

**Literature Review: Teknik *Cognitive restructuring* pada CBT dalam
Meningkatkan *Self-esteem***

Latifah¹, Eliana Dewi², Imalatul Khairat³,
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,
Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
Alamat e-mail : (¹2004latifah@gmail.com), (²elianadewi2005@gmail.com),
(³imalatul.khairat@uinbantn.ac.id),

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of the cognitive restructuring technique within the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in enhancing students' self-esteem. The method used is a literature review by analyzing four relevant articles. The results indicate that cognitive restructuring consistently improves self-esteem by transforming negative thinking patterns into more rational and adaptive ones. This technique proves effective in various contexts, including general students, victims of body shaming, and approaches that integrate spiritual values. These findings suggest that cognitive restructuring is a flexible and applicable intervention for school counseling services. Further research is recommended to explore qualitative approaches and the integration of technology in counseling practices.

Keywords: cognitive restructuring, CBT, self-esteem, guidance and counseling

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik *cognitive restructuring* dalam pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap peningkatan *self-esteem* siswa. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (literature review) dengan menganalisis empat artikel yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* secara konsisten mampu meningkatkan *self-esteem* siswa dengan cara mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Teknik ini efektif digunakan dalam berbagai konteks, termasuk siswa umum, korban body shaming, hingga pendekatan yang mengintegrasikan nilai spiritualitas. Temuan ini menunjukkan bahwa *cognitive restructuring* merupakan intervensi yang fleksibel dan aplikatif untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi pendekatan kualitatif dan penerapan teknologi dalam konseling.

Kata Kunci: *cognitive restructuring*, CBT, *self-esteem*, bimbingan dan konseling

A. Pendahuluan

Self-esteem merupakan aspek penting dalam kesehatan mental seseorang. Menurut Rosenberg, individu dengan *self-esteem* yang tinggi umumnya merasa dirinya berharga, memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuannya, menghargai diri sendiri, dan merasa puas dengan siapa dirinya. Sebaliknya, orang yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung menilai dirinya secara negatif, meragukan kemampuannya, merasa tidak bahagia karena tertekan, dan memandang dirinya tidak berarti (Mruk, 1995 dalam Tohir et al., 2022). rendahnya *self-esteem* sering kali menjadi faktor risiko munculnya masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku lainnya.

Harga diri (*self-esteem*) merujuk pada bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, yaitu sejauh mana ia merasa berharga dan penting. Ini merupakan bentuk evaluasi pribadi, baik itu positif maupun negatif, yang ditentukan oleh dua faktor utama: keyakinan akan nilai diri (*self-worth*) dan keyakinan akan kemampuan diri (*self-competence*) (Irawati, N., & Hajat, 2012) Menurut Nathaniel Branden,

self-esteem adalah keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk bertindak dan menghadapi tantangan dalam kehidupan, serta keyakinan bahwa dirinya layak untuk meraih kebahagiaan, merasa berharga dan pantas, mampu mengekspresikan kebutuhan dan keinginannya, serta menikmati hasil dari kerja keras yang dilakukannya (Branden, 1992 dalam Refnadi, 2018)

Menurut (Islamiah et al., 2015) terdapat hubungan yang kuat antara rendahnya *self-esteem* dengan berbagai masalah perilaku yang melibatkan interaksi sosial anak, seperti perilaku agresif, antisosial, dan kenakalan remaja. Mereka menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki ikatan yang lemah dengan orang di sekitarnya. Dari perspektif teori social-bonding, hubungan sosial yang lemah ini membuat mereka kurang peduli pada norma-norma sosial, sehingga akhirnya muncul perilaku nakal. Selain itu, perilaku agresif dan antisosial kerap kali muncul dari rasa rendah diri yang timbul akibat pengalaman masa kecil, seperti penolakan dan ejekan.

(Tracy dan Robbins 2003 dalam Islamiah et al., 2015) juga

menambahkan bahwa orang dengan *self-esteem* rendah sering kali mencoba melindungi diri dari perasaan malu dan rendah diri dengan menyalahkan orang lain, sehingga memicu kemarahan dan permusuhan terhadap orang di sekitarnya.

Rendahnya *self-esteem* juga dikaitkan dengan berbagai masalah lain, seperti depresi, kecemasan sosial, kehamilan remaja, serta penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan. Pada anak-anak, *self-esteem* rendah dapat menjadi faktor risiko bunuh diri (Islamiah et al., 2015). Penelitian oleh (Trzesniewski et al., 2006 dalam Islamiah et al., 2015) lebih lanjut menyatakan bahwa orang dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki kesehatan fisik dan mental yang buruk, berpotensi melakukan tindakan kriminal di usia dewasa, dan memiliki pendapatan yang rendah sehingga kesulitan mencukupi kebutuhan hidupnya

Kesimpulannya, rendahnya *self-esteem* atau harga diri bisa berdampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Rendahnya *self-esteem* harus menjadi perhatian serius karena dapat menimbulkan berbagai masalah yang

mengganggu kesejahteraan psikologis. Hal ini tidak hanya memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri, tetapi juga berpengaruh pada hubungan sosial, kesehatan mental, dan pencapaian pribadi. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengatasi rendahnya *self-esteem* agar bisa menjalani hidup yang lebih sehat, produktif, dan bermakna.

Salah satu pendekatan yang dapat diimplementasikan dalam meningkatkan *self-esteem* adalah terapi kognitif perilaku (Cognitive Behavioral Therapy/CBT). CBT membantu individu mengidentifikasi pola kognitif atau pemikiran serta emosi yang berkaitan dengan perilaku (Somers, 2007, dalam Rani et al., 2022). CBT berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir negatif yang dapat memengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Salah satu teknik dalam CBT adalah teknik *cognitive restructuring*, yaitu upaya untuk mengenali, mengevaluasi, dan menggantikan pikiran-pikiran negatif atau irasional dengan pemikiran yang lebih realistis dan adaptif (Berliana et al., 2023). *Cognitive restructuring* digunakan untuk mengatasi perilaku maladaptif yang berlebihan. Proses ini

membantu klien memahami realitas pikiran dan keyakinannya melalui sesi bimbingan, pemantauan, serta diskusi mengenai pernyataan atau pikiran negatif yang muncul (Zulkifli A1, Ahmad Fauzi2, 2022). Dalam konteks rendahnya *self-esteem*, *cognitive restructuring* bermanfaat untuk menyadari dan menggantikan pikiran-pikiran negatif yang membuat individu merasa tidak berharga. Dengan demikian, individu dapat meningkatkan keyakinan diri dan membangun pandangan yang lebih positif tentang dirinya.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara konseptual bagaimana teknik *cognitive restructuring* pada CBT dapat meningkatkan *self-esteem*. Melalui pendekatan literature review, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pemahaman teoretis mengenai efektivitas *cognitive restructuring* dalam konteks peningkatan *self-esteem*, serta menjadi acuan bagi praktisi dan akademisi di bidang kesehatan mental.

B. Literature Review

Tinjauan pada tematik dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

dengan teknik *Cognitive restructuring* Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Siswa”. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa CBT, khususnya teknik *cognitive restructuring*, efektif dalam mengubah keyakinan negatif dan memperbaiki kemampuan coping siswa. Hal ini sejalan dengan temuan dari studi yang dilakukan di SMA IT Bina Umat Yogyakarta, yang menunjukkan bahwa penerapan teknik ini mampu meningkatkan *self-esteem* siswa secara signifikan. Selain itu, penelitian lain yang menguji efektivitas terapi kelompok CBT pada siswa baru di lingkungan boarding school juga mendukung temuan tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya meningkatkan *self-esteem* secara signifikan, tetapi juga menunjukkan keberlanjutan peningkatan tersebut hingga masa follow-up. Analisis menggunakan MIX MANOVA mengindikasikan bahwa faktor waktu, kelompok, dan interaksi keduanya berpengaruh terhadap hasil peningkatan *self-esteem*.

Temuan pada tematik kedua dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive restructuring* Terhadap Self Esteem

Siswa” menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh signifikan terhadap *self-esteem* siswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor *self-esteem* pada enam siswa kelas VII C SMPN 2 Silo yang sebelumnya tergolong rendah. Setelah layanan konseling, skor *self-esteem* siswa mengalami peningkatan yang berarti. Selain membantu siswa mengubah pemikiran negatif menjadi positif, layanan ini juga menumbuhkan kepercayaan diri dan kemampuan siswa untuk menghadapi masalah sehari-hari.

Temuan pada tematik ketiga dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Spirituality *Cognitive restructuring* untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok teknik spirituality-*cognitive restructuring* dalam meningkatkan self esteem siswa SMA Negeri di Kota Semarang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik spirituality-*cognitive restructuring* mengalami peningkatan self esteem secara signifikan. Hal ini berarti bahwa integrasi nilai spiritualitas dengan

restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok mampu membantu siswa dalam mengembangkan self esteem yang lebih positif.

Temuan pada tematik keempat dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive restructuring* Terhadap Peningkatan Self Esteem Korban Body Shaming” menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* memberikan manfaat signifikan bagi peningkatan *self-esteem* siswa korban body shaming. Teknik ini membantu siswa dalam mengidentifikasi, mengubah, dan mengganti pikiran negatif menjadi lebih rasional dan positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* siswa yang awalnya berada di kategori rendah, setelah intervensi berubah menjadi kategori sedang dan tinggi. Teknik ini terbukti efektif dan memiliki pengaruh sebesar 60% dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. Dengan meningkatnya *self-esteem*, siswa menjadi lebih percaya diri dan memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri.

Tabel 1 Matrik Analisa data pada artikel yang digunakan dalam literature review

Author/Title/Journal	Methods	Result
----------------------	---------	--------

Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dengan Teknik <i>Cognitive restructuring</i> Untuk Meningkatkan <i>Self-esteem</i>	Metode penelitiann yang digunakan adalah desain eksperime n dengan pendekata n pretest- posttest control group dengan analisis data mengguna kan MIX MANOVA.	Hasil penelitian menunjukkan CBT, khususnya <i>cognitive restructuring</i> , secara signifikan meningkatka n <i>self-esteem</i> siswa, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Analisis MIX MANOVA mengkonfirm asi pengaruh signifikan intervensi terhadap peningkatan <i>self-esteem</i> dari waktu ke waktu dan antar kelompok. Temuan ini mendukung efektivitas CBT dalam meningkatka n <i>self-esteem</i> siswa secara berkelanjutan	dilakukan mengguna kan uji paired sample t- test.	mengikuti layanan konseling, yang menunjukkan bahwa siswa mampu mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif dan rasional. Layanan ini juga membantu siswa dalam membangun kepercayaan diri dan mengemban gkan kemampuan menghadapi tantangan sehari-hari.	
Pengaruh Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive restructuring</i> Terhadap Self Esteem Siswa	Penelitian ini mengguna kan metode kuantitatif dengan desain one group pretest- posttest. Sampel terdiri dari 6 siswa dengan <i>self- esteem</i> rendah, dan analisis data	Layanan konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> berpengaruh positif terhadap <i>self-esteem</i> siswa kelas VII C SMPN 2 Silo. Hasilnya, terdapat peningkatan signifikan pada skor <i>self-esteem</i> siswa setelah	Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Spirituality <i>Cognitive restructuring</i> untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa	Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah penelitian eksperime n dengan desain pretest- posttest control group. Metode ini dipilih untuk mengukur secara objektif pengaruh dari teknik konseling yang diterapkan terhadap peningkata n self esteem siswa.	kelompok dengan teknik spirituality- <i>cognitive restructuring</i> efektif untuk meningkatka n self esteem siswa. Secara spesifik, temuan ini menjelaskan bahwa: Siswa yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik ini mengalami peningkatan signifikan pada self esteem mereka, terbukti dari hasil uji statistik (asymp.sig. 0,026 < 0,05).

		<p>Hal ini menunjukkan integrasi nilai spiritualitas dengan restrukturisasi kognitif mampu membantu siswa membangun penghargaan diri yang lebih positif dan mengurangi keraguan atau rasa rendah diri.</p>	<p><i>restructuring</i> berkontribusi sebesar 60% terhadap peningkatan <i>self-esteem</i>, sementara 40% sisanya dipengaruhi faktor lain.</p>
<p>Pengaruh Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive restructuring</i> Terhadap Peningkatan Self Esteem Korban Body Shaming</p>	<p>Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain One Group Pre-test and Post-test Design, menggunakan angket <i>self-esteem</i> dan dianalisis dengan uji Wilcoxon serta Rank Spearman.</p>	<p>Konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> terbukti efektif meningkatkan <i>self-esteem</i> siswa korban body shaming. <i>Self-esteem</i> siswa yang semula rendah menjadi sedang dan tinggi. Teknik ini membantu siswa mengubah pikiran negatif menjadi positif, sehingga mereka lebih percaya diri dan memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri. Secara statistik, teknik <i>cognitive</i></p>	<p>C. Metode Penelitian</p> <p>Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau literature review. Kajian pustaka memiliki peran penting sebagai dasar penelitian, membantu peneliti dalam memilih tema dan judul yang relevan. Kajian pustaka menjadi pijakan dalam merumuskan masalah penelitian, serta mendeskripsikan teori, temuan, dan sumber informasi yang berkaitan. Dengan demikian, kajian pustaka menjadi landasan utama untuk menyusun kerangka pemikiran yang kuat dalam upaya memecahkan permasalahan yang telah diidentifikasi. Tahap awal penelitian ini mencakup penelusuran data yang relevan dengan topik yang akan dikaji. Proses ini harus dilakukan secara cermat agar peneliti dapat menemukan informasi yang mendukung penelitian. Penentuan topik penelitian menjadi langkah awal untuk menetapkan ruang lingkup yang akan dieksplorasi, kemudian</p>

dilanjutkan dengan pencarian literatur dari sumber-sumber tepercaya, seperti database daring, perpustakaan, dan repositori institusi (Fathurahman, A., Santosa, D., Rudiana, K. Q., & Rahmasyah, 2024).

Kami memutuskan untuk menggunakan metode literature review karena, menurut Hasibuan, Zainal A. (2007), literature review menyajikan uraian tentang teori, temuan, dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari berbagai sumber, sehingga dapat menjadi dasar dalam pelaksanaan penelitian. Literature review sendiri adalah analisis yang menyatukan (bukan hanya merangkum) tulisan-tulisan ilmiah yang berkaitan langsung dengan pertanyaan penelitian (Ernawati, 2020). Tujuan dari literature review adalah melakukan analisis dan sintesis terhadap pengetahuan yang sudah ada terkait topik penelitian, untuk mengidentifikasi celah atau ruang kosong yang dapat diisi oleh penelitian baru (Syambani, Z., & Rahmayanti, 2020).

Pada penelitian kepustakaan ini peneliti memilih tiga sumber. Database yang digunakan adalah Google Scholar. Desain eksperimen ini digunakan untuk mengontrol

variabel dan menilai sejauh mana suatu intervensi efektif. Penentuan variabel penelitian menjadi tahap awal untuk mengidentifikasi variabel yang akan diamati dan diukur. Pengembangan desain eksperimen meliputi perencanaan yang mencakup pengendalian variabel dan proses pengumpulan data. Pengumpulan data dilakukan dengan memperoleh data numerik melalui observasi, survei, atau pengukuran. Selanjutnya, analisis tematik dilakukan dengan memilih artikel yang relevan dengan topik penelitian.

Pencarian literatur mencakup pencarian menggunakan beberapa kombinasi kata kunci, sementara pencarian yang komprehensif melibatkan identifikasi sumber-sumber tepercaya dengan memanfaatkan database atau sumber yang diakui. Proses pencarian yang aktif dilakukan dengan intensitas tinggi, menggunakan kata kunci yang sesuai. Artikel yang relevan kemudian dikumpulkan dengan mempertimbangkan relevansi dan kualitasnya. Analisis data meliputi pengumpulan data dari berbagai sumber, seperti survei, wawancara, atau observasi, lalu diikuti dengan penyederhanaan data menggunakan

metode analisis yang sesuai. Dari hasil pencarian, terkumpul 15 artikel dari Google Scholar dan setidaknya 10 artikel dari database lainnya yang membahas tentang teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *self-esteem*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil dari tinjauan literatur ini secara umum menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memiliki efektivitas yang kuat dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. Keempat artikel yang dikaji menunjukkan pola temuan yang konsisten: restrukturisasi kognitif membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif terhadap diri sendiri dengan cara berpikir yang lebih rasional, positif, dan konstruktif. Teknik ini sejalan dengan teori dasar CBT yang dikemukakan oleh Aaron Beck, yang menyatakan bahwa emosi dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh persepsi atau penafsiran terhadap suatu situasi, bukan oleh situasi itu sendiri. Ketika seseorang memandang dirinya secara negatif, ia cenderung merasa tidak berharga dan gagal, sehingga memengaruhi *self-*

esteem mereka. *Cognitive restructuring* secara sistematis bekerja untuk menantang keyakinan irasional tersebut.

Akan tetapi, beberapa studi dalam kajian ini tidak hanya melihat efektivitas jangka pendek, tetapi juga keberlanjutan hasil setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa perubahan yang dibawa oleh teknik ini bersifat mendalam dan bertahan. Hal ini penting dalam konteks bimbingan konseling karena mencerminkan bahwa teknik tersebut tidak hanya memodifikasi perilaku sesaat, tetapi benar-benar mengubah serta memperbaiki kerangka berpikir individu terhadap dirinya sendiri. Salah satu temuan penting lainnya adalah efektivitas teknik ini dalam konteks yang lebih spesifik dan sensitif, seperti pada korban body shaming. Individu dalam kategori ini sering kali mengalami krisis harga diri yang sangat kuat akibat tekanan sosial. Penggunaan *cognitive restructuring* memungkinkan mereka membangun kembali konsep diri yang positif meskipun berada dalam tekanan psikologis yang tinggi. Hal ini menunjukkan fleksibilitas dan luasnya aplikasi teknik *cognitive restructuring* ini.

Penelitian dengan pendekatan *spirituality-cognitive restructuring* memberikan dimensi tambahan bahwa restrukturisasi kognitif dapat diperkaya dengan nilai-nilai spiritual. Dalam konteks Indonesia yang memiliki latar belakang agama dan budaya yang sangat kuat, integrasi aspek spiritual bisa menjadi pendekatan yang lebih diterima dan membumi. Nilai spiritual bisa berfungsi sebagai landasan moral dan motivasional dalam membangun *self-esteem*.

Dari perspektif praktis, hasil ini mengimplikasikan bahwa konselor sekolah sebaiknya memasukkan teknik *cognitive restructuring* dalam modul layanan konseling kelompok maupun individual, terutama untuk siswa yang menunjukkan gejala rendahnya harga diri. Dalam jangka panjang, intervensi ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental, tetapi juga berdampak pada prestasi akademik, hubungan sosial, dan kemampuan pengambilan keputusan.

Namun demikian, sebagian besar artikel yang direview masih menggunakan pendekatan kuantitatif dengan skala *self-esteem* sebagai alat ukur utama. Padahal, *self-esteem* adalah konsep yang kompleks dan

bisa dipengaruhi oleh berbagai dimensi seperti budaya, pengalaman masa kecil, hingga peran gender. Oleh karena itu, studi lanjutan dengan pendekatan kualitatif atau mixed method perlu dilakukan agar bisa memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh.

Berdasarkan temuan dalam kajian ini, terdapat beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian lanjutan. Pertama, penelitian mendatang disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed method guna menggali lebih dalam pengalaman subjektif peserta dalam menjalani proses *cognitive restructuring*. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai perubahan persepsi dan makna pribadi terhadap harga diri yang tidak selalu dapat diukur secara kuantitatif. Kedua, penelitian selanjutnya dapat memperluas variasi subjek dengan melibatkan kelompok usia lain, seperti mahasiswa, orang dewasa muda, atau bahkan individu yang telah memasuki usia lanjut. Hal ini penting untuk mengetahui konsistensi efektivitas teknik *cognitive restructuring* di luar konteks siswa sekolah.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. Keempat artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa intervensi ini mampu mengubah pola pikir negatif yang mengakar menjadi pemikiran yang lebih positif, rasional, dan adaptif. Melalui proses identifikasi dan evaluasi pikiran irasional, individu belajar membangun citra diri yang lebih sehat dan menghargai nilai dirinya secara lebih realistis. Efektivitas teknik ini terbukti dalam berbagai konteks, mulai dari siswa sekolah umum, siswa di boarding school, hingga korban body shaming. Bahkan, ketika nilai spiritualitas diintegrasikan ke dalam teknik *cognitive restructuring*, hasilnya menunjukkan peningkatan *self-esteem* yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik ini sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan serta latar belakang peserta didik yang beragam. Oleh karena itu, teknik ini layak diterapkan dalam layanan bimbingan

dan konseling di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif, menjangkau kelompok usia yang lebih luas, serta mengeksplorasi integrasi teknologi dalam penerapannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Berliana, Malayo Cindho, Abdur Razzaq, and Zhila Jannati. 2023. "Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitive restructuring* Untuk Mengatasi Post Traumatic Stress Disorder." *Journal of Society Counseling* 1(2):204–17. doi:10.59388/josc.v1i2.239.
- Ernawati, N. 2020. "Bab 2 Konsep Review Ilmiah." *Repositori Institusi ITSK RS Dr. Soepraoen Malang*.
- Fathurahman, A., Santosa, D., Rudiana, K. Q., & Rahmasyah, S. 2024. "Literature Review: Pendekatan, Strategi Dan Teknik Bimbingan Konseling Terhadap Psikis Mahasiswa." *Al-Furqan* 3(3).
- Irawati, N., & Hajat, N. 2012. "Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Smkn 48 Di Jakarta Timur." *Econosains Jurnal Online Ekonomi Dan Pendidikan* 10(2):193–210.
- Islamiah, Nur, D. P. Daengsari, and Fenny Hartianti. 2015. "Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Anak Usia Sekolah." *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen* 8(3):142–52.

doi:10.24156/jikk.2015.8.3.142.

Rani, Risma Kumara, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, and Sugiyo Sugiyo. 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. doi:10.51214/bocp.v4i1.155.

Refnadi, Refnadi. 2018. "Konsep *Self-esteem* Serta Implikasinya Pada Siswa." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4(1):16. doi:10.29210/120182133.

Syambani, Z., & Rahmayanti, M. 2020. "Panduan Penulisan Skripsi Literatur Review." *UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.

Tohir, Mu'minatu Fadhila, Syamsuri, and Anwar Mutaqin Universitas. 2022. "Analisis *Self-esteem* Matematis Siswa SMP." *Jurnal Inovasi Dan Riset Pendidikan Matematika* 3(2):158–71.

Zulkifli A1, Ahmad Fauzi2, Mulkiyan3. 2022. "KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM MENGATASI KENAKALAN REMAJA Zulkifli." *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 8(2).