

Restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri pada permasalahan relasi individu

Andi Zainuddin Japeri^{1*} dan Muhammad Salis Yuniardi¹

Abstract

Low self-esteem in relationships is characterized by a desire to please others, an over-reliance on peer validation, difficulty setting boundaries, and persisting in toxic relationships. This pattern creates a self-destructive cycle, where individuals feel inadequate and vulnerable to being exploited by others, thus reinforcing their own feelings of worthlessness. This study aimed to determine whether cognitive behavioral therapy (CBT) can improve self-esteem in individuals with relationship problems. The methods used in this study included clinical interviews, observation, the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), projective tests such as graphical tests (DAP, BAUM, HTP), and the SSCT. The subject was a 22-year-old woman who experienced low self-esteem due to past bullying. The intervention used cognitive reconstruction, which focused on cognitive distortions. The intervention results showed an increase in self-esteem reflected in real behavioral changes. The subject became more confident in interacting in social situations, was able to express opinions without feeling inferior, and demonstrated more positive self-acceptance. The reduction in negative thoughts about appearance and social relationships contributed to the subject's ability to build more adaptive relationships.

Keywords

Cognitive-behavioral, mental health, psychological intervention, relationship, self-esteem

Pendahuluan

Harga diri merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang baik dalam cara positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri ([Rosenberg, 1965](#)). Harga diri adalah keyakinan dalam diri, bahwa individu memiliki kemampuan untuk berfikir dan menghadapi tantangan hidup, serta keyakinan adanya hak untuk meraih kesuksesan, kebahagiaan dan memperoleh kebutuhan atau keinginan ([Khalek, 2016](#)). Menurut [Khalek \(2016\)](#) perilaku seseorang mempengaruhi dan dipengaruhi oleh tingkat harga diri yang dimiliki. [Coopersmith \(1967\)](#) juga mengungkapkan bahwa harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima dan menolak, juga indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan.

([Rosenberg, 1965](#)) menyatakan bahwa aspek-aspek dalam harga diri, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Penerimaan diri merupakan sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas, bakat, pengetahuan, dan keterbatasan dalam diri. Penghormatan diri adalah dasar dari keyakinan dan karakter seseorang yang tidak berubah oleh peristiwa dalam kehidupan. Terdapat tiga aspek dalam harga diri individu yaitu aspek dalam harga diri individu yaitu *physical self esteem* (berhubungan dengan kondisi fisik), *social self esteem* (kemampuan individu dalam bersosialisasi, dan *performance self esteem* (kemampuan dalam prestasi individu) ([Ervin & Stryker, 2009](#); [Rosenberg, 1965](#)).

Menurut [Rosenberg \(1965\)](#) seseorang dengan harga diri yang rendah menunjukkan adanya penolakan diri terhadap lingkungan, ketidakpuasan dengan dirinya sendiri, dan

cenderung menghina dirinya. Individu dengan harga diri yang rendah juga kurang menghormati dirinya sendiri. Hal tersebut terjadi karena gambaran diri yang tidak menyenangkan dan individu tersebut mengharapkan sebaliknya. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi merasa bahwa dia adalah orang yang berharga, menghormati dirinya sendiri apa adanya, tetapi tidak mengagumi dirinya sendiri dan juga tidak mengharapkan orang lain untuk mengagumi. Individu dengan harga diri tinggi belum tentu menganggap bahwa dirinya lebih tinggi dari orang lain ([Rosenberg, 1965](#)). Adanya hubungan antara kelekatan dan harga diri menyumbang 19,2 % faktor terhadap penyesuaian sosial pada korban perundungan ([Kustanti, 2017](#)).

Pada penelitian yang dilakukan oleh [Fazriyani & Mubin \(2021\)](#) menyebutkan sebagian besar pasien dengan gangguan harga diri rendah memiliki tanda dan gejala yaitu diantaranya mengkritik diri sendiri, perasaan tidak mampu, pandangan hidup yang pesimis, mengalami penurunan produktifitas, dan penolakan terhadap kemampuan diri. Selain itu, harga diri rendah dapat dilihat dari penampilan individu tersebut yang nampak tidak memperhatikan penampilan diri, cara berpakaian yang tidak rapi, selera makan yang kurang, tidak ada keberanian untuk menatap lawan bicara, dominan

¹Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia.

*Correspondent Author:

Andi Zainuddin Japeri, Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Raya Tlogomas No.246, Babatan, Tegalondo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144

Email: andijaperi@webmail.umm.ac.id

menunduk, serta bicara yang lambat dengan nada yang kecil (Muhith, 2015).

Penurunan harga diri (*self esteem*) dapat dipengaruhi berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Faktor yang cukup dominan dalam rendahnya harga diri ini diantaranya adalah tingkat distress yang tinggi, pengalaman kekerasan emosional/fisik, perbandingan sosial di media sosial, serta masalah identitas seperti keraguan tentang diri sendiri, tubuh, atau orientasi seksual. Keyakinan inti yang khas dari harga diri rendah berkaitan dengan nilai seseorang dalam kaitannya dengan kecukupan pribadi dan koneksi sosial, yang mengakibatkan penilaian dan respons negatif yang mempertahankan harga diri rendah (Rimes et al., 2023). Harga diri rendah juga terkait dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan masa kanak-kanak/masa remaja (dukungan orang tua yang lemah, peristiwa hidup, orang tua dengan masalah depresi atau kecemasan) dan masa dewasa muda (tahun pertama kuliah, ketidakpuasan dengan kehidupan sosial, hingga tidak melakukan aktivitas olahraga) (Arsandaux et al., 2023). Sehingga, harga diri yang rendah sangat terkait dengan gejala depresi, dengan dukungan sosial dan interaksi yang menjadi faktor terpengaruh pada dinamika rendahnya harga diri pada seorang individu (Xiong, 2024).

Dampak dari harga diri rendah meliputi masalah emosional seperti perasaan tidak mampu, tidak berharga, pesimis, yang dapat berujung pada isolasi sosial dan penarikan diri dari lingkungan. Orang dengan harga diri rendah berkemungkinan memiliki sikap kurang terbuka dalam mengungkapkan diri dan mengalami respons yang lebih sedikit dari orang lain dalam hubungan interpersonal (Forest et al., 2023). Harga diri juga memiliki dampak signifikan pada hubungan interpersonal, dengan harga diri rendah yang berkaitan dengan pelecehan emosional dari trauma masa kecil (Ozdemir & Sahin, 2020). Harga diri yang rendah dapat menjadi faktor risiko signifikan untuk depresi, dengan efek yang bervariasi seiring waktu dan jenis kelamin, serta memengaruhi afek depresi, kurangnya afek positif, dan kesulitan interpersonal (Aebi & Orth, 2025).

Hal ini sesuai dengan data wawancara dan observasi yang dilakukan bahwa subjek menyatakan dirinya berfikir dan berpandangan bahwa dirinya tidak menarik yang sangat dominan yang termasuk pada sikap-sikap penolakan terhadap diri. Dari segi penampilan, subjek juga menunjukkan ciri-ciri seperti penampilan diri yang kurang rapi, tidak menatap lawan bicara, dan cenderung menunduk ketika berbicara.

Dari perspektif kognitif, harga diri yang rendah dapat dipahami sebagai konsekuensi dari pola pikir yang tidak adaptif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Individu dengan harga diri rendah cenderung membentuk keyakinan negatif tentang kemampuan maupun nilai dirinya, yang kemudian terinternalisasi dalam skema kognitif. Pola pikir ini memengaruhi cara individu menafsirkan pengalaman sosial, sehingga interaksi dengan orang lain sering dipersepsikan secara bias dan penuh keraguan terhadap diri. Seiring waktu, keyakinan yang disfungsi tersebut menjadi dasar munculnya perilaku menarik diri, menghindari, atau kesulitan mengekspresikan diri secara asertif. Dengan demikian, proses kognitif berperan penting dalam membentuk dan mempertahankan rendahnya harga diri, karena pikiran negatif yang menetap dapat memperkuat perasaan tidak berharga serta menghambat perkembangan perilaku yang lebih adaptif.

Beck kemudian menjelaskan bahwa peristiwa yang dialami oleh individu dipersepsikan secara salah dapat menyebabkan pada cara berpikir dalam menilai peristiwa tersebut. Kesalahan pola pikir menyebabkan distorsi kognitif yang mempengaruhi emosi dan perilaku individu. Akibatnya, individu selalu menilai negatif setiap aspek dalam kehidupan dan menunjukkan perilaku maladaptif (Clark & Beck, 2015). Beck menekankan empat tipe dasar distorsi kognitif yang berkontribusi terhadap tekanan emosional yaitu: abstraksi selektif, overgeneralization, magnification, dan absolute thinking (Nehra et al., 2013).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan harga diri dapat dicapai melalui beragam pendekatan psikologis. Beberapa metode yang banyak diteliti dalam lima tahun terakhir antara lain *compassion-focused therapy* (CFT), intervensi berbasis *self-compassion*, terapi kelompok, serta intervensi berbasis *positive psychology*. Pendekatan-pendekatan tersebut berfokus pada peningkatan penerimaan diri, pengembangan kekuatan pribadi, dan pembentukan hubungan sosial yang suportif. Hasil studi terkini menyimpulkan bahwa intervensi tersebut dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis sekaligus mendukung peningkatan harga diri individu (Thomason & Moghaddam, 2021; Berg et al., 2023).

Meskipun banyak alternatif tersedia, terapi kognitif tetap menjadi salah satu intervensi yang paling konsisten menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan harga diri. Pendekatan ini dinilai relevan karena fokus utamanya adalah membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang berulang, yang sering kali menjadi dasar rendahnya penghargaan diri. Studi terbaru memperlihatkan bahwa penerapan terapi kognitif, baik dalam format individual maupun kelompok, dapat secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi gejala depresi, serta memperbaiki kualitas relasi interpersonal (Andersson et al., 2022; Zhang et al., 2024).

Secara teoritik, perspektif kognitif menekankan bahwa cara seseorang berpikir akan membentuk bagaimana ia menilai dirinya dan lingkungannya. Distorsi kognitif yang menetap dapat memperkuat keyakinan bahwa diri tidak berharga, yang akhirnya memengaruhi perilaku sosial dan emosional. Melalui restrukturisasi kognitif, terapi ini membantu individu menantang keyakinan yang tidak realistis dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih adaptif. Penelitian terkini menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya meningkatkan penilaian positif terhadap diri sendiri, tetapi juga mendorong perubahan perilaku nyata dalam bentuk keberanian berinteraksi sosial, ekspresi diri yang lebih asertif, dan kesiapan menghadapi tantangan sehari-hari (Amini et al., 2023; Khademi et al., 2023).

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menurunkan distorsi kognitif pada subjek dengan harga diri rendah akibat permasalahan relasi. Melalui proses ini, diharapkan subjek mampu mengembangkan cara pandang yang lebih rasional dan positif terhadap dirinya sendiri, sehingga dapat memfasilitasi peningkatan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Metode

Asesmen

Metode asesmen yang digunakan meliputi 1) Wawancara klinisi, yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi terkait riwayat keluhan dan anamnesis yang akan mendukung penegakan diagnosis permasalahan, 2) Observasi dilakukan melalui pengamatan langsung, melalui bahasa tubuh dan ekspresi subjek selama proses penelitian, 3) Self Report RSES (*Rosenberg Self Esteem Scale*) yang telah memiliki tingkat reliabilitas 0.899, self report ini menjadi instrumen utama untuk melihat peningkatan tingkat harga diri pada subjek selama penelitian. 4) Tes Proyektif, dalam bentuk Grafis (BAUM, DAP, HTP) dan *Sack's Sentence Completion Test (SSCT)* yang diberikan untuk membantu mengungkap Gambaran tentang kepribadian klien dengan melihat motivasi, emosi, cara pandang terhadap diri sendiri maupun interaksi dengan lingkungan sosialnya, penyesuaian diri, kebutuhan yang suka diungkap dalam situasi wajar, kecemasan, hubungan dengan figure lain dan fungsi ego individu.

Presentasi Kasus

Subjek pada kasus ini memiliki pengalaman dirundung selama masa-masa sekolah di SMP, SMA, hingga awal perkuliahan yang mengembangkan pemikiran subjek terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan sekitar khususnya terhadap sesama perempuan menjadi terdistorsi. Subjek memandang dirinya yang tidak berharga, subjek memandang bahwa dirinya selalu dinilai buruk oleh orang lain baik dari segi penampilan maupun pemikiran, yang mana hal tersebut ia yakini benar, hingga kebingungan subjek tentang dirinya sendiri menjadi cukup dominan subjek rasakan sekarang.

Subjek merupakan seorang perempuan berusia 22 tahun yang saat ini sedang menjalani studi di sebuah universitas dengan sistem daring di Kota Malang. Disamping itu, subjek juga mengajar bimbingan belajar secara privat ke beberapa siswa di pinggiran kota Malang dan juga sedang berkegiatan di suatu komunitas yang bergerak di bidang sosial. Subjek merasakan dalam bersosial dirinya merasakan ketidaknyamanan yang cukup mengganggu, terkhusus terhadap sesama wanita. Subjek berpikir bahwa wanita akan selalu memandang dirinya tidak ada artinya dan sering beranggapan wanita akan menyakiti dirinya, mengkhianati dirinya, dan pada akhirnya akan mengecewakan dirinya.

Pada tahun 2009 dan 2011 kedua orang tua subjek meninggal dunia. Dirinya bersama kakaknya, kemudian tinggal bersama budhe dan juga neneknya. Namun, ternyata kakak dari subjek ini memiliki kondisi khusus, yang menurut pengakuan dari subjek seperti memiliki gangguan mental, seperti tempramental, seakan memiliki dunia sendiri, suka marah-marrah gak jelas, manipulatif, hal ini menurutnya mempengaruhi dirinya ketika bersosial yang menjadikan dirinya takut, jika menemui orang yang mirip seperti kakaknya yang keras dan suka marah-marrah.

Pada tahun 2014, ketika subjek berada di bangku SMP, ia mendapatkan perilaku oleh teman sebayanya yang perempuan. Bentuk yang ia alami, mulai dari perundungan verbal hingga fisik, seperti ujaran kebencian jelek, kepalanya yang besar, aneh. Hingga mengalami perundungan fisik berupa dipukul. Hal ini membuat dirinya tidak mau untuk berangkat sekolah

dan sekolahnya tertunda selama satu tahun. Satu tahun setelah perundungan tersebut, ia hanya bisa menangis, diam, dan takut untuk sekolah. Hingga akhirnya, ia pindah sekolah, yang awalnya berada di SMP Islam ke MTS. Namun, walaupun awalnya ketika pindah di MTS ia senang dengan lingkungan barunya, tetapi tak lama kemudian ia mendapatkan perilaku perundungan lagi yang dilakukan oleh kakak kelasnya dalam bentuk verbal. Subjek juga mendapatkan perlakuan dari teman sebayanya yang perempuan berupa pengkhianatan, yaitu ketika ia suka kepada seseorang, ia membicarakan hal itu kepada banyak orang dan hal itu tersebar ke semua orang. Hal tersebut bagi subjek cukup berkesan bagi dirinya dan membuat dirinya menumbuhkan rasa tidak percaya dengan perempuan. Ia mengklaim dirinya trauma dengan sosok perempuan, padahal dirinya menyadari bahwa dirinya sendiri adalah perempuan hingga membuat dirinya memunculkan rasa takut dan tidak percaya terhadap perempuan.

Pada tahun 2016 ketika subjek berada di bangku SMA, intensitas perundungan yang diterima oleh subjek cukup berkurang, namun ia tetap merasa diganggu oleh beberapa orang, dan bentuk gangguannya seperti dalam bentuk verbal yang berbentuk sarkasme, seperti ia dibilang cantik didepan, padahal dibelakangnya dia mempercayai bahwa dirinya dibicarakan buruk oleh perempuan tersebut. Memasuki 2019, ketika subjek melanjutkan jenjang pendidikan perguruan tinggi ia pada awalnya berkuliah di jurusan akuntansi di salah satu perguruan tinggi di Kota Malang, tetapi ternyata subjek mengalami kendala dan merasa salah jurusan, menyatakan dirinya tidak bisa fokus ketika dosen menjelaskan, mengalami penurunan nilai, dan dalam menjalani perkuliahan ia menyebutkan bahwa kuliahnya waktu itu tidak ia perhatikan, yang juga ia katakan dirinya berkuliah hanya masuk telinga kanan, namun keluar telinga kiri. Ketika di jurusan akuntansi, ia merasa tidak bisa mengikuti alur pertemanan dan juga ritme teman-teman di sekitarnya, ia merasa tertinggal dari teman-temannya, yang ia anggap berlari sedangkan dia jauh tertinggal dan teman-temannya tersebut tidak ada yang mau menolong dirinya yang sedang tertinggal itu.

Pada tahun 2020, akhirnya ia pindah jurusan di Sastra Indonesia di Universitas yang memiliki sistem kuliah full online, sehingga interaksi sosial di perkuliahan minim ia jalani, walaupun sesekali ada kegiatan secara offline, kecenderungan interaksi diantara mereka juga minim. Subjek menyatakan ia nyaman dengan kuliahnya yang sekarang dan menjalani kuliahnya tersebut dengan baik hingga sekarang memasuki semester 7, tanpa ada kendala yang cukup mengganggu dirinya.

Satu tahun terakhir di tahun 2023 ini, subjek mulai mengikuti kegiatan di suatu komunitas relawan sosial, yang mana di salah satu kegiatan relawan sosial, yaitu kegiatan santunan anak yatim yang mana dirinya harus banyak bertemu banyak orang, mulai dari yang seumurannya sampai ibu-ibu, seperti biasa, dirinya merasa lelah untuk berinteraksi. Subjek menyatakan, sebenarnya dia mampu dan merasa biasa-biasa saja ketika berinteraksinya, tetapi ia menyatakan di malam hari, ia akan merasa lelah dan energinya seperti terkuras dan cenderung akan terpikir terus dalam interaksi yang sudah ia jalani tersebut.

Dalam situasi lain ketika subjek ada kumpul-kumpul keluarga besar, subjek seolah-olah dibanding-bandingkan oleh bibi kepada sepupu-sepupunya yang lain, hal ini membuat

dirinya tidak nyaman dan kepikiran, sehingga membuat dirinya lelah. Ia merasa diomongin sana-sini oleh keluarganya. Subjek menjadi pribadi yang sensitif dan mudah menangis tanpa alasan yang dia sendiri tidak tahu, seperti suatu situasi ia pernah menepi ketika berkendara terus menangis karena memikirkan perkataan orang (wanita) yang mengatakan dirinya sesuatu. Hal itu menjadikan teman dekatnya yang sekarang menyarankan untuk ke Psikolog atau profesional untuk mengkonsultasikan mengenai hal itu.

Dari perjalanan kasus diatas, diketahui subjek memiliki sebuah pandangan yang kurang baik terhadap dirinya. Ia berpikir bahwa dirinya adalah orang yang tidak menarik dan tidak pintar, hingga seringkali menyatakan bahwa dirinya adalah orang yang tidak percaya diri, tidak enakan, dan penakut. Ia memandang percuma dirinya merawat diri dan juga melakukan pengembangan diri, karena memandang orang lain pasti akan menghakimi dirinya buruk dan hal tersebut membuat subjek tidak nyaman dan memilih untuk melakukan perilaku-perilaku penghindaran, khususnya dalam konteks perawatan diri dan juga peningkatan kapasitas diri.

Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis Berdasarkan hasil asesmen dan rujukan teori, dapat disimpulkan bahwa subjek menunjukkan diagnosis permasalahan harga diri rendah yang ditandai dengan simtom, menurut Rosenberg (1965) dan juga Sarandria (2012), yaitu: 1) adanya penolakan diri terhadap lingkungan sosialnya dan perasaan terasing oleh orang lain, 2) ketidakpuasan dengan dirinya sendiri, 3) cenderung berfikir negatif tentang dirinya, 4) kurang menghormati dirinya sendiri, 5) memiliki perasaan yang sensitif 6) tidak percaya diri dalam menjalin relasi interpersonal 7) merasa gagal dan tidak berdaya.

Dari harga dirinya yang rendah tersebut, berdampak pada permasalahan subjek pada relasi sosialnya khususnya terhadap sesama teman wanita, yang ditandai dengan distorsi kognitifnya tentang pandangan orang lain terhadap dirinya, merasa tertekan dan tidak nyaman dengan interaksi bersama teman wanita, dan melakukan penghindaran dari lingkungan jika dapat menghindar.

Secara keseluruhan taraf keberfungsian subjek menunjukkan skor rata-rata 3.03 dan masuk kategori sedang. Jika dikaitkan dengan diagnosis maka tingkat keberfungsian subjek dengan permasalahan yang dialami cukup mempengaruhi keberfungsian subjek dalam sehari-hari.

Prognosis Berdasarkan penilaian, prognosis yang ditegakkan adalah positif. Didukung oleh kombinasi faktor perlindungan internal dan eksternal. Secara internal, klien menunjukkan tingkat kesadaran diri yang baik mengenai pentingnya mengurangi kecemasan dalam interaksi sosial, disertai dengan adanya motivasi yang jelas untuk keluar dari permasalahan. Kemauan untuk mencari jalan keluar dari masalah, meskipun sebelumnya cenderung menghindar, menjadi indikator adanya perkembangan mekanisme coping yang lebih adaptif. Responnya yang kooperatif selama proses intervensi serta keterlibatan aktif dalam mengikuti terapi semakin memperkuat kapasitas internal yang mendukung pemulihan.

Secara eksternal, klien memperoleh dukungan sosial dari pasangan yang berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi permasalahan. Gejala yang telah berlangsung

selama empat tahun masih berada pada tingkat ringan dan hanya sedikit mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga peluang untuk perbaikan lebih terbuka.

Namun, beberapa faktor risiko tetap ada, antara lain lamanya gejala berlangsung dan keterbatasan dukungan dari keluarga inti. Meskipun demikian, kapasitas internal klien yang stabil, ditandai dengan motivasi untuk berubah, kesadaran diri, serta keterlibatan dalam intervensi, lebih dominan dibandingkan risiko yang ada. Dengan demikian, prognosis klien dapat dikategorikan baik, dengan potensi signifikan untuk mengurangi kecemasan serta meningkatkan kualitas interaksi sosial jangka panjang apabila intervensi dilanjutkan secara konsisten.

Intervensi

Tujuan utama dari terapi kognitif adalah membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merekonstruksi pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang memengaruhi persepsi diri dan relasi interpersonal. Intervensi ini berfokus pada pengembangan cara berpikir yang lebih positif, sehat, dan rasional sehingga individu mampu meningkatkan harga dirinya secara berkelanjutan. Untuk mencapai tujuan tersebut, terapi diarahkan pada beberapa target, yaitu: (1) meningkatkan kesadaran individu terhadap adanya pikiran negatif yang maladaptif, (2) membekali individu dengan keterampilan untuk menantang serta mengganti pikiran negatif dengan alternatif pemikiran yang lebih konstruktif, (3) mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan, dan (4) memperkuat keyakinan diri serta perilaku positif yang konsisten dengan harga diri yang lebih sehat. Dengan pencapaian target-target tersebut, intervensi diharapkan tidak hanya menurunkan gejala harga diri rendah, tetapi juga mendukung individu dalam membangun pola relasi interpersonal yang lebih efektif dan bermakna.

Terapi kognitif membantu individu untuk mengubah pola pikir yang maladaptif menjadi lebih adaptif dan positif. Intervensi ini terbukti efektif dalam menurunkan distorsi kognitif yang berhubungan dengan harga diri rendah serta berbagai gejala psikologis lainnya (Zhou et al., 2021). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat berkontribusi pada penurunan keyakinan irasional, memperkuat evaluasi diri, serta meningkatkan regulasi emosi pada individu dengan self-esteem rendah (Smith et al., 2022). Selain itu, meta-analisis yang dilakukan oleh Johnson & Lee (2023) menegaskan bahwa terapi kognitif berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis, terutama pada populasi remaja dan dewasa muda yang rentan terhadap gangguan harga diri.

Terapi kognitif yang digunakan adalah restrukturisasi kognitif dalam upaya untuk merubah pikiran negatif subjek menjadi lebih positif. Restrukturisasi kognitif yaitu sebuah metode dari terapi kognitif yang membantu subjek untuk menstruktur ulang kognisi yang terbiasa dengan pemikiran negatif terhadap suatu peristiwa atau stimulus tertentu yang menyebabkan munculnya rasa cemas yang berlebihan. Proses intervensi akan dilakukan dalam lima sesi, yakni:

Sesi 1 : Raport dan Self Contracting Pada tahap awal, subjek mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan

perilaku. Psikoedukasi diberikan mengenai bagaimana pola pikir maladaptif dapat memengaruhi harga diri dan kesehatan mental. Subjek diajak menyadari contoh pikiran negatif yang sering muncul serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Sesi ini menekankan pemahaman dasar agar subjek lebih siap mengikuti intervensi selanjutnya.

Sesi II : Identifikasi pemikiran negatif Subjek difasilitasi untuk mengidentifikasi keyakinan irasional dan pikiran otomatis negatif yang mengganggu. Teknik seperti thought record digunakan untuk mencatat situasi, pikiran, perasaan, dan respon perilaku. Dengan cara ini, subjek dapat melihat pola berulang dari distorsi kognitif yang memengaruhi harga diri. Sesi ini menjadi landasan bagi restrukturisasi kognitif di tahap berikutnya.

Sesi III : Restrukturisasi Kognitif Subjek dibantu untuk menantang dan mengganti pikiran maladaptif dengan perspektif yang lebih realistis serta adaptif. Diskusi diarahkan untuk membandingkan bukti pro dan kontra dari pikiran negatif yang dimiliki. Proses ini bertujuan memperkuat cara pandang positif terhadap diri dan meningkatkan self-esteem. Subjek juga didorong untuk mempraktikkan afirmasi positif dalam kehidupan sehari-hari.

Sesi IV : Evaluasi dan Terminasi Fokus pada sesi ini adalah meningkatkan keterampilan sosial, membangun relasi sehat, dan melatih perilaku adaptif. Subjek diberikan tugas perilaku yang mendorong interaksi positif dengan lingkungan sekitar. Aktivitas tersebut ditujukan untuk memperkuat pengalaman keberhasilan nyata yang berdampak pada rasa percaya diri. Dengan demikian, subjek dapat merasakan hubungan sosial yang lebih suportif.

Sesi V : Follow Up Sesi terakhir menekankan pada evaluasi perkembangan subjek selama intervensi. Subjek diajak menyusun strategi pencegahan kekambuhan (relaps), termasuk keterampilan coping dan teknik self-help yang telah dipelajari. Subjek juga didorong untuk mempertahankan pola pikir positif serta perilaku sehat secara konsisten. Penutup sesi berfokus pada pemberdayaan subjek agar mampu mengelola tantangan psikologis secara mandiri.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil dari pelaksanaan intervensi menggunakan terapi kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif dan testing reality pada subjek menunjukkan perubahan dan perbaikan positif sesuai dengan target yang ditentukan bersama. Permasalahan yang subjek alami yang disebabkan oleh adanya harga diri yang rendah karena pemikiran negatifnya. Sehingga intervensi diberikan untuk meningkatkan harga diri. Subjek dapat mengatasi pemikiran negatifnya terhadap berbagai situasi yang dialami, kemudian mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif sehingga adanya peningkatan harga diri pada subjek secara bertahap melalui restrukturisasi kognitif yang akan berdampak pada perbaikan relasi sosial subjek.

Proses yang diikuti subjek dalam meningkatkan harga diri adalah pada sesi restrukturisasi, karena subjek mampu mengidentifikasi pikiran negatif yang sering muncul. Subjek dapat memetakan dan menyebutkan beberapa pikiran negatif yang sering muncul dan mempunyai intensitas yang besar.

Selain itu, subjek mampu untuk mengidentifikasi emosi dan perilaku yang muncul ketika pemikiran negatif hadir pada diri subjek. Subjek juga dapat menentukan persentase dari setiap pemikiran negatif yang muncul. Pikiran negatif berupa subjek memandang dirinya kurang menarik dari segi pemikiran dan penampilan sehingga berfikir percuma untuk melakukan perawatan diri dengan persentase 80%. Pada pikiran negatif dirinya yang takut akan dinilai dan dipandang negatif oleh orang lain sehingga takut akan ditinggalkan dengan persentase 80%. Pikiran negatif berupa dirinya tidak disukai teman-temannya seperti tidak dianggap dan dipandang sinis dengan persentase 80%. Serta, pemikiran negatif yaitu selalu menyalahkan dirinya sendiri dengan persentase 80%. Rincian pikiran negatif, tingkat keyakinan, emosi dan perilaku dapat dilihat pada tabel 1 terkait identifikasi pikiran negatif.

Pada sesi ketiga terkait mengajarkan dinamika antara pikiran negatif yang dapat mempengaruhi emosi dan perilaku, subjek menunjukkan adanya perubahan dalam pemahaman pemikirannya. Subjek dapat memahami dan sadar bahwa permasalahannya berakar dari pandangan terhadap dirinya yang rendah yang disebabkan oleh adanya berbagai distorsi kognitif yang mempengaruhi pemikirannya.

Pada sesi restrukturisasi kognitif subjek mampu menumbuhkan pikiran positif yang akan digunakan untuk menggantikan pikiran negatif yang muncul sehari-hari. Pada pemikiran positif pertama subjek dapat menggantikan pemikiran negatifnya dengan meyakini bahwa setiap orang memiliki nilai dan kelebihan dirinya masing-masing, tugas kita adalah menjadi versi terbaik dari diri kita dan tidak melakukan perbandingan diri terhadap orang lain. Pada pemikiran positif kedua, subjek berpikir bahwa dirinya akan tidak dinilai negatif jika dirinya menunjukkan perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada, juga subjek tidak takut bahwa orang lain akan meninggalkannya karena hal tersebut adalah hal yang tidak bisa dirinya kendalikan. Pada pemikiran positif ketiga, subjek berpikir bahwa dirinya bukan berarti tidak disukai, tidak dianggap, atau dipandang sinis, namun hal tersebut memang salah satu pendekatan orang dalam bersikap dan cara-cara tersebut memang berbeda-beda, subjek berfikir lebih dapat mengendalikan diri dan pikirannya, ketimbang memikirkan apa yang orang lain perbuat, yang mana hal tersebut tidak bisa subjek kendalikan. Pada pemikiran keempat, subjek berpikir bahwa dirinya tidak menyalahkan dirinya sendiri dan lebih menerima bahwa proses-proses tersebut adalah bagian dari proses belajar yang harus subjek lalui. Selain perubahan subjek dapat menumbuhkan pikiran positif, subjek juga dapat memperkirakan emosi dan perilaku yang muncul jika dapat berpikir positif.

Pada sesi berikutnya, adanya hasil perubahan yang terjadi pada subjek. Perubahan tersebut dapat dilihat dari tugas yang diberikan selama 6 hari untuk membiasakan diri berpikir secara positif. Pikiran positif yang dihasilkan pada sesi sebelumnya digunakan dalam kehidupan sehari-hari ketika berada di lingkungan sekitarnya. Pada sesi tersebut subjek dievaluasi karena pikiran negatif masih belum menurun secara signifikan. Kendala yang dialami subjek, maka subjek diberikan tugas testing reality agar pikiran negatifnya dapat berkurang dengan memunculkan pikiran positif saat dihadapkan pada situasi tertentu. Hasil dari sesi yang dilakukan menunjukkan adanya penurunan pikiran negatif

yang signifikan setelah dilakukannya testing reality pada situasi nyata.

Dari skala RSES menunjukkan adanya perubahan terkait tingkat harga diri subjek ketika sebelum, sesudah dan follow up dalam melakukan intervensi yang dapat dilihat pada grafik 2. Perubahan tingkat harga diri dengan skala RSES.

Berdasarkan dari hasil grafik tersebut, menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat harga diri subjek yang meningkat cukup signifikan. Hal tersebut terjadi karena subjek merasa selama ini tidak pernah melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri, sehingga selama sesi yang mana subjek diminta untuk melakukan penghargaan terhadap diri sendiri ia merasa lebih senang, ahagia, dan lebih bersemangat. Selain itu, kemampuan yang subjek dapatkan selama sesi terapi, yaitu mampu untuk mengembangkan pemikiran positifnya pada kejadian dan situasi sehari-hari khususnya yang berkaitan dengan pandangan terhadap dirinya sendiri.

Pembahasan

Intervensi terapi kognitif yang diberikan secara efektif dapat meningkatkan harga diri pada subjek. Subjek memiliki permasalahan merasa dirinya tidak dipandang dan tidak dianggap oleh orang lain, sehingga membuatnya bingung dalam memandang dirinya dan tidak mengerti tentang dirinya sendiri. Kondisi tersebut membuat subjek sering tidak fokus dalam mengerjakan kegiatan sehari-hari, sering berpikir berlebihan di malam hari, hingga mengalami perasaan sedih yang kerap muncul pada malam hari. Permasalahan ini disebabkan oleh adanya distorsi kognitif seperti magnification, labelling, dan absolute thinking yang menilai dirinya secara negatif. Intervensi dilakukan untuk menangani permasalahan tersebut menggunakan terapi kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik untuk membantu subjek mengidentifikasi dan mengoreksi pemikiran serta keyakinan yang terdistorsi agar dapat mengubah perilaku menjadi lebih adaptif (Nevid et al., 2020).

Intervensi ini terbukti membantu subjek meningkatkan harga diri dengan cara mengubah keyakinan akan selalu dinilai negatif oleh orang lain. Perubahan positif yang ditunjukkan subjek didukung oleh bukti empiris bahwa restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan harga diri (Hepp et al., 2022). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa CBT mampu meningkatkan self-compassion, mengurangi self-criticism, dan memperkuat penerimaan diri pada individu dengan harga diri rendah (Liu et al., 2022). Selain itu, penelitian longitudinal menunjukkan bahwa individu yang mengikuti intervensi berbasis CBT mengalami penurunan signifikan dalam pola pikir maladaptif dan peningkatan kepercayaan diri sosial (Moretti & Peled, 2022).

Hasil intervensi pada subjek ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa penerapan restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan harga diri, termasuk pada kelompok dengan kerentanan khusus seperti remaja dengan obesitas atau korban perundungan (Kurniawan et al., 2021). Lebih lanjut, CBT juga terbukti efektif dalam mengurangi depresi dan kecemasan pada orang dewasa (Santos et al., 2021), serta memperbaiki regulasi emosi pada individu dengan trauma interpersonal (Watkins et al., 2022). Temuan serupa juga diperkuat oleh studi meta-analisis terbaru yang menyatakan bahwa CBT merupakan salah satu

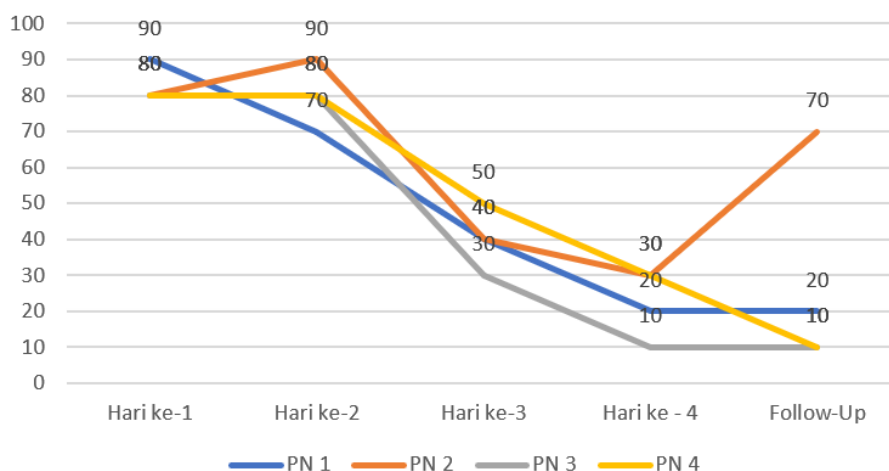
intervensi psikologis paling efektif untuk meningkatkan harga diri pada berbagai kelompok usia (Zeigler-Hill & Shackelford, 2021).

Terapi kognitif dapat dipahami secara lebih mendalam jika ditinjau dari teori yang mendasarinya. Teori kognitif memandang bahwa pikiran negatif dan keyakinan disfungsi dapat menciptakan tekanan emosional yang intens, yang pada akhirnya memengaruhi perilaku individu (Beck, 2011; Nevid et al., 2020). Penelitian kontemporer menegaskan bahwa distorsi kognitif seperti all-or-nothing thinking dan catastrophizing berkontribusi besar terhadap rendahnya harga diri, terutama pada individu muda yang sedang membangun identitas diri (Kuster et al., 2021). Pada kasus ini, subjek mengalami permasalahan terkait pandangan negatif terhadap dirinya, yang berdampak pada interaksi sosial karena dipengaruhi oleh pola pikir maladaptif. Fokus intervensi yang menekankan pada perubahan pikiran negatif menjadi lebih realistis dan adaptif terbukti menjadi strategi yang efektif (Orth & Robins, 2022).

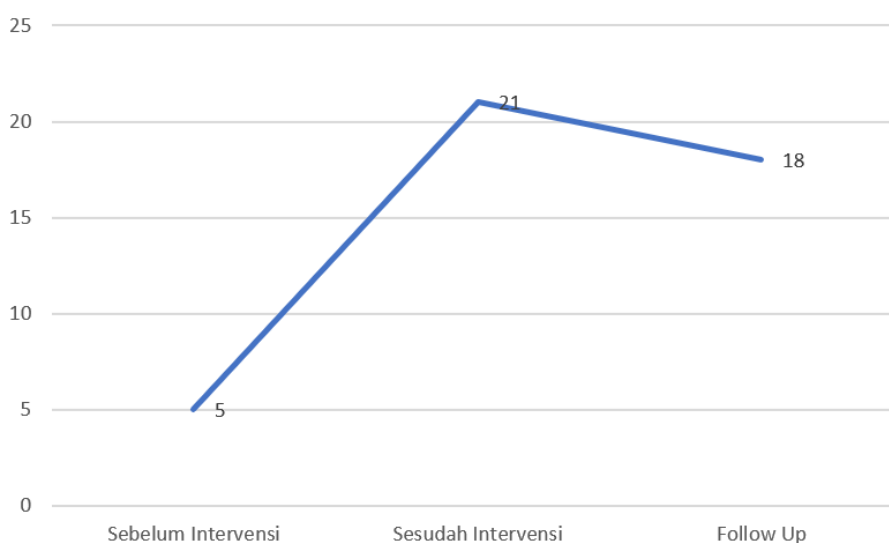
Terapi kognitif yang diberikan membantu subjek dalam mengevaluasi pikiran yang dimilikinya. Proses ini tidak hanya melibatkan pengenalan terhadap pikiran negatif, tetapi juga bagaimana cara menantangnya secara rasional. CBT memungkinkan individu untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pikiran negatif terkait diri, lingkungan, dan masa depan (Beck & Haight, 2014). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa CBT dapat memperkuat cognitive reappraisal skills, yaitu kemampuan mereinterpretasi pengalaman secara lebih sehat (Goldin et al., 2021). Subjek menyadari bahwa sebagian besar pikiran negatif yang muncul hanya terjadi di dalam pikirannya, bukan merupakan cerminan nyata dari penilaian orang lain. Kesadaran ini membantu mengurangi perasaan sedih dan perilaku menarik diri yang sebelumnya sering muncul.

Setelah menyadari pikiran negatif yang menyebabkan permasalahan, subjek kemudian diminta menggunakan pernyataan yang lebih positif dan realistis dalam menanggapi kondisi sehari-hari. Kesadaran bahwa dirinya berharga, bahwa setiap orang memiliki pengalaman tidak menyenangkan, serta bahwa kekurangan dan kelebihan adalah bagian dari identitas diri yang unik menjadi dasar bagi peningkatan harga diri. Temuan penelitian terkini juga mendukung bahwa restrukturisasi kognitif mendorong terbentuknya growth mindset dan penerimaan diri yang lebih sehat (Dweck & Yeager, 2020). Saat individu belajar mengevaluasi pemikiran mereka dengan cara lebih realistis dan adaptif, maka akan terjadi peningkatan emosi positif sekaligus perilaku sosial yang lebih sehat (Clark & Beck, 2015; Orth & Robins, 2022). Subjek merasakan penurunan signifikan dalam pemikiran negatif yang sebelumnya sering muncul, dengan kemampuan lebih baik untuk mengabaikan atau menantang pikiran yang memicu kecemasan.

Terapi kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif pada akhirnya menjadi intervensi yang tepat dan sesuai dalam mengatasi masalah harga diri rendah yang dialami subjek. Secara internal, subjek memiliki motivasi kuat untuk berubah, mampu bekerja sama, dan bersedia mengevaluasi pola pikir maladaptif yang dimilikinya. Faktor internal ini terbukti penting karena penelitian terbaru menunjukkan bahwa motivasi dan keterlibatan aktif klien merupakan prediktor keberhasilan CBT (Kazantzis et al., 2022). Walaupun faktor



Picture 1. Perubahan pemikiran negatif



Picture 2. Perubahan tingkat harga diri dengan skala RSES

eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman sekitar selama sesi terapi cukup minim, hal ini tidak memengaruhi secara signifikan proses terapi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa meskipun dukungan sosial memperkuat hasil terapi, keberhasilan restrukturisasi kognitif tetap dapat dicapai ketika individu memiliki kapasitas reflektif yang baik (Lin & Huang, 2023).

Simpulan

Berdasarkan hasil intervensi yang telah diberikan, terapi kognitif perilaku terbukti efektif untuk meningkatkan harga diri pada subjek. Subjek menunjukkan kemampuan berpikir yang lebih positif dan rasional sehingga mampu mengurangi pikiran negatif serta memfokuskan diri pada hal-hal yang dapat dikendalikan, bukan pada anggapan orang lain. Melalui restrukturisasi kognitif yang konsisten, peningkatan harga diri tercapai secara bertahap. Perubahan ini tercermin dalam perilaku nyata: subjek menjadi lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, berani terlibat dalam interaksi sosial tanpa rasa rendah diri, serta mampu menetapkan batasan yang sehat dalam relasi interpersonal. Selain itu,

subjek menunjukkan sikap yang lebih terbuka terhadap pengalaman baru dan berinisiatif dalam mengembangkan potensi diri. Dengan demikian, peningkatan harga diri tidak hanya terlihat pada aspek kognitif, tetapi juga pada pola perilaku adaptif yang mendukung kualitas relasi sosialnya. Untuk menjaga keberlanjutan hasil, subjek direkomendasikan untuk terus mempertahankan pola pikir positif dan rasional dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan intervensi dan penyusunan artikel ini, khususnya subjek penelitian yang dengan penuh komitmen terlibat dalam seluruh rangkaian proses.

Author Contribution

Seluruh penulis berkontribusi dalam perancangan penelitian, pelaksanaan intervensi, analisis data, serta penyusunan naskah artikel. Tidak terdapat perbedaan peran yang signifikan, dan kontribusi setiap penulis bersifat setara (equal contribution).

Conflict of Interest

Penulis menyatakan tidak terdapat potensi konflik kepentingan yang dapat memengaruhi penelitian ini maupun penyusunan artikel.

Funding

Penelitian dan penulisan artikel ini tidak menerima dukungan pendanaan dari lembaga manapun, baik lembaga pemerintah, swasta, maupun organisasi non-profit.

Article history

Submissions: 2024-10-11

Review Process: 2025-08-25

Revised: 2025-08-30

Accepted: 2025-09-30

Published: 2025-09-30

Reference

- Aebi, J. A., & Orth, U. (2025). Low self-esteem as a risk factor for depression: A longitudinal study with continuous time modeling. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- American Psychiatric Association. (2022) *DSM-5-TR. 5th edn.* American Psychiatric Association
- Amini, F., Pahlavan, S., & Hosseini, S. (2023). The effect of cognitive-behavioral interventions on self-esteem and psychological well-being: A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, *11*(1), 363. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01363-4>
- Andersson, G., Berg, M., & Klemetz, H. (2022). Enhancing self-esteem through cognitive behavioral group therapy: A feasibility study. *Journal of Affective Disorders Reports*, *10*, 100414. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100414>
- Arsandaux, J., Boujut, E., Salamon, R., Tzourio, C., & Galera, C. (2023). Self-esteem in male and female college students: Does childhood/adolescence background matter more than young-adulthood conditions?. *Personality and Individual Differences*, *206*, 112117.
- Beck, A. T., & Haight, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, *10*(1), 1-24. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basic and Beyond (2nd)*. The Guilford Press.
- Berg, M., Klemetz, H., Lindegaard, T., & Andersson, G. (2023). Internet-based cognitive behavioral therapy for adolescents with low self-esteem: A pilot randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, *23*, 810. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05328-0>
- Clark, D. A. & Beck, A. T. (2015). *Cognitive therapy of anxiety disorder: science and practice (3rd ed.)*. <https://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Clark, D. A. (2013). Cognitive restructuring. *The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy, I*, 1-22. <https://doi.org/10.1002/9781118528563.wbcbt02>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self esteem*. W.H Freeman and Company.
- Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2020). Mindsets: A view from two eras. *Perspectives on Psychological Science*, *15*(2), 311–326. <https://doi.org/10.1177/1745691619896265>
- Ervin, L. H., & Stryker, S. (2009). Theorizing the relationship between self-esteem and identity. *Extending Self-Esteem Theory and Research*, 29-55. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511527739.003>
- Fatmawati, A., Azhari, & Nisa. (2016). Pengembangan aplikasi tes kepribadian berbasis intelligent agent menggunakan metode summary. *IJCCS*, *10*(2), 173–182.
- Fazriyani, G. Y., & Mubin, M. F. (2021). Peningkatan harga diri pada pasien gangguan konsep diri: harga diri rendah dengan menggunakan terapi latihan kemampuan positif. *Ners Muda*, *2*(3), 159-164. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.6229>
- Forest, A. L., Sigler, K. N., Bain, K. S., O'Brien, E. R., & Wood, J. V. (2023). Self-esteem's impacts on intimacy-building: Pathways through self-disclosure and responsiveness. *Current Opinion in Psychology*, *52*, 101596.
- Goldin, P. R., Ziv, M., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2021). Cognitive reappraisal self-efficacy mediates the effects of individual cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *89*(3), 223–233. <https://doi.org/10.1037/ccp0000604>
- Groth-Marnat, G., & Wright, A. J. (2016). *Handbook of Psychological Assessment (Sixth Edition)*. John Wiley & Sons, Inc.
- Hepp, J., Schmitz, J., & Kuehner, C. (2022). The effectiveness of cognitive-behavioral interventions for improving self-esteem: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *93*, 102143. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102143>
- Indayani, F. (2016). Terapi kognitif untuk menurunkan tingkat depresi. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, *4*(2), 57-62. <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i2.16236>
- Johnson, M., & Lee, H. (2023). Cognitive restructuring and self-esteem enhancement: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *37*(2), 115–130. <https://doi.org/10.1891/JCP-22-0045>
- Kazantzis, N., Whittington, C., & Dattilio, F. M. (2022). Meta-analysis of homework effects in cognitive behavioral therapy: A replication and extension. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *29*(2), 125–142. <https://doi.org/10.1037/cps0000054>
- Khademi, M., Asgari, M., & Shafiee, Z. (2023). Cognitive restructuring and its impact on self-esteem and interpersonal relationships. *Journal of Contemporary Psychology*, *8*(2), 112–123. <https://doi.org/10.xxxx/jcp.2023.112>
- Khalek, A. M. A. (2016). *Introduction to the psychology of self esteem (In book: Self-esteem: perspectives, influences, and improvement strategies)*. In F. Holloway (ed), *Managing* (1st ed). Nova Science Publisher.
- Kustanti, E. R. (2017). Kelekatan, harga diri dan penyesuaian sosial pada korban perundungan. *Jurnal Psikologi*, *16*(2), 113-121. <https://doi.org/10.14710/jp.16.2.113-121>
- Kuster, F., Orth, U., & Meier, L. L. (2021). Rumination mediates the prospective effect of low self-esteem on depression: A five-wave longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *47*(3), 463–476. <https://doi.org/10.1177/0146167220928239>
- Lin, S., & Huang, C. (2023). Self-esteem and interpersonal relationships: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, *201*, 111908. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111908>

- Liu, J., Gong, H., & Ding, X. (2022). Effects of cognitive-behavioral therapy on self-esteem and self-compassion in individuals with low self-worth: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 307, 189–197. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.047>
- Moretti, M. M., & Peled, M. (2022). Adolescent self-esteem, peer relationships, and emotional adjustment: A review of longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(1), 20–35. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01506-3>
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: ANDI. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=Yp2ACwAAQBAJ>
- Nehra, D. L., Kumar, V., & Sharma, K. L. (2013). Cognitive behavior therapy: An overview. *Mental Health Risk and Resources*, January, 271–313.
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., Greene, Beverly. (2020). *Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan Jilid 1*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Ni'matuzahroh, & Prasetyaningrum, S. (2014). *Observasi dalam psikologi*. UMM Press.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Self-esteem and psychological adjustment: Advances and controversies. *Annual Review of Psychology*, 73, 111–137. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-020923>
- Ozdemir, N., & Sahin, S. K. (2020). The impact of childhood traumatic experiences on self-esteem and interpersonal relationships. *Psychiatry and behavioral sciences*, 10(4), 185–185.
- Pambudhi, Y. A. (2016). Efektivitas Group Cognitive Behavior Therapy (Gcvt) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Pelaku Bullying Ditinjau Dari Harga Diri Pada Korban Bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 18–31. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2124>
- Purna, R. S., Rahmi, F., Puspari, D., Oktari, S., & Husna, M. T. (2020). *Suatu pengantar pemeriksaan psikologis*. Atmamedia.
- Rahmawati, K. R. (2014). Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri pada remaja obesitas. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(3). <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/pjps/article/view/1693>
- Rimes, K. A., Smith, P., & Bridge, L. (2023). Low self-esteem: A refined cognitive behavioural model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 51(6), 579–594
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image in society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.2307/2575639>
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141. <https://doi.org/10.2307/2096350>
- Santos, A. M., Silva, D. R., & Pereira, A. I. (2021). Cognitive-behavioral interventions for depression and anxiety in adults: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 87, 102040. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102040>
- Sarandria. (2012). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk meningkatkan Self Esteem pada Dewasa Muda. *Tesis, Program Magister Profesi Psikolog Klinis Dewasa Universitas Indonesia*.
- Smith, A., Brown, T., & Wang, Y. (2022). The role of cognitive-behavioral interventions in modifying irrational beliefs and improving self-esteem among adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 46(5), 921–935. <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10234-5>
- Sudirman, N. A. (2020). Cognitive therapy untuk mereduksi kecemasan pada dewasa. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 6(2), 54–58. <https://doi.org/10.22219/procedia.v6i2.12642>
- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2017). *Clinical Interviewing*. Wiley.
- Thomason, S., & Moghaddam, N. (2021). Compassion-focused therapies for self-esteem: A systematic review and meta-analysis. *Psychology and Psychotherapy*, 94(3), 737–759. <https://doi.org/10.1111/papt.12319>
- Utami, L. A. (2021). Terapi kognitif pada permasalahan hubungan sosial. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 9(4), 134–137. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i4.16336>
- Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57–69. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>
- Watkins, E. R., Newbold, A., Tester-Jones, M., & Otter, K. (2022). Cognitive-behavioral therapy for residual symptoms of depression: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 52(6), 1121–1132. <https://doi.org/10.1017/S0033291720003766>
- Xiong, Y. (2024). Do parental responses to bodily sensations relate to current self-esteem and depressive symptoms?. *Advances in Education, Humanities and Social Science Research*, 12(1), 650–650
- Zeigler-Hill, V., & Shackelford, T. K. (Eds.). (2021). *The Oxford handbook of self-esteem*. Oxford University Press.
- Zhang, Y., Li, H., & Wang, L. (2024). Cognitive-behavioral therapy for improving self-esteem in clinical populations: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1278956. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1278956>
- Zhou, L., Chen, X., & Li, M. (2021). Effectiveness of cognitive behavioral therapy on self-esteem and psychological symptoms: Evidence from clinical and community populations. *Frontiers in Psychology*, 12, 643512. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643512>