pada individu dalam menemukan pemikiran atau kognitif juga perasaan yang terkait dengan perilaku mereka. Penelitian yang dilakukan oleh (Rani et al., 2022) dengan judul “Keefektifan konseling kelompok *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa” menunjukkan penelitian ini menekankan bahwasanya konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) menggunakan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk peningkatan harga diri.

Berdasarkan hasil paparan permasalahan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring terhadap self esteem* siswa kelas VII C SMPN 02 Silo. Diharapkan penelitian ini bisa memberi kontribusi yang bermanfaat pada perkembangan praktik pendidikan yang berfokus pada *self esteem* siswa.

Metodologi

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang mengaplikasikan metode eksperimen. Tujuan penelitiannya yaitu agar mengetahui pengaruh suatu intervensi pada perilaku siswa, atau untuk menguji hipotesis mengenai adanya atau tidak adanya pengaruh dari suatu perlakuan (Arib et al., 2024). Desain penelitian yang digunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian terdiri dari 30 siswa VII C SMPN 2 Silo. Pengambilan sampel yang diterapkan adalah *purposive sampling*. Hasil sampel yang diperoleh melalui angket *pretest* terhadap populasi ditemukan 6 siswa dengan kriteria *self esteem* rendah.

Analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui penyebaran angket sebagai tata cara pengumpulan data melalui pemberian serangkaian pertanyaan yang relevan pada permasalahan penelitian. Menurut Sugiyono, kuesioner adalah upaya pengumpulan data yang dilaksanakan melalui cara penyajian beberapa pernyataan atau pertanyaan yang diberikan secara tertulis pada responden untuk dijawab karena bertujuan untuk memperoleh data atau informasi terkait masalah tertentu (Prawiyogi et al., 2021).

Pada penelitian ini menggunakan angket yang terdiri dari 20 item dan merupakan hasil adopsi dari Puti Ami Nurjannah. Skala yang digunakan ialah skala likert, pada instrumen penelitian ini responden diberikan lima pilihan jawaban dari yang ada. Sedangkan untuk menguji hipotesis selanjutnya menggunakan data analisis dengan uji t untuk melihat hasil *pretest dan posttest* yang diolah menggunakan perangkat komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*), berikut merupakan tabel olah data yang digunakan untuk mengetahui tingkatan skor interval *self esteem* siswa:

Table 1. Interval angket *Self esteem*

Interval	Kriteria
74 – 100	Tinggi
47 – 73	Sedang
20 – 46	Rendah

Hasil

Pelaksanaan penelitian eksperimen dilakukan dengan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengetahui pengaruh terhadap *self esteem* siswa kelas VII C SMPN 2 Silo yang berjumlah 6 siswa dengan tingkat *self esteem* rendah. Berdasarkan hasil penyebaran angket diketahui terdapat 6 siswa berada pada kriteria rendah. Keenam siswa tersebut kemudian dijadikan sebagai subjek penelitian. Hasil tes ke enam siswa tersebut juga dijadikan sebagai data *pretest*.

Table 2. Hasil *pretest self esteem* siswa

No	Subjek	Skor	Kategori
1.	DAR	46	Rendah
2.	IR	43	Rendah
3.	KMM	45	Rendah
4.	FHA	41	Rendah
5.	RAS	45	Rendah
6.	UAC	46	Rendah

Table 3. Hasil *pretest- posttest self esteem* siswa

No	Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain Score
1	DAR	46	73	27
2	IR	43	78	35
3	KMM	45	78	33
4	FHA	41	74	33
5	RAS	45	75	30
6	UAC	46	82	36
	Jumlah	266	460	194
	Rata-rata dengan N=6	44,3	76,6	32,3

Table 4. Hasil uji T

Paired Samples Test									
Paired Differences									
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation		Lower	Upper			
Pair 1	Pretest- Posttest	-	3.327	1.358	-35.824	-	-	5	0.000
		32.333				23.842	23.808		

Pada tabel paired samples statistics, nilai rata-rata *self-esteem* siswa sebelum diberi perlakuan yaitu melalui konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* ialah 44,33. Sementara itu, setelah diberi perlakuan, perilaku *self esteem* siswa meningkat hingga mencapai 76,67. Selisih yang diperoleh antara nilai sebelum dan setelah treatment, yang tercermin pada tabel paired samples test (mean), adalah - 32,333.

Berdasarkan output “paired samples test” diketahui nilai Asymp.sig.(2- tailed) adalah 0,000.

Karna $0,000 < 0,05$ maka karena itu, bisa disimpulkan bahwasanya hipotesis diterima yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap *self esteem* siswa kelas VII C SMPN 2 Silo.

Pembahasan

Menurut Albert Ellis, teknik *cognitive restructuring* merupakan pendekatan yang berpusat kepada upaya identifikasi serta merubah pemikiran negatif serta keyakinan yang tidak rasional pada diri klien. Pendekatan ini bertujuan mengalihkan pikiran yang irasional dengan pikiran yang rasional. Ellis menciptakan pendekatan terapi kognitif yang dikenal sebagai *cognitive Behavioral Therapy* (CBT), di mana teknik *cognitive restructuring* menjadi komponennya. Dengan penggunaan teknik *cognitive restructuring* ini kita dapat mengenali perilaku dan mengubah cara berpikir yang salah (Ni'mah et al., 2023).

Self-esteem adalah Penilaian yang dilakukan individu untuk menjaga segala hal yang berhubungan dengan dirinya, yang tercermin dalam sikap menerima atau menolak serta rasa percaya diri untuk merasa mampu, bernilai, dan sukses, dan bernilai. Dalam psikologi, istilah *self esteem* merujuk pada perasaan subjektif seseorang secara keseluruhan terkait dengan makna diri atau nilai pribadi mereka. Bagaimana individu berpikir dan merasakan tentang kualitas serta karakteristik dirinya, yang digambarkan sebagai tinggi atau rendahnya *self esteem*.

Peserta didik yang memiliki pandangan positif tentang kualitas dan karakteristik dirinya adalah pribadi dengan *self esteem* tinggi. Sebaliknya, peserta didik yang memiliki pandangan negatif tentang kualitas dan karakteristik dirinya berarti adalah pribadi dengan *self esteem* rendah. Hal ini penting, karena tingkat *self esteem* tinggi akan membantu peserta didik mempertahankan pandangan positif bahkan ketika peserta didik tersebut tidak memenuhi ekspektasi, sehingga mereka menjadi lebih terbuka terhadap masukan dan kesempatan untuk berkembang.

Sementara itu, *self esteem* yang rendah dapat menyebabkan kesulitan dalam menjalin hubungan dan menghadapi masalah di sekolah atau lingkungan sekitarnya. Peserta didik bahkan mungkin menghindari melakukan hal-hal yang dapat membuatnya merasa dihakimi atau dinilai oleh orang lain. Hal ini terjadi pada siswa kelas VII C SMPN 2 Silo, banyak siswa yang mempunyai *self esteem* yang cenderung rendah. Ketika peneliti menyebarkan angket pada peserta didik, dapat diketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi *self esteem* peserta didik yang cenderung rendah, salah satu contohnya adalah peserta didik merasa bahwa tidak ada satupun teman yang peduli terhadapnya sehingga hal tersebut membuatnya menghindari untuk menjalin hubungan dengan lingkungan sekitarnya di sekolah.

Pada penelitian ini menunjukkan 5 siswa yang mengalami peningkatan tinggi dan 1 siswa pada kategori sedang, dikarenakan 5 orang siswa ini mampu memecahkan permasalahannya sendiri dan mampu mengubah pikiran irasionalnya menjadi pikiran rasional sesuai dengan tujuan dari konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Sementara 1 siswa lainnya masih terlihat kurang memperhatikan dalam proses konseling yang sedang berlangsung.

Terdapat berbagai komponen pengaruh *self esteem*, antara lain adalah internal dan eksternal. Faktor internal *self esteem* adalah mencakup aspek yang masuk ke dalam diri individu dan dapat mempengaruhi bagaimana mereka menilai dan merasa terhadap diri mereka sendiri, sedangkan faktor eksternalnya seperti dukungan keluarga dan dukungan sosialnya. Pada penelitian ini, peneliti melihat adanya beberapa faktor yang mempengaruhi *self esteem* peserta didik, seperti pandangan individu terhadap diri sendiri contohnya kurang percaya diri, merasa tidak memiliki bakat apapun dan sebagainya.

KMM dan FHA adalah siswa yang kurang percaya diri, hal tersebut terjadi karena mereka tidak percaya pada kemampuannya untuk bisa maju ke depan kelas sebab malu dan takut salah, maka sekarang mereka berusaha berfikir bahwa mereka pasti bisa dan mencoba untuk maju ke depan dengan menunjukkan yang terbaik yang mereka bisa. DAR dan UAC adalah siswa yang merasa tidak dihargai, hal

tersebut dikarenakan mereka merasa tidak memiliki teman yang peduli, maka sekarang mereka berusaha untuk mengubah pikirannya bahwa temannya peduli terhadap mereka karena saling memberikan perhatian, saling berbagi ketika kesusahan dan lain-lain. IR adalah siswa yang merasa tidak memiliki bakat apapun, hal tersebut terjadi karena ia tidak percaya pada kemampuan yang ia miliki sehingga tidak bisa menentukan bakatnya, maka sekarang ia berusaha meyakini kemampuannya bahwa ia pasti bisa sehingga hal tersebut menjadi bakatnya. RAS adalah siswa yang merasa mudah dipengaruhi oleh orang lain, hal tersebut dikarenakan ia merasa tidak enak jika menolak ajakan temannya, maka sekarang ia berusaha untuk berani mengatakan tidak terhadap ajakan temannya.

Pada penelitian ini, telah diuraikan sebelumnya bahwa terdapat enam siswa yang *self esteem*nya cenderung rendah. Permasalahan ini meliputi rasa tidak percaya diri, merasa tidak dihargai, serta mudah dipengaruhi oleh orang lain. Berdasarkan teori *self esteem* (Rosenberg, 1965), evaluasi diri yang positif berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Layanan ini dilakukan selama lima pertemuan, yang mencakup kegiatan *pretest* dan *posttest*, serta empat pertemuan konseling kelompok.

Hasil dari konseling menunjukkan bahwa setelah mengikuti pertemuan konseling, siswa berhasil mengubah pemikiran irasional mereka menjadi lebih rasional melalui diskusi yang menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Proses ini berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan untuk mengatasi masalah sehari-hari. Selain itu, siswa mulai mampu mengidentifikasi tahapan yang diperlukan untuk menanggulangi permasalahan, tidak lagi meragukan kemampuan diri mereka, serta mampu merasakan penghargaan dari orang lain dan saling memahami. Peningkatan yang signifikan pada skor *pretest* dan *posttest* mencerminkan keberhasilan layanan konseling dalam meningkatkan *self esteem* siswa.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wicaksono, et al., 2023) dengan judul "Penerapan *restrukturisasi kognitif* dengan konseling kelompok untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas vii di SMPN 3 Kalipuro" menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dianggap efektif dalam mengatasi *self esteem* siswa dengan mengajarkan perilaku yang diinginkan agar siswa dapat mengembangkan *self esteem* mereka.

Pendapat Lahey dan Rego memberikan gambaran bahwasanya *cognitive restructuring* dianggap sebagai taktik utama dalam CBT. Lahey menekankan pentingnya teknik ini pada teori perilaku kognitif. Teori ini berlandaskan terhadap pendapat pengambilan keputusan yang salah seperti kepercayaan, keinginan, serta pola pikir maladaptif dapat menjadi penyebab perilaku yang tidak normal. Pentingnya *cognitive restructuring* dalam konteks terapi kognitif perilaku tidak hanya terbatas pada mengubah pemikiran irasional menjadi rasional, tetapi juga melibatkan usaha mengubah keyakinan serta harapan individu melalui perubahan pola berpikir (Nuryakin, 2021).

Dengan demikian, hipotesis yang diajukan oleh peneliti sudah bisa diketahui yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap *self esteem* siswa kelas VII C SMPN 02 Silo.

Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini menyimpulkan disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap *self esteem* siswa kelas VII C SMPN 2 Silo, peneliti menyarankan agar guru BK secara rutin mengadakan konseling kelompok dan layanan konseling lainnya sebagai upaya pencegahan serta untuk mengurangi hambatan yang dapat mengganggu proses belajar mereka.

Referensi

- Alfina, E. V., & Awalya, A. (2021). Pengaruh Attachment dan Penyesuaian Diri terhadap Self-Esteem Siswa SMP Teuku Umar Semarang Tahun Pelajaran 2019/2020. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(1), 11–29. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i1.602>
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>
- Ni'mah, U., Maryam, R., & Rizal, A. (2023). Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia Tahun*, 07(01). <http://ejournal.undar.ac.id/index.php/thalaba>
- Nuryakin. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy Terhadap Tingkatbody Shame Pada Peserta Didik Kelas Viii Mts Muhammadiyah Sukarama Bandar Lampung. In 2021.
- Prawiyogi, A. G., Sadiyah, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Membaca di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446–452. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>
- Putri, M. N. F., Dachmiati, S., & Lutfi, L. (2021). Self-esteem dan prokrastinasi akademik siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 9–16. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i1.4580>
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>
- Wicaksono, H., Prasetyo, F. W., & Nuriyah, N. S. (2023). (2023). Penerapan Restructuring Kognitif Dengan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas VII Di SMPN 3 Kalipuro. *PAC/VIC (Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan)*, 3, 61–72. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/pacivic/>