

PENGARUH COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) PADA REMAJA YANG MENGALAMI HARGA DIRI RENDAH: A SYSTEMATIC REVIEW

Wita Oktaviana, Anna Aprilliana

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah 57162 Indonesia

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan jiwa. Paparan jangka panjang terhadap stres yang berkaitan dengan bermacam-macam masalah kesehatan jiwa maupun masalah fisiologis pada remaja mampu mendorong rendahnya harga diri pada remaja. Salah satu terapi terapeutik pada harga diri rendah adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh CBT pada harga diri rendah yang dialami oleh remaja. Metode penulisan menggunakan systematic literature review. Artikel didapat dengan pencarian elektronik dari 8 databased jurnal. Kriteria inklusi yang digunakan adalah subjek manusia, berbahasa inggris, dan free fulltext. Artikel yang dianalisis sebanyak 10 artikel. Hasil menunjukkan bahwa intervensi CBT berpengaruh dan efektif meningkatkan harga diri rendah pada remaja baik akibat stressor fisiologis maupun psikologis.

Kata kunci: cognitive behavior therapy; harga diri rendah; remaja

THE EFFECT OF COGNITIVE BEHEBIORAL THERAPY (CBT) ON ADOLESCENTS EXPERIENCED WITH LOW SELF-ESTEEM; A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

Adolescent are an age group that is prone to mental health problems. Long-term exposure to stress related to various mental health problems and physiological problems in adolescents can encourage low self-esteem in adolescents. One therapeutic therapy at low self-esteem is Cognitive Behavioral Therapy (CBT). The purpose of this study was to determine the effect of CBT on low self-esteem experienced by adolescents. The method of writing uses a systematic literature review. Articles are obtained by electronic searches from 8 databases based on journals. The inclusion criteria used were human subjects, English, and free full text. The articles analyzed were 10 articles. The results showed that CBT interventions were influential and effective in increasing low self-esteem in adolescents both in abortion due to physiological and psychological stressors.

Keywords: adolescent; cognitive behavior therapy; low self esteem

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang disertai dengan pertumbuhan fisik dan pematangan psikososial (Curtis, 2015). Perubahan yang terjadi dalam tahap ini mencakup pubertas, perubahan hormonal, perubahan fisik, dan kematangan somatik dalam kapasitas reproduksi. Kemampuan kognitif, pencarian identitas, dan transisi sosial remaja terus berkembang hingga mencapai status dewasa. (Brown, Patel, & Darmawan, 2017). Pada masa ini, remaja rentan untuk mengalami masalah termasuk masalah kesehatan jiwa karena masa ini merupakan masa transisi menuju awal dewasa, (Vijayakumar, Op de Macks, Shirtcliff, & Pfeifer, 2018). Masalah kesehatan jiwa pada remaja mengalami peningkatan tiap tahunnya. Didapatkan data prevalensi stress pada remaja cenderung meningkat sekitar 30% remaja teridentifikasi mengalami perasaan sering sedih dan tertekan hingga hal tersebut mengganggu aktivitas keseharian mereka (Li, Xue, Zhao, Jia, & Feng, 2017; Suratmini 2019).

Data dari (*Mental Health Foundation, 2016*) menunjukkan 10 % anak dan remaja berusia 5-16 tahun didiagnosa mengalami masalah kesehatan mental. Penyebab masalah tersebut yaitu,

gangguan kecemasan (28,8 %), gangguan mood (20,8%), gangguan control impuls (24,8%), gangguan penggunaan zat (14,4 %), dan masalah kesehatan mental lain. Paparan jangka panjang terhadap stres yang berkaitan dengan bermacam-macam masalah kesehatan jiwa maupun masalah fisiologis pada remaja mampu mendorong rendahnya harga diri pada remaja. Harga diri rendah merupakan permasalahan yang terjadi pada konsep diri seseorang dimana apabila hal ini tidak dikelola dengan tepat maka dapat berakibat masalah dalam tahap lanjut yaitu depresi atau skizofrenia. Klien tidak mampu untuk mencapai aktualisasi diri seperti yang klien harapkan sehingga menimbulkan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri (Sowislo & Orth, 2023). Konsep diri yang negatif pada klien akan memicu perilaku yang mengarah pada perilaku yang merugikan. Sehingga kondisi tersebut memerlukan penanganan dan pengelolaan yang tepat, benar, humanis, dan holistic (Bentley, 2018)

Pengelolaan kesehatan secara psikologis yang diterapkan pada yang memiliki masalah harga diri yang rendah difokuskan pada peningkatan kemampuan penilaian diri yang positif, penghargaan terhadap diri, dan kelebihan yang bisa dikomunikasikan (McManus, Waite, & Shafran, 2009). Proses yang dilakukan meliputi identifikasi terhadap potensi positif diri (Jalil, Huber, Sixsmith, & Dickens, 2017), pemilihan aktivitas kemampuan yang tepat, dan meningkatkan kemampuan berpikir dan perilaku yang meningkatkan kapasitas diri positif (Sowislo & Orth, 2013). Selain itu dukungan keluarga mampu meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam menghadapi realitas sehari-hari (Michalak, Teismann, Heidenreich, Ströhle, & Vocks, 2011). Selain itu diperlukan pula upaya meningkatkan kemampuan kognitif klien salah satunya dengan menggunakan *cognitive behavior therapy (CBT)*. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* merupakan bentuk psikoterapi yang mengobati masalah dan meningkatkan kebahagiaan dengan memodifikasi emosi, perilaku, dan pikiran disfungsi. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dilakukan dengan pendekatan terapeutik untuk mengatasi suatu masalah. (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2012). Pemberian *Cognitive Behavioral Therapy* pada remaja yang mengalami *harga diri rendah* diharapkan dapat memberi stimulus pada remaja agar secara mandiri mampu mengelola pola pikirnya yang semula negatif menjadi kecenderungan pola pikir positif sehingga mampu mengatasi masalah kesehatan jiwa yang dialami khususnya berkaitan dengan harga diri rendah sehingga kualitas hidup di masa mendatang akan mengalami peningkatan. (Febriana et al., 2016).

METODE

Artikel yang dibahas dalam kajian literatur ini didapat dengan pencarian elektronik dari 8 databased jurnal, yaitu: Science Direct, ProQuest, SpringerLink, EBSCO, Scopus, Sage Publication, Wiley Online Library dan Taylor & Francis. Kriteria inklusi telaah jurnal ini adalah penelitian pada manusia, *free fulltext*, berbahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah “(low self-esteem) AND (Cognitive Behavior Therapy) AND (Adolescent)”. Dalam pencarian ditemukan 265 yang kemudian direview dengan membaca abstrak. Didapatkan 10 artikel yang relevan tersedia dalam *free fulltext* dan akan dibahas dalam kajian literature ini.

HASIL

Studi menunjukkan bahwa saat ini banyak remaja yang mengalami permasalahan baik masalah fisiologis maupun masalah kesehatan jiwa yang menyebabkan remaja tersebut mengalami penurunan harga diri. Berdasarkan 10 artikel yang telah di analisis, penggunaan terapi spesialis khususnya *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* adalah terapi yang terbukti secara efektif pada remaja untuk meningkatkan taraf harga diri sehingga akan muncul kemungkinan penurunan masalah kesehatan jiwa. Tabel 1 menggambarkan pemanfaatan CBT dalam upaya meningkatkan harga diri remaja baik yang mengalami harga diri rendah karena

masalah penyakit fisik maupun karena masalah kesehatan jiwa.

Pada penyebab harga diri rendah yang diakibatkan stress fisiologis yang dialami remaja dan tidak tertangani, CBT terbukti efektif untuk diberikan sebagai terapi yang terapeutik. Pada penelitian (Adamson et al., 2019) yang dilakukan pada remaja yang mengalami Anorexia Nervosa (AN) yang sedang di rawat inap, CBT dilakukan dalam bentuk kelompok yang terdiri dari 5-6 sesi mingguan dan hal ini menunjukkan peningkatan harga diri yang signifikan juga mampu meningkatkan *self-efficacy* pasien. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Valenzuela & Lock, 2018) tentang permasalahan harga diri rendah yang dialami oleh pasien Bulimia Nervosa (BN), pada pasien CBT memberikan efek peningkatan harga diri dan menurunkan skala depresi. Sedangkan pada pasien disabilitas dan keterbatasan fisik yang mengalami harga diri rendah, dilakukannya CBT mampu dijadikan sebagai terapi regulasi emosi. (Evans et al., 2018). Remaja yang mengalami gangguan komunikasi yaitu gagap, setelah mendapatkan terapi CBT secara yang juga melibatkan keluarga didalam pelaksanaannya, dapat menimbulkan peningkatan kemampuan komunikasi dan menurunkan dampak emosional. (Kelman & Wheeler, 2015). Dan pada remaja yang mengalami kompulsif obsesif dan gangguan spectrum autism, dilakukannya CBT selain dapat meningkatkan harga diri, juga dapat dikembangkan untuk menangani gejala kecemasan, (Ordaz et al., 2018) karena kecemasan adalah cikal bakal seseorang mengalami masalah kesehatan jiwa lebih berat bila tidak diatasi sejak dini (Stuart, 2016).

CBT juga berpengaruh pada stress akibat masalah psikologis. CBT efektif dalam penanganan individu yang mengalami harga diri rendah (Kolubinski et al., 2018). Pelaksanaan CBT yang digabungkan dengan Family Psychoeducation yang dilakukan pada remaja di Indonesia yang mengalami harga diri rendah, menunjukkan hasil dan efektifitas yang cukup tinggi untuk meningkatkan harga diri rendah pada remaja dengan tanda awal psikosis prodromal. (Damanik et al., 2019). Selain untuk meningkatkan harga diri rendah, di sisi lain, CBT efektif dalam mengurangi kecemasan, mengurangi gejala depresi bila diberikan sejak awal terdeteksi (Beattie & Beattie, 2018), pada anak sekolah CBT juga mampu meningkatkan strategi koping yang dimiliki (Mohamed, 2017). Terapi perilaku kognitif memiliki tujuan agar pasien menjadi mau dan mampu menyadari masalahnya, memeriksakan dirinya, sehingga hal ini berpotensi mengubah pola pikir, emosi, dan pandangan dunia mereka sendiri (Yuniartika & Laili, 2023).

CBT merupakan tindakan psikoterapi untuk meningkatkan kemampuan adaptasi individu baik dengan kondisi kesehatan yang kronis maupun situasi kehidupan yang kompleks. Intervensi ini menjadi alat bantu bagi klien untuk dapat mengidentifikasi dan memodifikasi distorsi pikiran serta perilaku yang tidak efisien (Alavi, Molavi, & Molavi, 2017). Strategi intervensi CBT memungkinkan seseorang untuk mengembangkan perilaku dasar agar lebih positif dan melibatkan perilaku yang sehat, mengoptimalkan kemampuan dan potensi individu, yang mengarah ke peningkatan harga diri (Neacsu, 2013). CBT pada harga diri rendah membantu menurunkan perasaan negatif terhadap diri, meningkatkan kesadaran positif, meningkatkan harga diri dan keterlibatan dalam kegiatan yang menyenangkan (Evan & Allez, 2018). Harga diri yang baik akan mendukung kesadaran diri dan emosi yang positif, menjadi sumber motivasi yang kuat dan kemampuan sosial yang baik (Van Hiel & Brebels, 2011; Strandell, 2016). Semakin tinggi harga diri, semakin tinggi pengungkapan diri/*self disclosure* (Hasanah & Dwityanto, 2023). Harga diri/*Self esteem* yang meningkat akan berpengaruh pada semakin tingginya *subjective well-being* dan apabila *self esteem* menurun maka semakin rendah pula kondisi *subjective well-being* (Wijaya & Pratisti, 2023). Pemberian CBT telah mempengaruhi perilaku subjek dengan modalitas kognitif yang dimiliki

subjek (Nugroho & Purwandari, 2022)

Tabel 1.
 Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada Remaja yang Mengalami Harga Diri Rendah

Penulis (Tahun)	Jenis Penelitian	Hasil
(Ordaz, Lewin, Mcbride, & Storch, 2018)	<i>Case Report</i>	Pada remaja yang mengalami gangguan kompulsif obsesif dan gangguan spectrum autism, CBT efektif untuk menurunkan harga diri rendah, selain itu CBT juga dapat dikembangkan untuk mengurangi kecemasan klien.
(Evans, Allez, Evans, & Allez, 2018)	<i>Case Study</i>	CBT memberikan pengaruh meningkatkan tingkat harga diri pada seseorang yang mengalami disabilitas dan keterbatasan fisik, meskipun penerapannya tidak cukup besar.
(Kolubinski, Frings, Nik, Lawrence, & Spada, 2018)	<i>Systematic Review</i>	CBT efektif dalam penanganan individu yang mengalami hargadiri rendah
(Mohamed, 2017)	<i>Quasi-experimental pre-post</i>	CBT yang diberikan pada kalangan siswa sekolah menengah yang mengalami tingkat kecemasan tinggi dan harga diri rendah, mampu memberikan dampak positif dalam mengatasi permasalahan tersebut. Juga mampu meningkatkan strategi koping mereka.
(Beattie & Beattie, 2018)	<i>Eksperimental</i>	CBT efektif dalam meningkatkan harga diri, tingkat depresi dan mengurangi tingkat kecemasan pada pemberian perawatanprimer.
(Damanik, Indonesia, & Indonesia, 2019)	<i>Eksperimental</i>	CBT dan FPE (Family Psychoeducation) terbukti efektif dan direkomendasikan untuk meningkatkan harga diri remaja dengan tanda-tanda awal psikosis prodromal.
(Valenzuela & Lock, 2018)	<i>Eksperimental</i>	CBT yang diberikan pada remaja yang sakit bulimia nervosa yang mengalami depresi dan harga diri rendah akibat penyakitnya, terbukti efektif dengan menghasilkan perbaikan gejala.
(Evans et al., 2018)	<i>Eksperimental</i>	CBT yang diberikan serara berkelompok memiliki efek jangka panjang dalam pemulihan harga diri rendah pada pasien.
(Adamson, Ozenc, Baillie, & Tchanturia, 2019)	<i>Eksperimental</i>	CBT meningkatkan harga diri / efikasi diri pasien yang mengalami harga diri rendah akibat Anorexia Nervosa (AN).
(Kelman & Wheeler, 2015)	<i>Eksperimental</i>	CBT yang diberikan pada remaja yang mengalami gagap, mampu membantu meningkatkan komunikasi dan meningkatkan hargadiri serta menurunkan dampak emosional.

PEMBAHASAN

Studi menunjukkan bahwa saat ini banyak remaja yang mengalami permasalahan baik masalah fisiologis maupun masalah kesehatan jiwa yang menyebabkan remaja tersebut mengalami penurunan harga diri. Berdasarkan 10 artikel yang telah di analisis, penggunaan terapi spesialis khususnya *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) adalah terapi yang terbukti secara efektif pada remaja untuk meningkatkan taraf harga diri sehingga akan muncul kemungkinan penurunan masalah kesehatan jiwa. Tabel 1 menggambarkan pemanfaatan CBT dalam upaya meningkatkan harga diri remaja baik yang mengalami harga diri rendah karena masalahpenyakit fisik maupun karena masalah kesehatan jiwa.

Pada penyebab harga diri rendah yang diakibatkan stress fisiologis yang dialami remaja dan tidak tertangani, CBT terbukti efektif untuk diberikan sebagai terapi yang terapeutik. Pada penelitian (Adamson et al., 2019) yang dilakukan pada remaja yang mengalami Anorexia Nervosa (AN) yang sedang di rawat inap, CBT dilakukan dalam bentuk kelompok yang terdiri dari 5-6 sesi mingguan dan hal ini menunjukkan peningkatan harga diri yang signifikan

juga mampu meningkatkan *self-efficacy* pasien. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Valenzuela & Lock, 2018) tentang permasalahan harga diri rendah yang dialami oleh pasien Bulimia Nervosa (BN), pada pasien CBT memberikan efek peningkatan harga diri dan menurunkan skala depresi. Sedangkan pada pasien disabilitas dan keterbatasan fisik yang mengalami harga diri rendah, dilakukannya CBT mampu dijadikan sebagai terapi regulasi emosi. (Evans et al., 2018). Remaja yang mengalami gangguan komunikasi yaitu gagap, setelah mendapatkan terapi CBT secara yang juga melibatkan keluarga didalam pelaksanaannya, dapat menimbulkan peningkatan kemampuan komunikasi dan menurunkan dampak emosional. (Kelman & Wheeler, 2015). Dan pada remaja yang mengalami kompulsif obsesif dan gangguan spectrum autism, dilakukannya CBT selain dapat meningkatkan harga diri, juga dapat dikembangkan untuk menangani gejala kecemasan, (Ordaz et al., 2018) karena kecemasan adalah cikal bakal seseorang mengalami masalah kesehatan jiwa lebih berat bila tidak diatasi sejak dini (Stuart, 2016).

CBT juga berpengaruh pada stress akibat masalah psikologis. CBT efektif dalam penanganan individu yang mengalami harga diri rendah (Kolubinski et al., 2018). Pelaksanaan CBT yang digabungkan dengan Family Psychoeducation yang dilakukan pada remaja di Indonesia yang mengalami harga diri rendah, menunjukkan hasil dan efektifitas yang cukup tinggi untuk meningkatkan harga diri rendah pada remaja dengan tanda awal psikosis prodromal.(Damanik et al., 2019). Selain untuk meningkatkan harga diri rendah, di sisi lain, CBT efektif dalam mengurangi kecemasan, mengurangi gejala depresi bila diberikan sejak awal terdeteksi (Beattie & Beattie, 2018), pada anak sekolah CBT juga mampu meningkatkan strategi koping yang dimiliki (Mohamed, 2017). Terapi perilaku kognitif memiliki tujuan agar pasien menjadi mau dan mampu menyadari masalahnya, memeriksakan dirinya, sehingga hal ini berpotensi mengubah pola pikir, emosi, dan pandangan dunia mereka sendiri (Yuniartika & Laili, 2023).

CBT merupakan tindakan psikoterapi untuk meningkatkan kemampuan adaptasi individu baik dengan kondisi kesehatan yang kronis maupun situasi kehidupan yang kompleks. Intervensi ini menjadi alat bantu bagi klien untuk dapat mengidentifikasi dan memodifikasi distorsi pikiran serta perilaku yang tidak efisien (Alavi, Molavi, & Molavi, 2017). Strategi intervensi CBT memungkinkan seseorang untuk mengembangkan perilaku dasar agar lebih positif dan melibatkan perilaku yang sehat, mengoptimalkan kemampuan dan potensi individu, yang mengarah ke peningkatan harga diri (Neacsu, 2013). CBT pada harga diri rendah membantu menurunkan perasaan negatif terhadap diri, meningkatkan kesadaran positif, meningkatkan harga diri dan keterlibatan dalam kegiatan yang menyenangkan (Evan & Allez, 2018). Harga diri yang baik akan mendukung kesadaran diri dan emosi yang positif, menjadi sumber motivasi yang kuat dan kemampuan sosial yang baik (Van Hiel & Brebels, 2011; Strandell, 2016). Semakin tinggi harga diri, semakin tinggi pengungkapan diri/*self disclosure* (Hasanah & Dwityanto, 2023). Harga diri/*Self esteem* yang meningkat akan berpengaruh pada semakin tingginya *subjective well-being* dan apabila *self esteem* menurun maka semakin rendah pula kondisi *subjective well-being* (Wijaya & Pratisti, 2023). Pemberian CBT telah mempengaruhi perilaku subjek dengan modalitas kognitif yang dimiliki subjek (Nugroho & Purwandari, 2022).

SIMPULAN

Usia remaja merupakan usia yang rentan mengalami salah kesehatan jiwa karena masa ini merupakan masa transisi menuju awal dewasa. Di usia ini remaja rentan mengalami banyak perubahan, mulai dari perubahan secara fisiologis, kognitif, maupun psikososial. Hal ini tentu akan menyebabkan remaja rentan mengalami stress, dan bila tekanan serta stress

berlangsung dalam lama, maka dapat menyebabkan terjadinya harga diri rendah. Harga diri rendah merupakan gangguan konsep diri yang dapat mengakibatkan masalah dalam tahap lanjut yaitu depresi atau skizofrenia. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan harga diri dengan dilakukan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT merupakan bentuk psikoterapi yang mengobati masalah dan meningkatkan kebahagiaan dengan memodifikasi emosi, perilaku, dan pikiran disfungsi. Dan dari beberapa jurnal yang telah di review, menjelaskan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan harga diri seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamson, J., Ozenc, C., Baillie, C., & Tchanturia, K. (2019). brain sciences Self-Esteem Group : Useful Intervention for Inpatients with Anorexia Nervosa ?, (1998). <https://doi.org/10.3390/brainsci9010012>
- Beattie, S., & Beattie, D. (2018). An investigation into the efficacy of a cognitive behavioural therapy group for low self-esteem in a primary care setting, 11, 1–12. <https://doi.org/10.1017/S1754470X18000168>
- Brown, K. A., Patel, D. R., & Darmawan, D. (2017). Participation in sports in relation to adolescent growth and development. *Translational Pediatrics*, 6(3), 150–159. <https://doi.org/10.21037/tp.2017.04.03>
- Curtis, A. C. (2015). Defining Adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health*, 7(2), 1–39. <https://doi.org/http://scholar.utc.edu/jafh/vol7/iss2/2/>
- Damanik, N. S., Indonesia, U., & Indonesia U. (2019). *Journal of International Dental and Medical Research* ISSN 1309-100X <http://www.ektodermaldisplazi.com/journal.htm> Early Therapeutic Interventions for Low Self-esteem Nurilla Safitri Damanik, and et al, 318–323.
- Evans, L., Allez, K., Evans, L., & Allez, K. (2018). Cognitive behaviour therapy for low self-esteem in a person with a learning disability : a case study. <https://doi.org/10.1108/AMHID-06-2017-0023>
- Febriana, B., Poeranto, S., Kapti, R. E., Ilmu, F., Universitas, K., Sultan, I., ... Brawijaya, U. (2016). Pengaruh terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 73–84.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Cognitive Therapy Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>.The
- Jalil, R., Huber, J. W., Sixsmith, J., & Dickens, G. L. (2017). Mental health nurses' emotions, exposure to patient aggression, attitudes to and use of coercive measures: Cross sectional questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 75, 130–138. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.07.018>
- Kelman, E., & Wheeler, S. (2015). Cognitive Behaviour Therapy with children who stutter. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 193, 165–174. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.256>
- 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(June), 296–305.<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.025>
- Kukuh, Wiwien (2023). Hubungan Self Esteem Dan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well Being Mahasiswa Solo Raya. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/113074/>
- Laili, L., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Sebagai Terapi Tingkat Stress Pada Lansia. *Hijp : Health Information Jurnal Penelitian*, Volume 15, Suplemen, 2023.
- Li, Q., Xue, Y., Zhao, L., Jia, J., & Feng, L. (2017). Analyzing and Identifying Teens' Stressful Periods and Stressor Events from a Microblog. *IEEE Journal of Biomedical and Health Informatics*, 21(5), 1434–1448. <https://doi.org/10.1109/JBHI.2016.2586519>.
- McManus, F., Waite, P., & Shafran, R. (2009). Cognitive-Behavior Therapy for Low Self-Esteem: A Case Example. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(3), 266–275. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.007>
- Mental Health Foundation. (2016). F U N D a M E N T a L Facts a B O U T. Fundamental Facts About Mental Health 2016, 89. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/fundamental-facts-about-mental-health-2016.pdf>
- Michalak, J., Teismann, T., Heidenreich, T., Ströhle, G., & Vocks, S. (2011). Buffering low self-esteem: The effect of mindful acceptance on the relationship between self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 751–754. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.11.029>
- Mohamed, S. M. (2017). Effect of Cognitive Behavioral Treatment Program on Anxiety and Self-Esteem among Secondary School Students, 6(3), 193–201. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.20170603.17>
- Neacsu, 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. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*; 78: 380–388
- Nugroho, M. A., & Purwandari, E. (2022). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy Pada Peningkatan Motivasi Belajar Anak Tuna Laras. *Journal of TSCNers*, e-ISSN: 2503-2453 Vol.7 No.2 Tahun 2022. <https://doi.org/10.35720/tscners.v7i02.362>
- Ordaz, D. L., Lewin, A. B., McBride, N. M., & Storch, E. A. (2018). Modular Cognitive-Behavioral Therapy for an Early Adolescent With Autism Spectrum Disorder and Comorbid Obsessive Compulsive Disorder. <https://doi.org/10.1177/1534650118782436>
- Rezki, Ahmad. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Mahasiswa. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/113056/>

- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2023). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1),213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Steiger, A. E., Allemand, M., Robins, R. W., & Fend, H. A. (2014). Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 325–338. <https://doi.org/10.1037/a0035133>
- Strandell J. (2016). Culture, cognition and behaviour in the pursuit of self-esteem. *Poetics*; 54: 14-24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.poetic.2015.08.007>.
- Stuart, G. W., Keliat, B. A. & Pasaribu, J. (2016). Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa stuart. (Indonesia ed). Singapura: Elsevier
- Suratmini,D., & Afriani, T. (2019). Pemanfaatan Deteksi Stress Remaja yang Efektif dan Efisiensi melalui Aplikasi: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(1), 542-547
- Valenzuela, F., & Lock, J. (2018). Comorbid depressive symptoms and self - esteem improve after either cognitive - behavioural therapy or family - based treatment for adolescent bulimia nervosa, (August 2017), 1–6. <https://doi.org/10.1002/erv.2582>
- Van Hiel, A., & Brebels, L. (2011). Conservatism is good for you: Cultural conservatism protects self-esteem in older adults. *Personality and Individual Differences*; 50(1), 120– 123.
- Vijayakumar, N., Op de Macks, Z., Shirtcliff, E. A., & Pfeifer, J. H. (2018). Puberty and the human brain: Insights into adolescent development. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 92(June), 417–436. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.06.004>.