

PENERAPAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY* (REBT) UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA SMAN 1 PALOPO

Arman Bin Anuar, Ainul Fahmi, Muhammad Irham Zainuri, Sabbi Hisma
Universitas Muhammadiyah Palopo, Kota Palopo
arman@umpalopo.ac.id

(Received: 25-05-2022; **Reviewed:** 26-05-2022; **Accepted:** 30-05-2022;
Published: 30-05-2022)

Abstract. The purpose of this study was to describe the level of self-esteem of students before and after the treatment of the Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) technique and to determine the effect of the REBT technique on students' self-esteem. This study used a pre-experimental study method with the one-group pretest-posttest design. The subjects of this study were 10 students of class XI at SMAN 1 Palopo for the academic year 2021/2022, which were determined by purposive sampling technique. Data collection was obtained using observation and the Self Esteem scale. The results showed that the level of self-esteem of students before being given treatment was in the low category, and after being given treatment was in the high category, and the REBT technique had a positive effect on students' self-esteem.

Keywords: REBT Technique, Student Self Esteem

Abstrak. Riset ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkatan *self esteem* siswa sebelum dan setelah perlakuan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) serta untuk mengetahui pengaruh metode REBT terhadap *self esteem* siswa. Riset ini menggunakan tata cara riset *pra-eksperimental* dengan rancangan *the one-group pretest- posttest design*. Subjek riset ini merupakan 10 orang siswa kelas XI di SMAN 1 Palopo tahun ajaran 2021/ 2022, yang ditetapkan dengan metode *purposive sampling*. Pengumpulan informasi diperoleh dengan memakai observasi serta skala *Self Esteem*. Hasil riset menampilkan cerminan tingkatan *self esteem* siswa saat sebelum diberikan treatment terletak pada kategori rendah, serta setelah diberikan *treatment* terletak pada kategori tinggi, dan metode REBT mempengaruhi positif terhadap *self esteem* siswa.

Kata Kunci: Teknik REBT, *Self Esteem* Siswa

PENDAHULUAN

Sekolah jadi salah satu tempat buat anak remaja dalam mempersiapkan hidup yang lebih baik pada masa depannya, tetapi yang jadi tuntutan pembelajaran dewasa ini ialah meningkatkan keahlian kognitif anak remaja dengan metode membagikan materi yang banyak demi mendukung masa depannya (Farida et al., 2018).

Peralihan dari masa anak remaja ke masa berusia, ialah masa anak remaja yang penuh dengan kesusahan serta gejala, baik untuk anak remaja sendiri ataupun untuk orang tuanya disebabkan kerap kali ketidaktahuan orang tua menimpa keadaan masa anak remaja tersebut nyatanya bisa memunculkan bentrokan serta kesalahpahaman antar anak serta orang tua ialah dalam keluarga ataupun anak dengan lingkungannya (Ledi, 2019). Pertumbuhan pada masa remaja ialah masa dimana individu menghadapi peralihan dari satu sesi ketahap selanjutnya serta mengalami perubahan baik emosi, badan, atensi, serta pula penuh dengan masalah-masalah (Hurlock dalam Rahmat, 2021) .

Konsep diri (*self concept*) serta harga diri (*self esteem*) ialah dua konsep yang silih terpaut serta ada secara bertepatan. Bila konsep diri merupakan komponen kognitif, hingga *self esteem* merupakan komponen evaluatif dari *self concept*, yang terdiri dari penilaian positif tentang diri sendiri yang dipunyai seorang. Sumber- sumber terutama dalam pembuatan ataupun pengembangan *self esteem* merupakan pengalaman dalam keluarga, umpan balik terhadap performance serta perbandingan sosial. Menurut Coopersmith(T. Amalia, 2022) terdapat 4 jenis sikap orang tua yang bisa tingkatkan harga- diri; (1) menampilkan penerimaan, afeksi, atensi, serta keterlibatan pada kejadian- kejadian ataupun aktivitas yang dirasakan anak; (2) mempraktikkan batasan- batasan yang jelas pada sikap anak secara teguh serta tidak berubah- ubah, membagikan kebebasan dalam batas- batas serta menghargai inisiatif,(4)

membentuk disiplin yang tidak memforsir, dengan menjauhi pemakaian hak- hak istimewa serta lebih mendiskusikan alasan- alasannya dari pada membagikan hukuman raga.

Menurut istilah, *self esteem* yaitu kehormatan diri. Sementara *self concept* adalah bagaimana seseorang merasakan dirinya (*how you feel about your self*). Menurut Baron & Byrne *self esteem* merupakan komponen evaluatif dari *self concept* dalam rentang ukuran positif-negatif (Ledi, 2019). Dalam proses kehidupan sehari-hari, *self esteem* merupakan aspek yang krusial dalam pembentukan perilaku individu (Pardede et al., 2020). *Self esteem* dibutuhkan agar menunjang kebutuhan tertinggi dalam kehidupan manusia yakni aktualisasi diri (Aini, 2018).

Self esteem juga disebut sebagai sumber energi yang menentukan tingkat kepercayaan diri seseorang (*self confidence*), antusiasme, dan kualitas hubungan sosial. Semakin seseorang menyukai dirinya sendiri, dia akan lebih menyukai dan menghormati orang lain sehingga merasa lebih nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Menurut Saskhya Aulia Prima (Kiling et al., n.d.) menerangkan mutu ikatan sosial yang positif serta bermakna ialah salah satu kunci dari terbangunnya kebahagiaan seorang.

Menurut Coopersmith (Tiara, 2022) *self esteem* selaku penilaian orang mengenai hal- hal yang berkaitan dengan dirinya yang mengekspresikan perilaku sepakat ataupun tidak sepakat serta menampilkan tingkatan orang meyakini dirinya sendiri selaku sanggup, berarti, sukses, serta berharga. Apabila ditinjau dari penafsiran tersebut tersirat jika *self esteem* merupakan salah satu aspek berarti dalam pertumbuhan karakter remaja.

Pada biasanya kala seseorang anak merambah umur remaja mereka hadapi permasalahan-permasalahan psikologis serta sosial yang luar biasa, kasus ini biasanya mendesak mereka buat melaksanakan tindakan- tindakan yang destruktif. Terkadang mereka melaksanakan hal- hal yang merugikan diri mereka sendiri, serta aksi mereka juga merugikan orang banyak. Diantara permasalahan-permasalahan yang dirasakan anak remaja merupakan menyangka kalau diri mereka kurang berharga (*low self esteem*). sehingga dapat berdampak kurang baik pada kehidupan anak remaja.

Hasil penelitian (Mukaromah, 2021) membuktikan kalau anak remaja dengan *low self esteem* dapat memunculkan dampak psikologis semacam: merasa dirinya terasing, tertekan serta kurang mempunyai keberanian berbuat sesuatu. Mereka cenderung lebih takut, gampang tekanan mental, pesimis akan masa depannya serta gampang gagal. Remaja dengan identitas tersebut mudah menemukan pengaruh dari lingkungannya buat mengkonsumsi obat- obatan terlarang.

Remaja yang *low self esteem* memilah memakai obat- obatan terlarang serta semacamnya selaku fasilitas buat mengembalikan kestabilan emosinya, sehingga memunculkan rasa nyaman pada diri mereka. Perihal ini teruji pada riset (Halawa, 2020), berkata kalau remaja yang memakai obat terlarang hadapi pergantian positif pada harga dirinya. Demikian pula pada pemakai kokain merasa bertambah dalam kepercayaan diri serta ikatan sosialnya kala dalam kondisi mengenakan. Menurut Brehm serta Kassin (Susantyo, 2011) orang yang mempunyai kualitas harga diri yang tinggi (*high self esteem*), mereka biasanya merasa lebih senang, leluasa dari simptom psikosomatis, berhasil serta adaptif dalam suasana yang bisa memunculkan tekanan pikiran.

High self esteem akan menjadikan seseorang tidak rentan terhadap tekanan pikiran. Di samping itu, potensi untuk membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain juga semakin bisa diandalkan. Hasil penelitian (Refnadi, 2018) mengemukakan bahwa pribadi *high self esteem* ternyata lebih bisa menjaga *good mood*.

Self esteem berkaitan dengan aktualisasi- diri. Aktualisasi yang dimaksud dalam hal ini adalah proses yang kita lakukan dalam merealisasikan potensi yang kita miliki. Bila kita mengamati, ada banyak orang terlalu dini mengambil kesimpulan bahwa dirinya tidak memiliki bakat apa-apa, tidak memiliki kelebihan dan tidak memiliki *resource* yang bisa diberdayakan. Selain itu, *low self esteem* dikatakan berpengaruh pada prestasi anak di sekolah (Amalia & Pahrul, 2019).

Dari hasil observasi awal di sekolah SMAN 1 Palopo tahun 2021 di temukan beberapa siswa yang memiliki masalah. Diantaranya beberapa siswa diwaktu istirahat berdiam diri didalam kelas atau menyendiri. Mereka berbeda dengan siswa-siswa lainnya yang ketika waktu istirahat keluar berinteraksi dengan teman lainnya. Dari hasil wawancara, diperoleh informasi bahwa mereka sengaja berdiam diri di dalam kelas karena mereka merasa tidak sederajat dengan siswa-siswa lainnya. Sehingga mereka menjadi pesimis berinteraksi sosial dengan siswa-siswa yang lain, memiliki perasaan inferior, tidak percaya diri, kurang sosialisasi, sensitif, cemas, pesimis, terlihat sebagai individu yang putus asa, merasa diasingkan, kurang dapat mengekspresikan diri atau dengan kata lain menganggap bahwa diri mereka kurang berharga (*low self esteem*).

Dari hasil wawancara dengan Guru BK di SMAN 1 Palopo mengatakan siswa-siswa tersebut menganggap bahwa mereka kurang diperhatikan dan merasa diasingkan oleh guru dan teman-temannya sehingga mereka menganggap bahwa diri mereka *low self esteem*. Upaya untuk meningkatkan *self esteem* siswa, khususnya siswa kelas XI di SMAN 1 Palopo, sangat penting dilakukan agar mereka mampu menemukan kembali identitas diri sebagai remaja dan mengantisipasi kejadian seperti ilustrasi diatas.

Melihat fenomena *low self esteem* siswa sangat menarik untuk diteliti mengetahui bagaimana meningkatkan *self esteem* khususnya siswa kelas XI di SMAN 1 Palopo. Langkah yang dapat digunakan untuk menghadapi masalah tersebut ialah dengan pemberian teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dimana proses terapeutiknya terdiri atas penyembuhan *irationalitas* dengan *rationalitas*. Dengan adanya perlakuan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* diharapkan dapat meningkatkan *self esteem* siswa. REBT ialah pendekatan yang menekankan pada seluruh aspek, yaitu kognitif (rasional), emosi, serta sikap, sehingga bisa dijadikan alternatif buat menanggulangi *self esteem* siswa (Saiful & Nikmarijal, 2020).

Hasil penelitian (Mukaromah, 2021) dengan judul Penerapan Teknik REBT Dalam meningkatkan *Self Esteem* Anak Jalanan memiliki dampak yang positif terhadap perubahan-perubahan responden. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh (Lutfiah, 2020) dengan judul Teknik REBT dalam Meningkatkan *Self Esteem* Santri Korban Body Shaming membuktikan hasil yang baik serta signifikan dimana responden mulai menyadari pemikiran- pemikiran yang irasional terhadap wujud badannya serta mampu tingkatan *self esteem* sehingga bisa membangun keyakinan diri serta tidak lagi merasa malu terhadap wujud fisiknya.

METODE

Riset ini merupakan penelitian kuantitatif yang dicoba dengan pendekatan pra- eksperimental dengan rancangan *the one- group pretest- posttest design*. Pengumpulan informasi diperoleh dengan observasi serta skala *Self Esteem*, setelah itu dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif serta analisis statistik uji *paired sample t- test* serta uji *independent sample t- test*.

Riset ini dilakukan pada siswa kelas XI di SMAN 1 Palopo. Teknik pemilihan sampel dengan cara *purposive sampling* atau sampel bertujuan. Pada tahap uji ahli atau validasi ahli, peneliti mengujikan skala *self esteem* kepada tiga ahli yaitu: 2 ahli Bimbingan dan Konseling dan 1 praktisi lapangan atau guru BK SMAN 1 Palopo.

Proses Konseling

Pendekatan REBT digunakan peneliti untuk meningkatkan *self esteem* siswa (konseli), dengan menggunakan dua teknik yaitu; *self- modeling* dan *assertive training*. Prinsip konseling ini ialah bekerja bersumber pada emosi, maksud metode ini menjajaki emosi- emosi dasar manusia, namun pada saat yang bertepatan metode *Rational Emotive Behavioral Therapy* mendesak konseli mengenali tipe emosi yang bisa membantu serta memisahkan emosi lainnya yang mencemplungkan dirinya dalam derita kepanjangan. Proses terapeutiknya terdiri atas penyembuhan *irationalitas* dengan *rationalitas*. Dalam pemberian konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* ini terbagi dalam 7 (tujuh) tahap yang harus dilalui oleh para siswa. Ketujuh tahapan ini di bagi kedalam beberapa kali pertemuan. Setiap tahap saling

berhubungan oleh karena itu, setiap tahapan harus benar-benar dikuasai dan dipahami. Ketujuh tahapan tersebut, yaitu:

- 1) Menceritakan pengalaman yang telah membuatnya merasa kehilangan harga diri (*Activating Event*)
- 2) Mengemukakan apa yang dirasakannya ketika mengalami pengalaman (kejadian, peristiwa atau situasi-situasi) yang membuatnya kehilangan harga diri (*Belief About*)
- 3) Mengetahui akibat-akibat apa yang akan dialaminya ketika konseli mempunyai interpretasi/pandangan terhadap kejadian yang telah membuatnya merasa kehilangan harga diri (*Consequency*)
- 4) Mengetahui pemikiran-pemikiran atau keyakinan-keyakinan irasional (*Disputing Irrational Belief*)
- 5) Mengetahui apa yang terjadi ketika konseli mempertahankan cara berpikrinya yang irasional dan rasional (*Effect*)
- 6) Membedakan antara pemikiran yang rasional dan irasional (*New Feeling*)
- 7) Konseli melakukan latihan mandiri dengan mengikuti petunjuk-petunjuk terdahulu tanpa bimbingan dari konselor (latihan terintegrasi)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran tingkat *Self Esteem* Siswa Kelas XI di SMAN 1 Palopo Sebelum diberikan Layanan Teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*

Hasil analisis statistik deskripsi menunjukkan bahwa tingkat *self esteem* siswa kelas XI di SMAN 1 Palopo sebelum diberikan *treatment* teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* berada pada kategori rendah karena mereka menganggap bahwa dirinya kurang diperhatikan dan merasa diasingkan oleh guru dan teman-temannya sehingga menganggap bahwa diri mereka kurang berharga (*low self esteem*). Menyikapi hal ini maka perlu diberikan *treatment* sebuah teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*, tujuan pemberian teknik tersebut untuk membantu membebaskan diri konseli dari cara berpikir atau konsep pikiran yang tidak logis dan mengubahnya dengan upaya yang logis. Sehingga membetulkan dan merubah perilaku, persepsi, keyakinan serta pendirian konseli yang tidak logis (*irational*) menjadi logis (*rational*) agar konseli bisa mengembangkan dirinya semaksimal mungkin yang pada akhirnya harga-diripun akan meningkat.

Tabel 1. Distribusi frekuensi *Self Esteem* Siswa Kelas XI Sebelum diberikan Layanan *Rational Emotive Behavioral Therapy*

Interval	Tingkat <i>Self Esteem</i>	<i>Self Esteem</i>	
		Frekuensi	%
104 – 128	Sangat Tinggi	-	-
80 – 103	Tinggi	-	-
56–79	Sedang	8	80
32–55	Rendah	2	20
Jumlah		10	100

2. Gambaran tingkat *Self Esteem* Siswa Kelas XI di SMAN 1 Palopo Setelah diberikan Teknik Layanan *Rational Emotive Behavioral Therapy*

Setelah pemberian *treatment*, menunjukkan yakni terdapat selisih tingkat *self esteem* antara sebelum dan sesudah perlakuan teknik REBT pada siswa. Dalam hal ini terjadi peningkatan dari skor rendah ke skor sedang, tinggi, dan sangat tinggi sehingga dapat diasumsikan bahwa ada pengaruh nyata dan positif dari penerapan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*. Teknik ini merupakan salah satu penanganan psikologis yang dapat membantu konseli bebas dari cara berpikir yang *irational* dan

merubahnya dengan pikiran yang *rational*. Sehingga meluruskan dan merubah perilaku, persepsi, keyakinan serta pandangan siswa yang *irrational* menjadi *rational* agar siswa dapat mengembangkan dirinya semaksimal mungkin yang pada akhirnya harga-diripun akan meningkat.

Berdasarkan hasil riset ini, terbukti menunjukkan peningkatan skor rata-rata tingkat *self esteem* siswa seperti yang diuraikan pada lampiran. Hal ini disebabkan karena pengaruh dari pemberian *treatment* berupa teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* pada siswa yang mengalami *low self esteem*.

Tabel 2. Distribusi frekuensi *Self Esteem* Siswa Kelas XI di SMAN 1 Palopo Setelah diberikan Layanan *Rational Emotive Behavioral Therapy*

Interval	Tingkat <i>Self-Esteem</i>	<i>Self-Esteem Post-test</i>	
		Frekuensi	%
104 – 128	Sangat Tinggi	2	20
80 – 103	Tinggi	8	80
56–79	Sedang	-	-
32–55	Rendah	-	-
Jumlah		10	100

3. Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas XI di SMAN 1 Palopo

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat *self esteem* yang signifikan setelah diberikan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* dibandingkan sebelum diberikan perlakuan, karena dalam pelaksanaan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* siswa mampu menumbuhkan minat belajar, hal ini terlihat dari semangat siswa yang begitu tinggi dalam mengikuti *treatment*.

Melalui layanan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* secara langsung sangat bermanfaat bagi siswa dalam meningkatkan *self esteem*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mukaromah, 2021) dengan judul Penerapan Teknik REBT Dalam meningkatkan *Self Esteem* Anak Jalanan, menyebutkan bahwa hasil responden memiliki dampak positif terhadap perubahan-perubahan pola pikirnya.

Demikian pula dengan riset yang dilakukan oleh (Bunu & Romiaty, 2020) dengan judul Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik REBT untuk Mengentaskan *Low Self Esteem*, menyebutkan bahwa terjadi perubahan yang efektif terhadap siswa yang memiliki masalah *self esteem* yang rendah. Diantaranya optimis dalam berpendapat, bangga dengan kinerja yang dilakukan, lebih mandiri, juga bisa mengontrol amarahnya.

Hasil yang diperoleh dari riset ini bahwa tingkatan *self esteem* siswa sesudah diberikan *treatment* metode REBT, hadapi kenaikan dimana terjalin selisih antara nilai mean pada pretest serta posttest yang signifikan. Dari hasil analisis informasi secara totalitas membuktikan kalau hipotesis yang melaporkan kalau tidak terdapat perbandingan tingkatan *self esteem* siswa saat sebelum serta setelah pemberian layanan metode REBT tidak teruji. Tetapi kebalikannya kalau dari hasil riset ini membuktikan hipotesis yang melaporkan kalau ada perbandingan tingkatan *self esteem* siswa saat sebelum serta setelah pemberian *treatment* berbentuk layanan REBT teruji. Oleh sebab probabilitas $0,000 < 0,05$ hingga H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan teknik REBT. Dalam hal mengasumsikan bahwa tingkat *self esteem* setelah diberi *treatment* berupa teknik REBT lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan teknik REBT.

Keberhasilan pelaksanaan teknik REBT dalam meningkatkan *self esteem* siswa bisa menjadi alasan untuk dimanfaatkan sebagai alternatif bagi guru BK di SMAN 1 Palopo untuk di aplikasikan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling terhadap siswa yang mengalami masalah. Namun tidak

bisa dipungkiri bahwa masih ditemukan hambatan dalam pelaksanaan teknik REBT yang ada dilapangan yaitu kadang siswa tidak fokus atau cenderung main-main dalam mengikuti arahan dari peneliti.

SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat self esteem siswa sebelum diberikan treatment berupa layanan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* berada pada kategori rendah dan sedang. Tingkat self esteem siswa setelah diberi treatment berupa layanan *Rational Emotive Behavioral Therapy* menunjukkan adanya peningkatan self esteem siswa yang terlihat dari persentase dan perolehan skor rata-rata setelah pemberian treatment. Pemberian layanan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* berpengaruh positif meningkatkan self esteem siswa di kelas XI SMAN 1 Palopo.

keterkaitan dengan hasil diatas, maka dapat diusulkan masukan sebagai berikut: (1) Bagi konselor sekolah, diharapkan menjadi masukan dalam menghadapi berbagai permasalahan terutama *low self esteem* siswa, dan sekiranya dapat menangani masalah-masalah siswa secara terprogram dan bekerjasama dengan pihak-pihak terkait. (2) Personil sekolah, hendaknya bekerjasama dengan konselor dalam menagani masalah-masalah siswa, khususnya dalam meningkatkan self esteem siswa sehingga dapat memperoleh hasil belajar yang maksimal. (3) Peneliti selanjutnya, agar dijadikan bahan acuan untuk mengkaji lebih, dalam upaya mengatasi *low self esteem* bagi siswa di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Aini, D. F. N. (2018). Self esteem pada anak usia sekolah dasar untuk pencegahan kasus bullying. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (Jp2sd)*, 6(1), 36–46.
- Amalia, R., & Pahrul, Y. (2019). Intervensi Konselor Sekolah untuk meningkatkan Self Esteem Bagi Anak Keluarga Broken Home. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(1), 632–640.
- Bunu, H. Y., & Romiaty, S. (2020). penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior teraphy* untuk mengentaskan self esteem yang rendah pada siswa MAN Kota Palangka Raya. Universitas Palangka Raya.
- Farida, W., Dahlan, S., & Widiastuti, R. (2018). Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 6(2).
- Halawa, A. (2020). Self-Esteem Remaja Putri Yang Mengalami Overweight Di Smp Dharma Wanita Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 24–32.
- Kiling, I. Y., Takoy, M., Ayuningsi, F., Wila, H., Mita, T. L., Seda, E. K., & Bani, T. (n.d.). Hubungan Sosial Remaja di Nusa Tenggara Timur Selama Pandemi Covid-19. *Temu Ilmiah Nasional*, 2807, 84.
- Ledi, K. (2019). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas Xi Smk Muhammadiyah 2. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 8(2), 109–121.
- Lutfiah, L. (2020). *Teknik Rational Emotive Therapy (RET) dalam Meningkatkan Self Esteem Santri Korban Body Shaming (Studi Kasus di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in, Cipare Gede, Kota Serang)*. UIN SMH BANTEN.
- Mukaromah, E. (2021). *Penerapan Teknik Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Dalam meningkatkan Self Esteem Anak Jalanan (Studi di Kelurahan Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten)*. UIN SMH BANTEN.
- Pardede, J. A., Hutajulu, J., & Pasaribu, P. E. (2020). Harga Diri dengan Depresi Pasien Hiv/aids. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(01), 57–64.
- Rahmat, P. S. (2021). *Perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16–22.
- Saiful, S., & Nikmarijal, N. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT). *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 6–12.

- Susantyo, B. (2011). Memahami perilaku agresif: Sebuah tinjauan konseptual. *Sosio Informa*, 16(3).
- Tiara, M. (2022). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self Esteem Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 14 Bandar Lampung*. Uin Raden Intan Lampung.