



# Jurnal Diversita

Available online <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita>

## Studi Meta-Analisis : Efektivitas *Cognitive Behavioural Therapy* untuk Meningkatkan *Self-Esteem*

### *Meta-Analysis Study : The Effectiveness Cognitive Behavioural Therapy for Increase Self-Esteem*

Rizki Sakinah Dewi<sup>(1\*)</sup> & Ananta Yudianto<sup>(2)</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

Disubmit: 23 Maret 2021; Diproses: 02 Agustus 2021; Diaccept: 02 September 2021; Dipublish: 02 Desember 2021

\*Corresponding author: E-mail: [rizkisakinahdewi@gmail.com](mailto:rizkisakinahdewi@gmail.com)

#### Abstrak

Teknik *Cognitive Behavioural Therapy* adalah sebuah teknik intervensi yang cukup efektif untuk dapat meningkatkan *self-esteem* individu. *Self-esteem* yang dimiliki oleh individu akan memengaruhi tingkat kesejahteraannya dan akan memengaruhi bagaimana ia dapat memandang dirinya sendiri secara positif atau negatif. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui apakah teknik intervensi *Cognitive Behavioural Therapy* dapat membantu meningkatkan *self-esteem* pada individu. Metode yang digunakan untuk melihat tingkat efektivitas penggunaan teknik *Cognitive Behavioural Therapy* tersebut ialah metode *meta-analysis*, yang dilakukan dengan melihat *effect size* dari 20 jurnal eksperimen penelitian terdahulu. *Effect size* didapatkan dengan melihat jumlah partisipan (N), *mean* (M), dan *standard deviasi* (SD) pada setiap kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Behavioural Therapy* tidak cukup efektif untuk meningkatkan *self-esteem* pada individu (*Hedges'g* = 0.34), (95%CI = 0.11 hingga 0.3; dan  $I^2 = 88.0\%$ ), hal ini dikarenakan keberhasilan seorang individu untuk meningkatkan *self-esteem* juga dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterimanya dari lingkungan, baik keluarga maupun sosial.

**Kata Kunci:** *Cognitive Behavioural Therapy; Meta-Analysis; Self-Esteem*

#### Abstract

*Cognitive Behavioral Therapy* technique is an intervention technique that is quite effective to increase individual *self-esteem*. The possessed *self-esteem* will affects individual level of well-being and how to evaluate themselves positively or negatively. Therefore, this study was conducted to determine whether *Cognitive Behavioral Therapy* intervention techniques can help increase *self-esteem* in individuals. **Method:** The method used to see the level of effectiveness of the *Cognitive Behavioral Therapy* technique is the *meta-analysis* method, which was carried out with *effect sizes* from 20 previous research experimental journals. *Effect size* was obtained by looking at the number of participants (N), *mean* (M), and *standard deviation* (SD) in each experimental and control group. **Result:** The results of this study indicates that the *Cognitive Behavioral Therapy* technique is not effective enough to increase *self-esteem* in individuals (*Hedges'g* = 0.34), (95%CI = 0.11 to 0.3; and  $I^2 = 88.0\%$ ), this is due to the success of an individual to improve *self-esteem*. *Self-esteem* can also be influenced by social support received from the environment, both family and social.

**Keyword:** *Cognitive Behavioural Therapy; Meta-Analysis; Self-Esteem*

**How to Cite:** Dewi, R.S. & Yudianto, A. (2021). Studi Meta-Analisis : Efektivitas *Cognitive Behavioural Therapy* untuk Meningkatkan *Self-Esteem*. *Jurnal Diversita*, 7 (2): 231-239.

## PENDAHULUAN

Self-esteem menjadi topik yang menarik dalam penelitian ini dikarenakan tingkat *self-esteem* pada seorang individu akan sangat berpengaruh pada kesejahteraan individu tersebut. Terlebih *self-esteem* merupakan bagian penting dalam konsep diri seseorang, bagaimana seseorang tersebut akan menanamkan orientasi secara positif maupun negatif terhadap dirinya (Ismi Isnani Kamila & Mukhlis, 2013). *Self-esteem* pada setiap individu akan menetapkan apakah individu tersebut dapat tampil dengan maksimal dan kompeten pada bidang-bidang yang penting bagi mereka, baik dalam hal akademik, sosial, keterampilan maupun keadaan atau kondisi fisiknya (Santrock, 2012). *Self-esteem* sendiri merupakan cara yang digunakan seseorang untuk dapat mengevaluasi dirinya sendiri (Santrock, 2012). Menurut Branden (1969) *self-esteem* diartikan sebagai keyakinan seseorang untuk kompeten dalam menjalani hidupnya dan layak hidup (Waite et al., 2012).

Menurut Rosenberg (1965) *self-esteem* adalah sebuah evaluasi secara global yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri. *Self-esteem* sendiri merupakan komponen dari skema kognitif yang difokuskan pada dirinya sendiri (Neac, 2013). Menurut skala pengukuran *self-esteem* milik Rosenberg 1965 (Nurhidayati, 2014) terdapat dua aspek dalam pengukuran *self-esteem*, diantaranya ialah: 1) *Self-worth* 2) *Self-acceptance*. Menurut Harter (dalam Brooks, 1999) terdapat dua faktor yang berhubungan dengan tinggi dan rendahnya *self-esteem* pada individu, yaitu: 1) Perasaan dan pikiran individu akan kemampuannya serta bahwa dirinya

berharga; 2) Individu mendapatkan dukungan sosial, baik dari lingkungan keluarga, sosial, maupun teman sebaya (Nurhidayati, 2014)

Individu dengan rendahnya *self-esteem* ini sebagian besar berasal dari latar belakang keluarga yang bermasalah atau terdapat konflik, individu akan merasa ditolak oleh keluarga dan sosial, pernah mengalami kekerasan, serta tidak mendapatkan dukungan sosial (Santrock, 2012). Individu yang mengalami rendahnya *self-esteem* cenderung lebih rentan terhadap berbagai macam gangguan klinis, diantaranya ialah kecemasan, kesepian, dan mengalami gangguan makan. Selain itu, ketika berada dalam kondisi yang kurang baik, mereka akan memandang semuanya secara negatif dan hanya mengingat dan memikirkan perilaku-perilaku yang buruk saja (Myers, 2014).

Menurut McClure., et. al. (2010) rendahnya *self-esteem* akan memengaruhi kondisi psikologis, fisik dan sosial seseorang, selain itu bagi perkembangan anak juga akan memengaruhi prestasi akademiknya (Wibowo, 2016). Dalam sebuah studi menyatakan bahwa dari 326.641 individu dengan rentang usia 9 – 90 tahun, *self-esteem* pada masa remaja cenderung menurun dan mulai meningkat di usia 20 hingga 50 tahun, lalu Kembali menurun diusia 70 hingga 80 tahun. Pada anak remaja perempuan *self-esteem* biasa menurun pada usia 12 hingga 14 tahun, sedangkan pada remaja laki-laki biasa menurun di usia 16 tahun (Ismi Isnani Kamila & Mukhlis, 2013).

*Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) merupakan sebuah teknik intervensi yang dapat meningkatkan *self-esteem* pada seseorang. Teknik CBT sendiri memiliki 2

model dasar yang dilakukan, yaitu *Cognitive restructuring therapy*, dimana pada model ini klien akan diajak untuk merubah distorsi kognitif yang mempertahankan perilaku menyimpang mereka dan merubahnya menjadi kognitif yang lebih adaptif, serta *Cognitive-behavioural coping skills therapy* mengajarkan klien untuk memberikan respon yang adaptif dan efektif dalam menghadapi situasi-situasi yang bermasalah (Spiegler & Guevremont, 2013). Dalam penelitian yang dilakukan (Handley et al., 2015) terdapat peningkatan yang signifikan pada *self-esteem* setelah diberikan teknik CBT. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh (Salehyan & Aghabeiki, 2011) menunjukkan bahwa hasil rata-rata *posttest self-esteem* dalam kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi CBT meningkat secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa teknik CBT cukup efektif dalam meningkatkan *self-esteem*.

Selain itu dijelaskan pula oleh (Spiegler & Guevremont, 2013) apabila penerapan teknik *cognitive behavior therapy* ini dilakukan dengan secara konsisten maka akan meningkatkan kepercayaan dan harga diri (*self-esteem*) mereka terkait kondisi atau keadaan dirinya. Berdasarkan penjelasan diatas, oleh karena itu peneliti akan memberikan fokus penelitian untuk melihat apakah penggunaan teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) efektif untuk meningkatkan *self-esteem* pada individu. Jenis penelitian yang dilakukan ialah *meta-analysis*, hal ini dikarenakan peneliti melihat adanya perbedaan penemuan dari literatur-literatur sebelumnya. Sehingga penelitian

*meta-analysis* ini perlu dilakukan untuk melihat *effect size* dari penelitian terdahulu yang serupa.

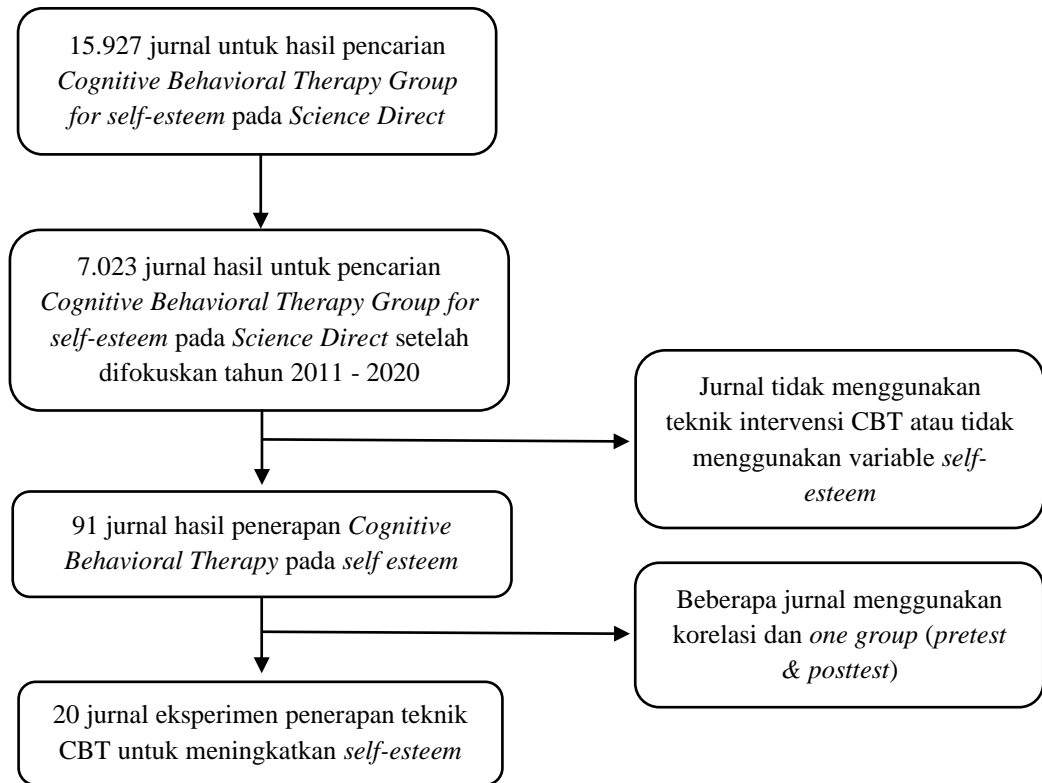
## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan ialah *meta-analysis*, yang mengikuti pedoman Prisma 2012 dan *Meta-analysis Review Standart* (MARS). Pengumpulan data penelitian terdahulu dilakukan dengan menggunakan *Science Direct* dan *Google Scholar*, dengan menggunakan kata kunci (1) *Cognitive Behaviour Therapy for Self-esteem* (2) *Cognitive Behavioural Therapy Group for Self-esteem*.

Pencarian jurnal penelitian terdahulu ini dibatasi hanya untuk jurnal internasional dengan rentang waktu 2011-2020 (10 tahun terakhir). Hasil dari pencarian yang dilakukan, ditemukan 20 jurnal penelitian terdahulu yang dapat diolah. Namun penelitian ini hanya akan dibatasi untuk melihat efektivitas penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk meningkatkan *self-esteem* pada individu.

Hasil penelitian terdahulu akan diolah dengan menggunakan *Free Online Meta-Analysis Service* ([www.meta-mar.com](http://www.meta-mar.com)) yang menggunakan indeks *Hedges'g* untuk mengetahui *effect size*. Pengolahan data dilakukan dengan melihat hasil *mean* (M), *standard deviation* (SD), dan jumlah sampel (N) pada *posttest* setelah diberikan intervensi. *Inconsistency* ( $I^2$ ) akan digunakan untuk melihat keberagaman data penelitian (*heterogenitas*),  $I^2 > 75\%$  maka hasil penelitian semakin beragam. Menurut standar *Hedges'g* (Ellis, 2010) terdapat 3 kategori nilai *effect size*, yaitu (1) *Small*

*effect size* apabila nilai *hedges'g* 0,2; (2) 0,5; (3) *Large effect size* apabila nilai *Medium effect size* apabila nilai *hedges'g* *hedges'g* 0,8.



Gambar 1. Skema Alur Pencarian Jurnal Terdahulu Penerapan CBT Untuk Meningkatkan *Self-Esteem*

Tabel 1. Data 20 Jurnal Penelitian Terdahulu

No	Peneliti	Partisipan		Metode	Alat Ukur	Effect Size (g)	SEg	g_lower	g_upper
		Eksperimen	Kontrol						
1	(Tylee et al., 2014)	N = 171 M = 14.6 SD = 5.0	N = 193 M = 12.9 SD = 4.8	CBT <i>fennell's model</i>	RSES	0,346577	0,105587	0,139627	0,553528
2	(Kothari et al., 2019)	N = 31 M = 14.59 SD = 2.78	N = 42 M = 13.15 SD = 1.49	<i>Internet based (ICBT)</i>	RSES	0,668106	0,240712	0,19631	1,139902
3	(Roghanchi et al., 2013)	N = 24 M = 9.68 SD = 3.78	N = 24 M = 6.78 SD = 3.84	REBT + <i>art therapy</i>	SEI	0,756398	0,29425	0,179668	1,333129
4	(Egan et al., 2014)	N = 16 M = 29.38 SD = 5.21	N = 18 M = 27.87 SD = 4.60	CBT <i>face to face</i>	RSES	0,301166	0,337458	-0,36025	0,962583
5	(Premkumar et al., 2011)	N = 25 M = -1.04 SD = 6.15	N = 17 M = 2.25 SD = 3.84	CBT <i>for psychosis (CBTp) + standard care</i>	RSES	-0,60367	0,315385	-1,22183	0,01448
6	(Waite et al., 2012)	N = 11 M = 122.73 SD = 18.69	N = 11 M = 84.81 SD = 18.86	CBT	RSCQ	1,942989	0,504055	0,955041	2,930937

7	(Shu et al., 2019)	N = 94 M = 16.71 SD = 3.80	N = 94 M = 16.73 SD = 5.08	<i>Internet based CBT for perfectionism (ICBT-P)</i>	RSES	0,075487	0,145 328	-0,20936	0,36033
8	(Meirong et al., 2019)	N = 67 M = 28.43 SD = 4.91	N = 57 M = 27.78 SD = 5.14	CBT	SES	0,128764	0,179 269	-0,2226	0,480131
9	(Sönmez et al., 2020)	N = 32 M = 27.1 SD = 5.9	N = 31 M = 26.8 SD = 7.6	CBT + <i>Treatment as usual</i>	RSES	0,043641	0,248 927	-0,44426	0,531538
10	(Salehyan & Aghabekki, 2011)	N = 15 M = -5.6 SD = 1.55	N = 15 M = -1.7 SD = 1.55	CBT	RSES	-2,66957	0,494 975	-3,63972	-1,69942
11	(Shimotsu et al., 2018)	N = 40 M = 30.60 SD = 8.80	N = 46 M = 29.26 SD = 9.10	CBT	RSES	0,148182	0,214 554	-0,27234	0,568708
12	(Hazell et al., 2018)	N = 14 M = 15.07 SD = 5.37	N = 14 M = 10.71 SD = 5.37	CBT + <i>Treatment as usual</i>	RSES	0,78827	0,381 775	0,03999	1,53655
13	(Charkh andeh et al., 2016)	N = 65 M = 3.09 SD = 1.44	N = 63 M = 3.97 SD = 1.70	CBT	CDI	-0,55599	0,179 146	-0,90712	-0,20487
14	(Handley et al., 2015)	N = 21 M = 28.44 SD = 0.36	N = 21 M = 25.73 SD = 0.30	CBT for <i>perfectionism (CBT-P)</i>	RSES	8,024086	0,926 379	6,208384	9,839789
15	(Joseph et al., 2016)	N = 48 M = 18.65 SD = 4.93	N = 52 M = 18.00 SD = 4.65	CBT	RSES	0,134761	0,198 853	-0,25499	0,524513
16	(Tanoue et al., 2018)	N = 20 M = 32.06 SD = 10.46	N = 23 M = 31.36 SD = 10.20	CBT	RSES	0,066573	0,300 201	-0,52182	0,654966
17	(Neac, 2013)	N = 40 M = 19.22 SD = 6.23	N = 40 M = 16.76 SD = 4.61	<i>Cognitive Behavioural Intervention</i>	RSES	0,444559	0,224 221	0,005085	0,884033
18	(Hullu et al., 2017)	N = 46 M = 37.57 SD = 10.36	N = 35 M = 34.74 SD = 9.93	CBT	RSES	0,275425	0,223 215	-0,16208	0,712927
19	(Freeman et al., 2014)	N = 15 M = 99.9 SD = 21.6	N = 14 M = 82.9 SD = 25.6	CBT	RSQ	0,699826	0,372 699	-0,03066	1,430315
20	(Tarrier et al., 2014)	N = 17 M = 88.0 SD = 27.0	N = 19 M = 77.3 SD = 24.7	<i>Cognitive Behavioural Prevention of Suicide in Psychosis protocol (CBSPp)</i>	SERS	0,405388	0,329 908	-0,24123	1,052007

(Sumber : [www.meta-mar.com](http://www.meta-mar.com))

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada 20 jurnal internasional telah dipaparkan hasil *effect size* dengan cara mengolah nilai jumlah partisipan (N), *mean* (M), dan *standar deviasi* (SD), dari setiap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil 20 jurnal internasional menunjukkan bahwa penerapan teknik *Cognitive Behaviour Therapy* ini adalah sebuah teknik intervensi yang cukup dapat meningkatkan *self-esteem* yang dimiliki individu, meskipun tidak terlalu efektif. Hal tersebut nampak berbeda dari hasil perhitungan *effect size* pada penelitian ini, yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *Cognitive Behavioural Therapy*

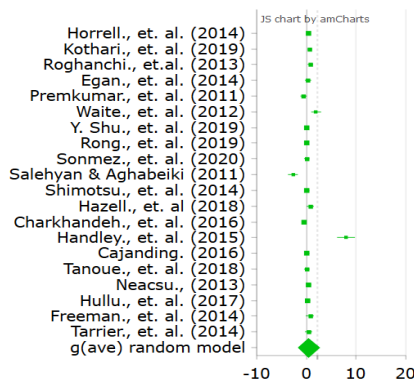
kurang signifikan dalam meningkatkan *self-esteem*.

Hasil dari pengolahan data 20 jurnal internasional menggunakan *meta-mar online*, dengan nilai *random effect model* 0,34 (*small to medium*), (95%CI = 0.11 hingga 0.3) serta nilai inkonsistensi ( $I^2 = 88.0\%$ ) yang tergolong tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa CBT tidak dapat secara signifikan meningkatkan *self-esteem*. Selain itu juga menunjukkan adanya keberagaman data yang digunakan, baik dalam hal perbedaan alat ukur yang digunakan, jumlah partisipan penelitian, perbedaan jenis kelamin partisipan, perbedaan cara penerapan teknik CBT.

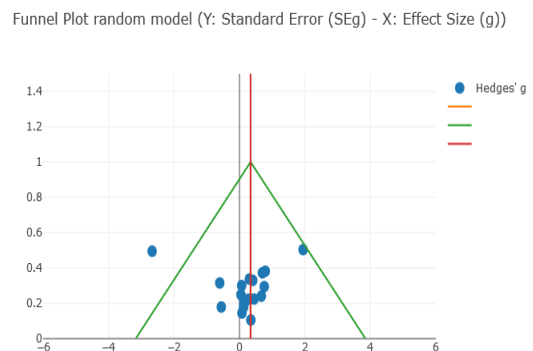
Tabel . *Summary Of Result - Fixed And Random Effect Models*

	Hedges'g (SMD)	SEg	95%CI	z score	p value	Heterogenity
Fixed Effect Model	0.21	0.05	[0.11,0.3]	4.078	4.5e-05	$I^2=88.0\%$ , $Chi^2 = 158.08$ , $df = 19$
Random Effect Model	0.34	0.156	[0.031,0.643]	2.156	0.03105	$I^2=88.0\%$ , $Tau^2 = 0.39$

(Sumber Tabel: [www.meta-mar.com](http://www.meta-mar.com))



Gambar 2. Forestplot Random Effect Model  
(Sumber : [www.meta-mar.com](http://www.meta-mar.com))



Gambar 3. Funnel Plot Random Effect Model  
(Sumber : [www.meta-mar.com](http://www.meta-mar.com))

*Self-esteem* yang dimiliki setiap individu akan memengaruhi bagaimana seorang individu dapat tampil maksimal dan kompeten pada berbagai macam bidang penting dalam kehidupannya, baik dalam bidang akademik atau pendidikan, keterampilan sosial maupun keadaan atau kondisi fisiknya (Santrock, 2012). Ketika seorang individu memiliki *self-esteem* yang rendah, maka ia

akan cenderung rentan mengalami berbagai macam gangguan klinis, seperti kecemasan, kesepian hingga mengalami gangguan makan. Selain itu, ketika berada dalam kondisi yang kurang baik, mereka akan memandang semuanya secara negatif dan hanya mengingat dan memikirkan perilaku-perilaku yang buruk saja (Myers, 2014). Terdapat dua hal yang dapat memengaruhi *self-esteem* pada individu, yaitu perasaan dan pikiran individu akan kemampuannya serta bahwa dirinya berharga serta dukungan sosial yang dimiliki individu, baik dari lingkungan keluarga, sosial, maupun teman sebaya (Nurhidayati, 2014).

Berdasarkan pembahasan di atas, menunjukkan bahwa *self-esteem* sangatlah penting untuk kesejahteraan individu, oleh sebab itulah berbagai macam teknik intervensi dilakukan untuk dapat meningkatkan *self-esteem* seorang individu, diantaranya ialah *cognitive behavioural therapy* (CBT), *group therapy*, *art therapy*, *rational emotive behavior therapy* (REBT), dan berbagai macam alternatif lain yang diharapkan dapat meningkatkan *self-esteem* seorang individu. Namun, beberapa penelitian menyatakan bahwa *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) ialah salah satu teknik yang seringkali digunakan serta dapat meningkatkan *self-esteem* pada individu.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT kurang efektif untuk dapat meningkatkan *self-esteem*. Hal ini ditunjukkan pada nilai *hedges'g* 0,34, dimana menurut standar *Hedges'g* nilai *effect size* tersebut tergolong dalam *small effect size*. Hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya ialah dukungan sosial yang diterima individu, baik dari lingkungan sosial maupun

keluarga. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang telah mendapatkan teknik *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT), namun tidak mendapatkan dukungan baik dari keluarga, teman maupun lingkungan sosialnya, akan cenderung tetap memiliki *self-esteem* yang rendah. Selain itu ditemukannya keberagaman data pada hasil penelitian yang cukup besar, ditunjukkan pada nilai *inkonsistensi* ( $I^2 = 88.0\%$ ). Nilai *inkonsistensi* yang tergolong tinggi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya ialah jumlah partisipan yang berbeda-beda pada tiap jurnal penelitian, perbedaan metode intervensi CBT yang digunakan pada setiap jurnal, perbedaan jenis kelamin partisipan, serta perbedaan alat ukur *self-esteem* yang digunakan pada setiap jurnal penelitian terdahulu.

## SIMPULAN

Penelitian *meta-analysis* ini dilakukan untuk melihat efektivitas penerapan teknik *Cognitive Behavioural Therapy* untuk meningkatkan *self-esteem*. Teknik CBT sendiri merupakan teknik yang menggabungkan 2 model dasar, yaitu pikiran dan perilaku. Penerapan CBT ini diharapkan dapat merubah distorsi kognitif atau pemikiran yang tidak tepat pada individu dan merubahnya menjadi pemikiran yang lebih adaptif sehingga dapat memunculkan perilaku yang lebih adaptif dan efektif pula (Spiegler & Guevremont, 2013). Sehingga penerapan teknik CBT ini diharapkan dapat merubah pemikiran negatif individu terhadap dirinya sendiri serta dapat lebih menghargai dirinya sendiri, agar individu tersebut dapat lebih kompeten dan positif dalam menjalani kehidupannya, baik dalam lingkungan sosial maupun akademik.

Namun hasil dalam penelitian *meta-analysis* ini ditemukan bahwa penerapan teknik CBT kurang efektif atau signifikan untuk meningkatkan *self-esteem* individu, hal ini dikarenakan selain mendapatkan terapi, individu juga seharusnya mendapat dukungan sosial yang cukup, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosialnya, agar *self-esteem* dapat meningkat (Nurhidayati, 2014). Hal ini juga mendapat dukungan dari penelitian lain yang menjelaskan bahwa belum dapat dipastikan apakah penerapan teknik CBT ini dapat merubah proses kognitif individu yang mendasari rendahnya harga diri (Kolubinski et al., 2018).

Selain itu, hal ini juga dapat dipengaruhi oleh hasil perhitungan yang *heterogen* atau beragam, baik dari perbedaan alat ukur yang digunakan, perbedaan penerapan teknik CBT, jumlah partisipan, dan perbedaan jenis kelamin partisipan. Sehingga diharapkan untuk penelitian selanjutnya terkait topik ini dapat lebih memperhatikan metode dan partisipan yang digunakan, serta lebih dapat menggali literatur atau teknik intervensi lain yang mungkin dapat menjadi treatment tambahan untuk membantu meningkatkan *self-esteem* dalam diri seseorang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Charkhandeh, M., Abu, M., & Jane, C. (2016). The clinical effectiveness of cognitive behavior therapy and an alternative medicine approach in reducing symptoms of depression in adolescents. *Psychiatry Research*, 239, 325–330. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.03.044>
- Egan, S. J., Noort, E. Van, Chee, A., Kane, R. T., Hoiles, K. J., Shafran, R., & Wade, T. D. (2014). Behaviour Research and Therapy A randomised controlled trial of face to face versus pure online self-help cognitive behavioural treatment for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 63, 107–113. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.09.009>
- Ellis, P. (2010). *The Essential Guide to Effect Sizes : Statistical Power, Meta-Analysis, and The Interpretation of Research Result*. Cambridge University Press.
- Freeman, D., Pugh, K., Dunn, G., Evans, N., Sheaves, B., Waite, F., Emma, Č., Lister, R., & Fowler, D. (2014). An early Phase II randomised controlled trial testing the effect on persecutory delusions of using CBT to reduce negative cognitions about the self: The potential benefits of enhancing self confidence. *160*, 186–192. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2014.10.038>
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2015). Behaviour Research and Therapy A randomised controlled trial of group cognitive behavioural therapy for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 68, 37–47. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.02.006>
- Hazell, C. M., Hayward, M., Cavanagh, K., Jones, A., & Strauss, C. (2018). Guided self-help cognitive-behaviour Intervention for Voice(s) (GiVE ): Results from a pilot randomised controlled trial in a transdiagnostic sample. *Schizophrenia Research*, 195, 441–447. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2017.10.004>
- Hullu, E. De, Sportel, B. E., Nauta, M. H., & Jong, P. J. De. (2017). Journal of Behavior Therapy and Cognitive bias modification and CBT as early interventions for adolescent social and test anxiety : Two-year follow-up of a randomized controlled trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 55, 81–89. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.11.011>
- Ismi Isnani Kamila, & Mukhlis. (2013). Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Desember), 100–112.
- Joseph, R., Cajanding, M., Bio, M., & Sc, M. (2016). Denmark Hill London SE5 9RS United Kingdom. *Applied Nursing Research*. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2016.01.002>
- Kolubinski, D. C., Frings, D., Nik, A. V, Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2018). A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem. *267*(May), 296–305. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.025>
- Kothari, R., Barker, C., Pistrang, N., Rozental, A., Egan, S., Wade, T., Allcott-watson, H., Andersson, G., & Shafran, R. (2019). Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry A randomised controlled trial of guided internet-based cognitive behavioural



- therapy for perfectionism: Effects on psychopathology and transdiagnostic processes. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 64(March), 113–122. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.03.007>
- Mei-rong, P., Fang, H., Meng-jie, Z., Yan-fei, W., Yu-feng, W., & Qiu-jin, Q. (2019). A comparison of efficacy between cognitive behavioral therapy (CBT) and CBT combined with medication in adults with attention-deficit / hyperactivity disorder (ADHD). 279(June), 23–33. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.06.040>
- Myers, D. (2014). *Psikologi Sosial Buku 1 (10th ed.)*. Salemba Humanika.
- Neac, V. (2013). *The Efficiency of a Cognitive-Behavioral Program in Diminishing the Intensity of Reactions to Stressful Events and Increasing Self-Esteem and Self-Efficiency in the Adult Population*. 78, 380–384. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.315>
- Nurhidayati, N. (2014). *Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Esteem pada Penyalahguna Narkoba yang Direhabilitasi*. 03(03).
- Premkumar, P., Peters, E. R., Fannon, D., Anilkumar, A. P., Kuipers, E., & Kumari, V. (2011). Coping styles predict responsiveness to cognitive behaviour therapy in psychosis. *Psychiatry Research*, 187(3), 354–362. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.12.029>
- Roghanchi, M., Mohamad, A. R., Mey, S. C., Momeni, K. M., & Golmohamadian, M. (2013). The Arts in Psychotherapy The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. *The Arts in Psychotherapy*, 40(2), 179–184. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.12.006>
- Salehyan, M., & Aghabeiki, A. (2011). *Social and The effectiveness of cognitive-behavioural group therapy on the enhancement of the self-esteem of women with husbands affected by substance dependency disorder*. 00, 1698–1702. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.328>
- Santrock, J. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup Jilid 1 (13th ed.)*. Erlangga.
- Shimotsu, S., Horikawa, N., Emura, R., Ishikawa, S., Nagao, A., Ogata, A., Hiejima, S., & Hosomi, J. (2018). Effectiveness of group cognitive-behavioral therapy in reducing self-stigma in Japanese psychiatric patients. *Asian Journal of Psychiatry*, 10(2014), 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2014.02.006>
- Shu, C. Y., Watson, H. J., Anderson, R. A., Wade, T. D., Kane, R. T., & Egan, S. J. (2019). Behaviour Research and Therapy A randomized controlled trial of unguided internet cognitive behaviour therapy for perfectionism in adolescents: Impact on risk for eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 120(June), 103429. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103429>
- Sönmez, N., Lie, K., Østefjells, T., Grande, M., Hunnicke, L., Hummelen, B., Tesli, M., Melle, I., & Ivar, J. (2020). Cognitive behavior therapy in early psychosis with a focus on depression and low self-esteem: A randomized controlled trial. *Comprehensive Psychiatry*, 97, 152157. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.152157>
- Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (2013). *Contemporary behavioral therapy*.
- Tanoue, H., Yoshinaga, N., Kato, S., & Naononagatomo, K. (2018). International Journal of Nursing Sciences Nurse-led group cognitive behavioral therapy for major depressive disorder among adults in Japan: A preliminary single-group study. *International Journal of Nursing Sciences*, 5(3), 218–222. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2018.06.005>
- Tarrier, N., Kelly, J., Maqsood, S., Snelson, N., Maxwell, J., Law, H., Dunn, G., & Gooding, P. (2014). The cognitive behavioural prevention of suicide in psychosis: A clinical trial. *Schizophrenia Research*, 156(2–3), 204–210. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2014.04.029>
- Tylee, T., Schmidt, U. H., Murphy, C. L., Horrell, L., Goldsmith, K. A., Bonin, E., Beecham, J., Kelly, J., Raikundalia, S., & Brown, J. S. L. (2014). *One-day cognitive – behavioural therapy self-confidence workshops for people with depression : randomised controlled trial*. April 2010, 222–233. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.121855>
- Waite, P., Mcmanus, F., & Shafran, R. (2012). Journal of Behavior Therapy and Cognitive behaviour therapy for low self-esteem: A preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 1049–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.04.006>
- Wibowo, S. (2016). Benarkan Self Esteem Mempengaruhi Prestasi Akademik? *Humanitas*, 13(1), 72–83.