

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 11 No. 2 Hal 153 - 158
https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/		
Received August 12 th 2025; Accepted November 26 th 2025; Published Desember 16 th 2025		

TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PADA SISWA

Maitsaa Rahmah Shafiyah*, Dina, Dwi Reptinasari & Naeila Rifatil Muna

mrahmahs151@gmail.com

Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati, Cirebon

Abstract : *Self-esteem is an important psychological aspect that influences how students assess, value, and accept themselves. High self-esteem plays a role in increasing learning motivation, decision-making skills, and readiness to face academic pressure. Conversely, low self-esteem often leads to anxiety, withdrawal, and decreased academic achievement. This study used a literature review method to examine the effectiveness of Cognitive Restructuring (CR) within the framework of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) as an approach to improving students' self-esteem. CR helps students recognize negative thought patterns, challenge them with rational evidence, and replace them with more positive and adaptive beliefs. Based on the study results, the application of CR has proven effective in building a positive self-image, strengthening self-confidence, and improving motivation and social relationships. Thus, CBT-based interventions are a relevant counseling strategy to support the development of students' self-esteem and overall psychological well-being.*

Keywords: *Cognitive Restructuring Techniques; Self-esteem; Cognitive Behavioral Therapy.*

Abstrak : Self-esteem atau harga diri merupakan aspek psikologis penting yang memengaruhi cara siswa menilai, menghargai, dan menerima dirinya. Self-esteem yang tinggi berperan dalam meningkatkan motivasi belajar, kemampuan pengambilan keputusan, serta kesiapan menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, rendahnya self-esteem sering menimbulkan kecemasan, perilaku menarik diri, dan penurunan prestasi belajar. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk menelaah efektivitas Cognitive Restructuring (CR) dalam kerangka Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sebagai pendekatan peningkatan self-esteem siswa. CR berfungsi membantu siswa mengenali pola pikir negatif, menantangnya dengan bukti rasional, dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih positif serta adaptif. Berdasarkan hasil kajian, penerapan CR terbukti efektif dalam membangun citra diri positif, memperkuat kepercayaan diri, serta meningkatkan motivasi dan hubungan sosial. Dengan demikian, intervensi berbasis CBT menjadi strategi konseling yang relevan untuk mendukung pengembangan self-esteem dan kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.

Kata kunci: Teknik Restrukturisasi Kognitif; Harga diri; Terapi Perilaku Kognitif.

A. PENDAHULUAN

Salah satu aspek terpenting dalam perkembangan kepribadian dan kesehatan mental seseorang adalah *self esteem* atau harga diri. Rosenberg (1965) memandang

harga diri sebagai penilaian subjektif yang dibuat seseorang terhadap nilai dan keberadaannya. Pada tahap perkembangan remaja, harga diri menjadi dasar pembentukan identitas diri serta kemampuan beradaptasi

dalam lingkungan akademik dan sosial. Siswa dengan harga diri yang kuat percaya pada kemampuan mereka, mampu mengelola emosi, dan lebih berani menghadapi kesulitan (Setyaputri, 2022). Sebaliknya, siswa dengan harga diri rendah cenderung memandang diri secara negatif, merasa tidak mampu, mudah menyerah, dan kesulitan menjalin hubungan sosial. Kondisi ini dapat memunculkan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, tekanan akademik, hingga depresi ringan. Dalam konteks pendidikan, rendahnya harga diri berkaitan erat dengan motivasi belajar, partisipasi kelas, dan prestasi akademik yang menurun (Hadini et al., 2025). Oleh sebab itu, peningkatan harga diri menjadi salah satu tujuan penting dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kondisi harga diri yang rendah masih sering ditemukan dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah. Banyak siswa dengan potensi akademik tinggi tidak mampu mengembangkannya karena terjebak dalam pola pikir negatif seperti merasa tidak mampu, takut gagal, atau terlalu membandingkan diri dengan orang lain. Dalam situasi ini, peran konselor sangat penting untuk membantu siswa mengubah cara pandang negatif terhadap diri menjadi lebih positif dan realistis, sehingga mereka dapat mencapai kesejahteraan psikologis serta prestasi yang optimal.

Secara teoritis, harga diri memiliki keterkaitan dengan konsep efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dapat memengaruhi tindakan, motivasi, dan keberhasilannya. Individu dengan efikasi diri tinggi umumnya menunjukkan ketekunan dan ketahanan yang lebih besar dalam menghadapi kesulitan, sementara individu yang ragu terhadap kemampuan diri cenderung mudah menyerah di bawah tekanan. Hal ini memperlihatkan bahwa harga diri dan efikasi diri merupakan dua aspek penting yang saling berhubungan dalam pembentukan kepribadian dan perilaku individu.

Selanjutnya, Beck (1976) melalui teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

menjelaskan bahwa pikiran negatif yang otomatis dapat menyebabkan distorsi kognitif yang berdampak pada emosi dan perilaku. Salah satu teknik utama dalam CBT yaitu *Cognitive Restructuring* (CR), berfungsi untuk membantu individu mengenali, menantang, dan mengganti pikiran irasional dengan keyakinan yang lebih rasional dan adaptif. Dalam konteks pendidikan, penerapan CR menjadi relevan untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif terhadap diri sendiri, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ikbal & Nurjannah, 2017), teknik *Cognitive Restructuring* terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri siswa sekolah menengah melalui perubahan pola pikir terhadap kegagalan akademik dan penerimaan diri. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Dewi & Khairat, 2025) yang menunjukkan bahwa penerapan CR dalam pendekatan CBT berhasil meningkatkan harga diri karena membantu individu memandang diri secara objektif dan realistis. Selain itu, (Setyaputri, 2022) menegaskan bahwa siswa dengan harga diri tinggi cenderung memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik serta daya juang yang tinggi dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa CR memiliki potensi besar untuk diimplementasikan dalam konteks konseling sekolah sebagai sarana meningkatkan harga diri siswa.

Meskipun sejumlah penelitian telah membuktikan efektivitas *Cognitive Restructuring* terhadap peningkatan harga diri, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman dan penerapan teknik ini secara spesifik di lingkungan sekolah. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada konteks klinis atau populasi umum, sementara penelitian yang secara langsung meninjau implementasi CR untuk siswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu meningkatkan harga diri siswa serta mendeskripsikan penerapannya dalam

layanan konseling di sekolah. Kajian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan pendekatan kognitif dalam bimbingan dan konseling serta manfaat praktis bagi konselor dalam membantu siswa membangun kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur. Studi literatur merupakan metode penelitian yang melibatkan serangkaian kegiatan untuk mengumpulkan dan menganalisis data yang diperoleh dari berbagai sumber pustaka seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen lainnya yang relevan dengan topik penelitian (A. W. Putri et al., 2015).

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dari berbagai sumber literatur yang telah ada, yang berkaitan dengan teknik *Cognitive Restructuring* dan pengaruhnya terhadap peningkatan *self-esteem* pada siswa. Artinya, peneliti tidak mengumpulkan data langsung melalui observasi atau eksperimen, melainkan memanfaatkan sumber-sumber yang sudah tersedia untuk memperdalam pemahaman terhadap topik yang diteliti (Sarnoto et al., 2023).

Langkah-langkah dalam penelitian ini diawali dengan menentukan topik penelitian, yaitu penerapan *Cognitive Restructuring* sebagai upaya meningkatkan *self-esteem* pada siswa. Selanjutnya, peneliti mencari dan menyeleksi literatur yang relevan, kemudian membaca dan memahami isi literatur tersebut secara mendalam. Setelah itu, peneliti menganalisis dan mensintesis data yang ditemukan untuk disajikan secara sistematis sesuai dengan fokus penelitian mengenai "*Teknik Cognitive Restructuring sebagai Upaya Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa.*"

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep *Self-Esteem*

Self-Esteem atau harga diri pada dasarnya menggambarkan bagaimana seseorang menilai dan menghargai dirinya

sendiri, sebagaimana dikemukakan oleh Rosenberg (1965). Dalam konteks pendidikan, memiliki *self-esteem* yang kuat sangat penting karena menjadi fondasi mental yang memengaruhi motivasi belajar, cara siswa bersikap, serta keberanian mereka menghadapi berbagai tantangan di sekolah (F. A. Putri et al., 2020).

Namun, masalah muncul ketika siswa memiliki *self-esteem* yang rendah. Kondisi ini membuat mereka rentan terhadap distorsi kognitif, yaitu pola pikir yang keliru atau tidak rasional. Misalnya, siswa mudah menarik kesimpulan negatif dengan menganggap kegagalan sesaat dalam ujian sebagai bukti bahwa dirinya bodoh atau tidak mampu. Pola pikir seperti ini secara perlahan dapat merusak citra diri dan keyakinan mereka terhadap kemampuan sendiri (Hadini et al., 2025). Oleh karena itu, agar *self-esteem* yang rendah dapat pulih dan meningkat, hal yang paling mendasar adalah mengubah akar kognitifnya, yaitu bagaimana siswa memproses informasi dan menafsirkan peristiwa yang dialaminya.

Cognitive Restructuring teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

(Sofiannisa et al., 2025) menjelaskan dalam *self-esteem* yang rendah peran *Cognitive Restructuring* (CR) berfungsi. Teknik utama dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) ini bekerja secara sistematis dengan membantu siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak rasional, menantanginya dengan bukti logis, dan menggantinya dengan cara pandang yang lebih realistis serta adaptif.

Teknik CR membantu siswa menyadari pikiran negatif yang selama ini mereka anggap benar, lalu mengujinya dengan bukti yang lebih rasional. Dengan demikian, cara pandang siswa menjadi lebih seimbang dan realistis. Rasa percaya diri pun mulai tumbuh kembali ketika mereka menyadari bahwa tidak semua pikiran buruk tentang diri sendiri mencerminkan kenyataan yang sebenarnya (Dra. Suhertina, M.Pd, 2014).

Selain itu, teknik ini juga menumbuhkan kebiasaan berpikir adaptif

dalam menghadapi situasi kehidupan sehari-hari. Dengan menata ulang cara pandang terhadap diri dan pengalaman yang dialami, siswa belajar mengelola emosi serta mengurangi pikiran negatif yang dapat menurunkan *self-esteem* (Dewi & Khairat, 2025). Seiring waktu, perubahan pola pikir ini mendorong munculnya rasa percaya diri, keberanian, dan penerimaan diri yang lebih baik. Hasil dari restrukturisasi kognitif inilah yang menjadi dasar terbentuknya *self-esteem* yang lebih kuat dan sehat pada diri siswa.

Langkah-langkah penerapan

Mengidentifikasi pikiran negatif: Individu ini merujuk pada bagaimana ia mempersepsikan dirinya berdasarkan pandangan orang lain. Pada dimensi ini jika individu mempercayai orang lain terutama seseorang yang berarti bagi individu tersebut menghargai dan menerima dirinya, maka individu tersebut dapat memiliki *self esteem* yang tinggi. Individu yang memiliki *social self esteem* yang rendah seringkali mengalami kecemasan sosial dan selalu perhatian dengan keadaan dirinya ketika berada di tengah lingkungan, individu tersebut khawatir dengan bagaimana orang lain melihatnya.

Menantang pikiran negatif dengan pernyataan positif: Individu yang memasuki rentang usia remaja merasa mampu mengatasi setiap masalahnya sendiri tanpa adanya bantuan orang lain. Dengan anggapan bahwa dia mampu mengatai setiap masalahnya sendiri akhirnya muncullah penolakan bantuan dari orang-orang terdekatnya. Namun, seringkali proses penyelesaian masalah yang mereka lakukan jauh dari ekspektasi yang berujung pada kecemasan, ketakutan, dan gangguan-gangguan lain misalnya "Saya akan menjadi pribadi yang seperti apa, jika saya gagal bagaimana apakah saya akan di salahkan?". Namun pada *self esteem* ini individu diajari bagaimana cara berpikir positif misalnya "Saya akan fokus pada proses dan usaha, bukan hanya hasil. Dengan ini saya akan bisa mencapai tujuan lebih cepat" (Saputra, 2025).

Mengganti pikiran negatif dengan pernyataan positif: Mengganti pikiran negatif dengan pernyataan positif dapat

meningkatkan *self esteem* dengan mengubah pola pikir negatif menjadi pikiran yang lebih positif serta mendorong individu untuk menjadi pribadi yang lebih baik, misalnya "kalau saya nilainya kecil pasti Mama marah" seseorang yang memiliki pola pikir yang positif ia akan berpikir seperti "apapun hasilnya itu yang sudah saya usahakan, saya pahami mempelajari selama ini. Saya bangga dengan nilai yang saya dapatkan" (Ikbal & Nurjannah, 2017).

Menerapkan pola pikir baru: Seseorang yang menerapkan pola pikir sehat atau baru dapat membantu meningkatkan *self esteem* dengan cara mengubah pola pikir memandang diri sendiri dengan cara lebih baik. Pola pikir baru yang positif dan mendukung dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi pikiran-pikiran negatif yang sehingga dapat merusak mental. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan yaitu: Mengidentifikasi pola pikir negatif dengan matang, Menentang pikiran negatif untuk kesehatan mental diri sendiri .

Fokus pada saat ini dan esok hari: Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* memiliki manfaat yang cukup besar dalam mengubah pola pikir setiap individu. Individu berhak untuk memiliki pola pikir yang sehat serta berkualitas untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi pikiran negatif, meningkatkan *self esteem* serta kualitas hidup yang lebih baik (Revi Agustin Amelia & Ayong Lianawati, 2025).

Manfaat Self-Esteem bagi Siswa

Meningkatkan Kepercayaan Diri: Siswa dengan *self-esteem* yang baik akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademis dan sosial. **Meningkatkan Motivasi Belajar:** Siswa yang memiliki *self-esteem* yang baik akan lebih termotivasi untuk belajar dan mencapai tujuan akademis. **Mengurangi Stres dan Kecemasan:** Siswa dengan *self-esteem* yang baik akan lebih mampu mengelola stres dan kecemasan dalam menghadapi ujian dan tugas. **Meningkatkan Hubungan Sosial:** Siswa dengan *self-esteem* yang baik akan lebih mampu menjalin hubungan yang sehat dan positif dengan teman dan guru. **Meningkatkan Kinerja**

Akademis: Siswa dengan *self-esteem* yang baik akan lebih mampu mencapai potensi akademis mereka dan meningkatkan kinerja sekolah. Meningkatkan Ketahanan: Siswa dengan *self-esteem* yang baik akan lebih mampu menghadapi kesulitan dan tantangan dalam hidup.

Self-esteem yang baik memberikan berbagai dampak positif bagi individu. Seseorang dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih rajin belajar, tidak mudah takut terhadap nilai kecil, dan mampu mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Selain itu, kualitas hidupnya meningkat karena ia mampu menghargai diri sendiri dan menjaga keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan (Yun & Asti Ningsih, 2023). Hubungan sosial pun menjadi lebih harmonis, ditandai dengan kemampuan berkomunikasi yang baik dengan teman maupun lingkungan sekitar. Yang terpenting, kepercayaan diri juga semakin kuat, sehingga individu lebih yakin terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi (Setyaputri, 2022).

Contoh penerapan

Layanan konseling di sekolah bisa diterapkan lewat sesi individu atau kelompok, yang utamanya bertujuan bantu siswa ubah pandangan negatif mereka soal kemampuan sendiri (Maharani, 2020). Dalam praktiknya, konselor membantu siswa yang kurang percaya diri, gampang nyerah, atau merasa tidak mampu, agar mereka sadar potensi dan kelebihan yang ada. Dengan cara seperti refleksi diri, latihan afirmasi yang positif, dan ubah pola pikir, siswa diajak mengganti pikiran buruk menjadi pandangan yang lebih masuk akal dan positif. Selama prosesnya, konselor mendorong siswa tetapkan target yang cocok sesuai kemampuan mereka, serta memberi feedback positif untuk kemajuan yang sudah dicapai. Akhirnya, hasil akan terlihat dari naiknya rasa percaya diri, lebih aktif ikut kegiatan belajar, dan muncul keyakinan jika setiap siswa punya kesempatan untuk berkembang.

Konseling kelompok biasanya dilakukan dalam beberapa sesi, dengan topik utama mengenali potensi diri, merubah

pikiran negatif memakai afirmasi positif, mengatasi rasa takut gagal, dan tingkatkan kepercayaan diri di bidang sosial dan akademik (Rani et al., 2022). Cara-caranya termasuk diskusi bareng, teknik ubah pola pikir, dan *self-talk* yang positif. Di sini, konselor membantu siswa menyadari kelebihan mereka, bangun keyakinan, dan mengembangkan cara pandang positif untuk kemampuan pribadi. Hasilnya nampak dari perubahan tingkah laku yang lebih adaptif, motivasi belajar yang naik, dan rasa percaya diri yang lebih stabil. Ini juga cocok dengan teori Bandura (1997) soal *self-efficacy*, yang menekankan pentingnya keyakinan diri untuk mencapai tujuan dan dukung kesejahteraan mental siswa (Rachmawati et al., 2021).

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* (CR) merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan *self-esteem* (harga diri). Teknik ini bekerja dengan cara membantu individu mengenali, menantang, dan mengamati pikiran-pikiran negatif yang tidak rasional menjadi pikiran yang lebih rasional, secara lebih objektif, menerima kekurangan dengan bijak, serta menumbuhkan keyakinan terhadap kemauan sendiri.

Penerapan *Cognitive Restructuring* dalam konteks bimbingan dan konseling sekolah berperan penting dalam membantu siswa yang memiliki harga diri rendah agar mampu mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membimbing siswa melalui proses refleksi diri, afirmasi yang positif, dan latihan berpikirrational untuk membangun pandangan yang lebih sehat terhadap dirimereka sendiri. Dengan demikian siswa bisa meningkatkan rasa percaya diri, motivasi belajar, serta kemampuan beradaptasi di lingkungan akademik dan sosial.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan Bandura (1997) tentang pentingnya *self-efficacy*, serta sejalan dengan teori Beck (1976) mengenai *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang menekankan

pentingnya restrukturisasi pikiran dalam membentuk kontribusi bagi konselor dalam mengembangkan strategi intervensi berbasis kognitif yang efektif untuk meningkatkan harga diri siswa.

Dengan demikian, *Cognitive Restructuring* dapat dipandang sebagai pendekatan konseling yang relevan, ilmiah, dan aplikatif dalam upaya membentuk konsep diri positif, menumbuhkan kepercayaan diri, serta mendukung pencapaian prestasi akademik dan kesejahteraan mental siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, E., & Khairat, I. (2025). *Literature Review Teknik Cognitive restructuring pada CBT dalam Meningkatkan Self-esteem*. 10.
- Dra. Suhertina, M.Pd. (2014). *DASAR-DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING*. CV. MUTIARA PESISIR SUMATRA.
- Hadini, H., Sari, T. H., & Sari, N. Y. (2025). *Hubungan Self-Esteem dengan Kenakalan Remaja*.
- Ikbal, M., & Nurjannah, N. (2017). Meningkatkan Self Esteem dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 73–86. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>
- Maharani, R. A. (2020). *PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURING KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN RASA RENDAH DIRI PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA*.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). *KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA (PENGETAHUAN, DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL)*. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Putri, F. A., Bramasta, D., & Hawanti, S. (2020). *STUDI LITERATUR TENTANG PENINGKATAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS SISWA DALAM PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN THEPOWEROFTWO DI SD*.
- Rachmawati, S., Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2021). *Self-Efficacy: Literatur Review*.
- 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>
- Revi Agustin Amelia & Ayong Lianawati. (2025). *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*. 11(1).
- Saputra, B. R. (2025). *Diajukan untuk Memenuhi Tugas dan Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi Tadris IPS Fakultas tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Metro*.
- Sarnoto, A. Z., Rachmawati, S. T., Ulimaz, A., Mahendika, D., & Prastawa, S. (2023). Analisis Pengaruh Model Pembelajaran Student Center Learning terhadap Hasil Belajar: Studi Literatur Review. *Jurnal Pendidikan dan Kewirausahaan*, 11(2), 615–628. <https://doi.org/10.47668/pkwu.v11i2.828>
- Setyaputri, N. Y. (2022). *Raising Self Esteem in Teenagers: Sebuah Upaya untuk Penguatan Karakter Siswa*.
- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). *Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur*.
- Yun, H. & Asti Ningsih. (2023). *Seni menghargai diri sendiri = How to respect myself* (Cetakan ketujuhbelas). Transmedia Pustaka.