

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP *SELF-ESTEEM* PADA SISWA SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA

THE EFFECT OF GROUP GUIDANCE COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES ON SELF-ESTEEM IN STUDENTS OF SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA

Oleh : Vinka Wahyu Nurprasanti, Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, vinka.wahyu2016@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok teknik restrukturisasi terhadap *self-esteem* pada siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta. Pendekatan penelitian yang digunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan metode *quasi experimental design* dan desain penelitian *nonequivalent control group design*. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta. Populasi penelitian berjumlah 160 siswa. Sampel penelitian berjumlah 6 siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *self-esteem*. Analisis data dilakukan dengan analisis *uji paired sample t-test* dan *uji independent sample t-test* dengan bantuan *Software SPSS Version 25*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap *self-esteem*. Terbukti dengan hasil selisih rata-rata skor *pretest self-esteem* sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif dan sesudah mengikuti layanan sebesar 51. Dari hasil uji-t dengan derajat kebebasan $df = 5$ dengan taraf signifikan = 0,05 sebesar 2,015 karena $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($28,510 < 2,015$).

Kata kunci: teknik restrukturisasi kognitif, *self-esteem*.

Abstract

This study aims to determine the effect of restructuring technique group guidance on self-esteem in students of SMP Negeri 14 Yogyakarta. The research approach used was a quantitative approach with the type of experimental research using the quasi experimental design method and the research design was nonequivalent control group design. The study population was grade VII students of SMP Negeri 14 Yogyakarta. The study population was 160 students. The research sample consisted of 6 students using purposive sampling technique. Data collection using a self-esteem scale. Data analysis was performed using paired sample t-test analysis and independent sample t-test with the help of SPSS Version 25 Software. The results showed that group guidance cognitive restructuring techniques had an effect on self-esteem. Evidenced by the difference in the average pretest self-esteem score before joining the cognitive restructuring technique group guidance service and after attending the service of 51. From the results of the t-test with degrees of freedom $df = 5$ with a significant level = 0.05 of 2.015 because $t_{count} < t_{table}$ ($28,510 < 2,015$).

Keywords: cognitive restructuring techniques, *self-esteem*.

PENDAHULUAN

Terapi *cognitive* merupakan salah satu pendekatan *cognitive behavioral* yang pada intinya berupaya mengubah tekanan emosional dan perilaku maladaptif dengan mengubah pikiran, interpretasi, asumsi dan strategi merespon. Menurut Sons & Wiley (2011: 36) terapi *cognitive* terbagi dalam tiga terapi utama, yaitu; restrukturisasi kognitif *coping skills* (ketrampilan koping) dan *problem solving*

(pemecahan masalah). Restrukturisasi kognitif dikembangkan oleh psikolog bernama Albert Ellis pada pertengahan 1950-an dan sebelumnya merupakan komponen inti dalam terapi kognitif (CBT).

Penggunaan restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok didasarkan pada Erford T Bradley (2014: 137) mengatakan bahwa penerapan metode restrukturisasi kognitif dapat digunakan dalam terapi kelompok.

Restrukturisasi kognitif telah memberikan bukti yang besar untuk menangani berbagai gangguan; seperti gangguan kecemasan baik akademik maupun non akademik, dan depresi. Bimbingan kelompok juga mempunyai kelebihan mendapat banyak kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa, memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa, serta siswa dapat menerima dirinya karena teman-temannya mengadapi persoalan yang sama dan siswa dapat mengemukakan pandangannya sendiri

Teknik restrukturisasi kognitif mempunya tujuan menurut McKay dan Fanning (Indraswari, 2012: 7) menghasilkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* seseorang, selain itu menjelaskan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu individu memahami kesalahan berpikir yang membuat individu menilai diri secara negatif. Perubahan dalam aspek psikologis remaja dinyatakan sebagai hal paling penting terutama sejak berkembangnya teori Erikson. Terjadinya berbagai perubahan pada masa remaja seringkali berdampak pada turunnya rasa *self-esteem* (*self esteem*) dalam diri remaja. *Self-esteem* merupakan masalah krusial pada masa remaja. *Self-esteem* akan cenderung menurun di masa remaja awal dan mengalami transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah. *Self-esteem* pada diri seseorang berfluktuasi sepanjang hidupnya.

Karakteristik *self-esteem* menurut Williams & Demo (Santrock, 2007: 184) membagi menjadi dua indikator yaitu indikator positif dan indikator negatif. Indikator positif meliputi dapat bekerjasama dalam kelompok, dapat mengekspresikan pendapat, menatap orang lain

ketika berbicara, lancar dalam berbicara, dan dapat memulai percakapan dengan orang lain. Indikator negatif meliputi berbicara kasar dan nada keras, menyombongkan prestasi, merendahkan orang lain, merendahkan diri sendiri secara verbal, dan membiarkan kesalahan terjadi.

Hasil observasi peneliti ditemukan adanya permasalahan remaja seperti siswa yang merendahkan teman, siswa yang berbicara dengan kasar dan nada keras, siswa yang menyombongkan nilai, dan siswa yang acuh terhadap kesalahan. Terdapat juga siswa yang belum dapat bekerja sama dalam kelompok, siswa yang belum dapat menerima kritik dari teman dan guru hal ini ditunjukan dengan siswa yang menggerutu ketika diberikan kritik, siswa juga cenderung pasif dan tidak dapat mengekspresikan pendapat. Fenomena lain yang terjadi yaitu siswa tidak dapat menerima kekurangan dan kelebihan diri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif jika diterapkan dalam *self-esteem* pada siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta. Berdasarkan permasalahan yang terjadi, peneliti tertarik untuk menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terhadap kondisi *self-esteem*. Pemilihan teknik ini didasarkan pada alasan bahwa, teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu menggantikan persepsi diri yang negatif atau irasional dan menjadi positif atau rasional. Maka penelitian yang akan dilakukan berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap *Self-Esteem* Pada Siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental design* dan desain penelitian *nonequivalent control group design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada pengaruh bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap *self-esteem* pada siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai dengan awal bulan Juli 2020 di SMP Negeri 14 Yogyakarta di Bumijo, Jetis, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55231.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini didasarkan pada jumlah siswa kelas VII di SMP Negeri 14 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 yaitu berjumlah 120 siswa. Sampel penelitian dipilih berdasarkan hasil *pretest* dengan kriteria *self-esteem* rendah. Adapun jumlah sampel penelitian berjumlah 6 siswa.

Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan skala. Instrumen penelitian menggunakan skala *self-esteem*. Pernyataan-pernyataan dalam skala disediakan jawaban yang berbentuk skala kesesuaian dan ketidaksesuaian terhadap pernyataan. Terdapat 4 pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai dan sangat sesuai. Setiap pilihan jawaban memiliki skor penilaian yang berbeda-beda mulai dari 1 sampai dengan 4.

Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendapat ahli (*experts judgment*). Kemudian peneliti melakukan uji coba instrumen penelitian. Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui konsistensi item dalam instrumen penelitian. Uji coba instrumen penelitian dilakukan pada 30 siswa SMP dengan kriteria yang hampir sama dengan subjek penelitian. Setelah diperoleh kemudian diuji validitasnya menggunakan *Alpha Cronbach*. Reliabilitas skala *self-esteem* sebesar 0,734.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah data diketahui normal maka dilanjutkan dengan uji paired sampel t-test, kemudian setelah data diketahui mempunyai varians yang sama dilanjutkan dengan uji independent sampel t-test. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji t-test dalam menganalisis hipotesis pada penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS for windows release 25*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

a. Hasil *Pretest*

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal *self-esteem* siswa kelas VII. Variabel *self-esteem* diukur melalui skala *self-esteem* yang terdiri atas 57 item pernyataan dengan 4 alternatif jawaban dimana memiliki rentang skor 1 sampai skor 4. Skala *self-esteem* disebarluaskan kepada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta dan dipilih 6 siswa dengan

kriteria *self-esteem* rendah sebagai kelompok eksperimen. Berikut merupakan hasil *pretest self-esteem* kelompok eksperimen pada siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta.

Tabel 1. Hasil *Pretest Self-Esteem* Siswa Eksperimen

No	Kode Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	DGGA	138	Rendah
2	LAFA	150	Rendah
3	NBMA	152	Rendah
4	FVS	154	Rendah
5	FAP	156	Rendah
6	ALSA	157	Rendah

Sumber: Data Primer Diolah, 2020

Berdasarkan tabel tersebut sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif pada siswa kelompok eksperimen yang memiliki masalah *self-esteem* rendah di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Diperoleh data dengan kriteria rendah yang sesuai dengan tingkatan skala instrument *self-esteem*, maka dari itu peneliti memberikan layanan yaitu bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif pada siswa kelompok eksperimen untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh pada *self-esteem* siswa.

b. Hasil *Posttest*

Posttest bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi *self-esteem* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Berikut merupakan hasil *posttest self-esteem* kelompok eksperimen pada siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta.

Tabel 2. Hasil *Posttest* Siswa Eksperimen

No	Kode Nama	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	DGGA	186	Rendah
2	LAFA	198	Rendah
3	NBMA	202	Sedang
4	FVS	202	Sedang

No	Kode Nama	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
5	FAP	209	Sedang
6	ALSA	216	Sedang

Sumber: Data Primer Diolah, 2020

Berdasarkan tabel tersebut, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif pada siswa kelas VII yang memiliki masalah *self-esteem* rendah di SMP Negeri 14 Yogyakarta terlihat adanya pengaruh berupa perubahan *self-esteem* siswa. Dapat disimpulkan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif memberikan pengaruh terhadap *self-esteem* siswa, siswa mengalami pengaruh lebih baik dari sebelum dilakukannya pemberian layanan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

c. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Hasil *pretest* dan *posttest* bertujuan untuk melihat perubahan *self-esteem* siswa kelompok eksperimen yang telah diberikan layanan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Berikut merupakan hasil *pretest* dan *posttest self-esteem* kelompok eksperimen pada siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta.

Tabel 3. Perubahan Skor *Self-Esteem* Siswa Eksperimen

No	Kode Nama	Pretest	Posttest	Perubahan Score
1	DGGA	138	186	48
2	LAFA	150	198	48
3	NBMA	152	202	50
4	FVS	154	202	48
5	FAP	156	209	53
6	ALSA	157	216	59
Total		907	1213	306

No	Kode Nama	Pretest	Posttest	Perubahan Score
		$x_1 = 907$	$\sum x_2 = 1213$	$X = \frac{\sum x_d}{N}$
Rata-rata dengan N = 6		$X = \frac{\sum x_1}{N} = \frac{907}{6} = 151,1$	$= \frac{\sum x_2}{N} = \frac{1213}{6} = 202,1$	$306:6 = 51$

Sumber: Data Primer Diolah, 2020

Berdasarkan keterangan pada tabel dapat dilihat bahwa hasil *pretest* pada 6 siswa pada kelompok eksperimen sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif dengan nilai rata-rata skor 151,1, sedangkan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif hasil *posttest* diperoleh skor rata-rata sebesar 202,1. Hal ini menunjukan bahwa bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap *self-esteem* siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta.

d. Hasil Uji

Uji Normalitas

Berdasarkan perhitungan bantuan program *SPSS for windows release 25* diketahui bahwa nilai signifikansi pada *pretest* kelompok eksperimen sebesar 0,200 yang berarti mempunyai nilai signifikansi lebih dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Berdasarkan perhitungan bantuan program *SPSS for windows release 25* diketahui bahwa nilai signifikansi based on mean sebesar 2, 394 yang berarti mempunyai nilai signifikansi lebih dari

0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data adalah sama atau homogen.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah berpengaruh bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif jika diterapkan dalam *self-esteem* pada siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta. Untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap *self-esteem* siswa dan seberapa skor *self-esteem* sebelum diberikan layanan bimbingan dan setelah *paired sample t-test* diberikan layanan bimbingan dilakukan dengan rumus analisis data *t-test*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan (df) $N-1 = 6-1 = 5$ dengan taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan hasil uji *t paired sample t-test*, bimbingan kelompok teknik cognitve restructuring terhadap *self-esteem* siswa, perhitungan *self-esteem* siswa eksperimen dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows release 25*, dapat dilihat pada gambar 3 untuk hasil kelompok siswa eksperimen

Tabel 4. *Output SPSS Uji t Paired Sample T-Test Kelompok Eksperimen*

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pa	P	-					-		
ir	r	5					2		
1	e	1					8		
	st	-	4,382	1,78	55,5	46,4			
	1			9	98	02			
	0						5		
	0						1		
	0						0		
	te								
	s								

Berdasarkan kedua tabel diatas dapat diketahui

bahwa t pada kelompok eksperimen adalah - 28,510 $mean = -51,000$, 95% *confidence interval of the difference, lower = -55,598* dan *upper = -46,402*, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 5$, dengan ketentuan $t_{hitung} < t_{tabel}$ (28,510 < 2,015), karena peneliti menggunakan taraf signifikan = 0,05 dengan nilai distribusi nilai satu arah untuk kriteria pengajuan hipotesis yang peneliti ajukan. Hasil uji t yang diperoleh menunjukan adanya pengaruh skor *self-esteem* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat berpengaruh terhadap *self-esteem* siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 2 siswa dengan kategori rendah dan 4 siswa dengan kategori sedang. Hal ini disebabkan karena faktor yaitu teknik restrukturisasi kognitif lebih baik digunakan dalam bimbingan individu, hal ini sejalan dengan teori Sibilia Lucio (2010: 39) yang mengatakan bahwa restrukturisasi kognitif dapat digunakan dalam kelompok tetapi digunakan dalam individu lebih baik. Faktor lain yang mempengaruhi 2 siswa berkategori rendah yaitu faktor gender, sejalan dengan teori menurut Du bois dkk (Larasati, 2012: 20) seperti gender, ras, status sosial dan akan mempengaruhi *self-esteem* remaja. Siswa yang masih berkategori rendah merupakan siswa laki-laki, meski berkategori rendah tetapi kedua siswa tersebut mengalami perubahan skor dalam *self-esteem*. Siswa yang meningkat menjadi kategori sedang merupakan siswa perempuan. Hal tersebut berarti sesuai

dengan teori bahwa gender mempengaruhi perkembangan *self-esteem* remaja.

Teknik restrukturisasi kognitif mayoritas digunakan untuk menangani masalah kecemasan dan dilakukan secara bimbingan inividu, artinya penggunaan restrukturisasi kognitif secara kelompok belum banyak digunakan untuk menangani masalah *self-esteem* yang rendah. Penelitian ini dipilih masalah *self-esteem* sebagai bahan uji dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk melihat apakah terdapat pengaruh terhadap *self-esteem*. Menurut Haryati (Hartono, Zulkardi dan Jariah, 2017: 91) *self-esteem* adalah adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri baik positif maupun negatif yang dipengaruhi oleh sikap, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain terhadap dirinya serta dipengaruhi oleh interaksi dengan orang-orang di lingkungannya.

Dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t paired sample t-test dan diketahui t adalah - 28,510 $mean = -51,000$, 95% *confidence interval of the difference, lower = -55,598* dan *upper = -46,402*, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 5$, dengan ketentuan $t_{hitung} < t_{tabel}$ (28,510 < 2,015) karena peneliti menggunakan taraf signifikan = 0,05 dengan nilai distribusi nilai satu arah untuk kriteria pengajuan hipotesis yang peneliti ajukan, disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “berpengaruh atau tidaknya bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif jika diterapkan dalam *self-esteem* pada siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta” dapat diterima. Perbandingan skor *pretest* 151,1 dan *posttest* 202,1 yang berarti terjadi perubahan sebesar 51.

Berdasarkan hasil uji normalitas data

diperoleh nilai sig untuk semua data baik uji komolgov-smirnov maupun uji shapiro-wilk yaitu $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh sig based on mean $0,153 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data *post-test* kelas eksperimen adalah sama, maka dari itu dapat dilanjutkan untuk melakukan uji independent sample t-test. Berdasarkan hasil uji independent sample t-test diperoleh sig (2 tailed) $0,00 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap *self-esteem* pada siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta.

Pengaruh restrukturisasi kognitif terhadap *self-esteem* terbukti setelah dilakukan beberapa tahap bimbingan dengan 5 sesi. Menurut penelitian yang berjudul "Modifikasi Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Remaja (Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif, Visualisasi, Dan Memperbaiki Penampilan Diri" oleh Indraswari Paramitha (2012) yang menunjukkan hasil bahwa teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap *self-esteem* dan dinilai tepat untuk meningkatkan *self-esteem* yang rendah.

Ditarik kesimpulan bahwa teknik restrukturisasi kognitif lebih baik digunakan dalam bimbingan individu. Penggunaan dalam bimbingan kelompok tetap berpengaruh meski tidak sebesar pengaruh dalam bimbingan individu. Disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif selain berpengaruh jika diterapkan dalam *self-esteem*, dapat juga meningkatkan skor *self-esteem* kategori rendah menuju kategori sedang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap *self-esteem* siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai T_{hitung} 28,510 melebihi T_{tabel} 2,015 dan ditunjukkan dengan skor *pretest* sebelum mengikuti bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif sebesar 151,1 dan skor *posttest* setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif sebesar 202,1 terdapat perubahan skor sebesar 51. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap *self-esteem* rendah yang dimiliki siswa SMP Negeri 14 Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan komunikasi siswa pada setiap pertemuan pada kegiatan bimbingan kelompok dan ditunjukkan dengan siswa yang mampu memberikan alternatif pikiran negatif menjadi pikiran positif positif dan siswa sudah merasa bahwa dirinya berharga.

Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat melaksanakan pelayanan bimbingan dan bimbingan dengan bermacam teknik dan pendekatan bimbingan agar masalah yang terjadi pada siswa dapat ditangani dengan baik, terutama masalah siswa yang memiliki *self-esteem* rendah.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mengevaluasi diri secara positif, dan mampu menerima kelebihan dan kelemahan dirinya maupun orang lain sehingga timbul rasa saling menghargai.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti lebih lanjut diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani siswa yang memiliki rendah.

DAFTAR PUSTAKA

Bond, F. W., & Dryden, W. (Eds.). (2011). *Handbook of brief cognitive behaviour therapy*. John Wiley & Sons

Erford, B. T. (2014). *40 Techniques Every Counselor Should Know*. Pearson Higher Ed.

Indraswari, P. (2012). *Modifikasi kognitif perilaku untuk meningkatkan selfesteem remaja: Dengan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri*. Tesis Magister, diterbitkan, Universitas Indonesia, Depok

Santrock, John.W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Larasati, W.P. (2012). *Meningkatkan self esteem melalui metode self-instruction*. Tesis Magister, diterbitkan, Universitas Indonesia, Depok

Jariah, A., Andriani, N., Zulkardi, Z., & Hartono, Y. Penerapan Self-esteem dalam Pembelajaran Matematika Menggunakan Pendekatan Open-ended. *Histogram*, 1, 2.