

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL DALAM MENINGKATKAN SELF- ESTEEM SISWA DI MTsN 6 SOLOK

Rhahima zakia

Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

Korespondensi*: rhahimazakia18.rz@gmail.com

Abstract : *This study examined the effectiveness of group counseling using a cognitive behavioral (CB) approach in improving the self-esteem of students at MTsN 6 Solok. Low self-esteem in adolescents can have a negative impact on learning motivation, social participation, and emotional well-being. This study used a true experimental design with a pretest-posttest control group. A sample of 14 students was randomly selected from a population of 52 students (7 students in the experimental group and 7 students in the control group). The research instrument was a self-esteem scale adapted from Guindon (2010) that measured aspects of self-competence, self-acceptance, and optimistic attitudes. The validity of the instrument was obtained through expert judgment and reliability using Cronbach's Alpha ($\alpha = 0.87$). The experimental group received seven CB group counseling sessions integrated with Islamic values, reflective videos, and collage activities. Data analysis used the independent samples *t*-test and N-Gain analysis. The results showed a significant increase in self-esteem in the experimental group compared to the control group ($P < .001$). The N-Gain score of 43% indicated a moderate increase. These findings indicate that CB group counseling that is contextually adapted and enriched with Islamic values is effective in increasing the self-esteem of madrasah students.*

Keyword : *cognitive behavioral; group counseling ; self-esteem; Islamic Counseling; MTsN 6 Solok*

Abstrak : Penelitian ini menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral (CB) dalam meningkatkan *self-esteem* siswa di MTsN 6 Solok. Rendahnya *self-esteem* pada remaja dapat berdampak negatif terhadap motivasi belajar, partisipasi sosial, dan kesejahteraan emosional. Penelitian ini menggunakan desain true eksperimental dengan rancangan *pretest-posttest control group*. Sampel sebanyak 14 siswa dipilih secara acak dari populasi 52 siswa (7 siswa kelompok eksperimen dan 7 siswa kelompok kontrol). Instrumen penelitian berupa skala *self-esteem* yang diadaptasi dari Guindon (2010) yang mengukur aspek kompetensi diri, penerimaan diri, dan sikap optimis. Validitas instrumen diperoleh melalui penilaian ahli (*expert judgment*) dan reliabilitas dengan Cronbach's Alpha ($\alpha = 0.87$). Kelompok eksperimen menerima intervensi konseling kelompok CB sebanyak tujuh pertemuan yang diintegrasikan dengan nilai-nilai keislaman serta media video reflektif dan aktivitas kolase. Analisis data menggunakan uji *t*-independent samples dan analisis N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan *self-esteem* yang signifikan pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol ($P < .001$). Skor N-Gain sebesar 43% menunjukkan peningkatan pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan CB yang disesuaikan secara kontekstual dan diperkaya dengan nilai-nilai Islami efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa madrasah.

Kata Kunci : konseling kelompok ; cognitive behavioral; *self-esteem*; konseling Islami;

How To Cite : (2025). *Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavioral Dalam Meningkatkan Self- Esteem Siswa Di Mtsn 6 Solok* . *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 8 (3), 239-247



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025 by author

PENDAHULUAN

Self-esteem adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang mencerminkan sejauh mana dirinya bernilai atau berharga, mampu, dan layak untuk diterima sebagaimana adanya yang ditunjukkan dengan cara mereka memandang kemampuan pribadi, menerima kekurangan dan kelebihan diri, serta menyikapi masa depan dengan harapan atau kekhawatiran (Guindon, 2010). Pada masa remaja, perkembangan *self-esteem* mempengaruhi keterlibatan akademik, hubungan antar-teman sebaya, serta kesehatan mental (McKay & Fanning, 2000). Di lingkungan sekolah/ madrasah, rendahnya *self-esteem* sering tampak melalui perilaku menarik diri, ketidakberanian mengemukakan pendapat, penurunan motivasi belajar, dan rentan terhadap masalah emosional seperti kecemasan dan depresi (Simbolon Pasaribu, 2024).

Observasi awal dan wawancara dengan guru di MTsN 6 Solok mengindikasikan adanya kelompok siswa yang menunjukkan tanda-tanda *self-esteem* rendah: enggan berpartisipasi, mudah tersinggung, serta perilaku yang cenderung menghindari tantangan. Kondisi ini menuntut intervensi pedagogis yang terstruktur untuk meningkatkan *self-esteem* mereka.

Tinjauan literatur menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif untuk menangani masalah psikologis yang melibatkan dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling memberi umpan balik, dukungan sosial, dan pembelajaran model perilaku (Corey, 2016). Di antara berbagai pendekatan konseling, *cognitive behavioral* (CB) menjadi pendekatan yang cocok untuk mengidentifikasi dan memodifikasi gangguan kognitif serta menguatkan perilaku adaptif (Beck, 2011). Penelitian terdahulu mengungkapkan efektivitas teknik CB (misalnya teknik *cognitive restructuring*) dalam meningkatkan *self-esteem* siswa, termasuk korban *body shaming* (Pradita, Hidayat, & Sari, 2022) dan suatu kelompok di lingkungan sekolah (Putri et al., 2022).

Meskipun demikian, penelitian yang meninsersi nilai-nilai keagamaan (terutama nilai Islam) ke dalam pendekatan CB pada konteks madrasah masih sangat terbatas. Integrasi nilai-nilai Islam dalam pendekatan *cognitive behavioral* berpotensi menambah makna spiritual dalam proses perubahan diri siswa. Pendekatan ini tidak hanya mengubah cara berpikir dan berperilaku mereka, tetapi juga membantu siswa menemukan makna religius di balik setiap pengalaman hidup (Silvianetri, Irman, & Afnilaswati, 2022). Berdasarkan pemikiran tersebut, penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral* yang disesuaikan dengan konteks madrasah terutama melalui penguatan nilai-nilai Islami untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MTsN 6 Solok.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa di MTsN 6 Solok. Penelitian ini berangkat dari pertanyaan utama, apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral* efektif membantu

peningkatan *self-esteem* siswa madrasah. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan konseling kelompok *cognitive behavioral* yang dalam pelaksanaannya mengintegrasikan nilai-nilai Islam, serta menggunakan media reflektif berupa video dan teknik kreatif kolase yang disesuaikan dengan minat siswa untuk berkreativitas dengan tetap pada tujuan yaitu peningkatan *self-esteem* mereka.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen sejati (*true experimental design*) tipe *pretest-posttest control group* (Campbell & Stanley, 1963). Desain ini memungkinkan peneliti mengendalikan ancaman validitas internal melalui pembagian acak subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Lokasi dan Waktu

Penelitian dilaksanakan di MTsN 6 Solok pada tahun ajaran 2024/2025. Kegiatan intervensi berlangsung selama tujuh minggu dengan satu kali pertemuan setiap minggu.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII MTsN 6 Solok yang berjumlah 52 orang. Sampel ditentukan secara acak (*random sampling*) sebanyak 14 siswa yang memenuhi kriteria: (1) memiliki skor *self-esteem* rendah hingga sedang, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian layanan, dan (3) memperoleh izin dari orang tua atau wali. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu tujuh siswa kelompok eksperimen dan tujuh siswa kelompok kontrol.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama berupa skala *self-esteem* yang diadaptasi dari Guindon (2010), terdiri dari 36 butir pernyataan yang mengukur tiga aspek, yakni *self-competence*, *self-acceptance*, dan sikap optimis. Skala menggunakan model Likert empat poin (1 = sangat tidak sesuai hingga 4 = sangat sesuai). Validitas isi diperoleh melalui *expert judgment* dari tiga ahli bimbingan dan konseling, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha dengan hasil $\alpha = 0.87$, menunjukkan reliabilitas tinggi. Selain itu, lembar observasi perilaku selama sesi, jurnal tugas rumah (*homework*), dan lembar tugas kolase digunakan sebagai instrumen pendukung untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

Prosedur Intervensi

Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diberikan skala *self-esteem* sebelum dan sesudah perlakuan (*pretest* dan *posttest*). Kelompok eksperimen memperoleh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral*, sedangkan kelompok kontrol diberikan layanan konseling kelompok secara umum tanpa menggunakan pendekatan tersebut. Setelah penelitian selesai, kelompok kontrol juga memperoleh layanan standar sebagai bentuk etika penelitian.

Intervensi dilakukan dalam tujuh sesi pertemuan selama tujuh minggu, masing-masing berdurasi sekitar 90 menit. Rangkaian kegiatan terdiri dari tahap awal, tahap kegiatan, dan tahap penutup. Secara umum, pelaksanaan kegiatan pada kelompok eksperimen meliputi:

1. Sesi 1 – Pembentukan dan Orientasi: Pembentukan kontrak kelompok, pengenalan konsep *self-esteem*, serta hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku.
2. Sesi 2 – Pemahaman Masalah dan Diri: Siswa mengidentifikasi situasi yang menurunkan rasa percaya diri dan mendiskusikan cara menghadapinya.
3. Sesi 3 – Penguatan Pikiran Positif: Siswa diarahkan untuk mengganti pikiran negatif dengan cara berpikir yang lebih rasional dan membangun.
4. Sesi 4 – Latihan Perilaku Positif: Peserta melakukan latihan perilaku baru yang mencerminkan penghargaan diri, baik melalui permainan peran maupun pengalaman langsung di kelas.
5. Sesi 5 – Refleksi Nilai Islami: Pemutaran video reflektif bernilai Islami (misalnya makna QS. At-Tin) dan pembuatan kolase diri untuk menggambarkan kekuatan dan mimpi besar siswa.
6. Sesi 6 – Penguatan Spiritual dan Emosional: Penanaman nilai-nilai syukur, tawakal, dan penerimaan diri untuk memperkuat perubahan kognitif dan afektif.
7. Sesi 7 – Evaluasi dan Penutupan: Refleksi akhir terhadap perubahan yang dirasakan, penegasan komitmen melalui kontrak perilaku, serta pelaksanaan *posttest* skala *self-esteem*.

Setelah seluruh rangkaian selesai, hasil *pretest* dan *posttest* dari kedua kelompok dibandingkan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa MTsN 6 Solok.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui empat metode: (1) *pretest dan posttest* skala *self-esteem*, (2) observasi perilaku selama intervensi, (3) analisis jurnal tugas rumah, dan (4) wawancara singkat setelah sesi untuk triangulasi data.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS 26. Uji prasyarat meliputi uji normalitas (Shapiro-Wilk/Kolmogorov-Smirnov) dan homogenitas (Levene's test). Perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol dianalisis menggunakan independent samples *t-test* pada taraf signifikansi 0,05. Efektivitas intervensi dihitung menggunakan rumus N-Gain (Hake, 1998) dengan kriteria peningkatan rendah (<0,3), sedang (0,3–0,7), dan tinggi (>0,7).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral* (CB) dalam meningkatkan *self-esteem* siswa MTsN 6 Solok. Penelitian ini menggunakan desain *true experimental pretest-posttest control group design* dengan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang memperoleh layanan CB dan kelompok kontrol yang mengikuti konseling kelompok umum tanpa menggunakan

pendekatan CB Instrumen yang digunakan adalah skala *self-esteem* yang mengukur tiga dimensi: *self-competence*, *self-acceptance*, dan sikap optimis.

Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor *self-esteem* yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sebelum intervensi, skor rata-rata kelompok eksperimen sebesar 50,2 dan kelompok kontrol 49. Setelah intervensi, rata-rata skor kelompok eksperimen meningkat menjadi **90,1**, sedangkan kelompok kontrol hanya naik menjadi **54**. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *cognitive behavioral* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan *self-esteem* siswa.

Kelompok	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	Peningkatan
Eksperimen	50.2	90.1	39.9
Kontrol	49	54	5

Tabel 1. Rata-rata Skor *Pretest* dan *Posttest Self-Esteem* pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan nilai $p > 0,05$ untuk kedua kelompok, sehingga data berdistribusi normal. Uji homogenitas varians menggunakan Levene’s Test juga menghasilkan $p > 0,05$ yang menandakan bahwa varians antar kelompok homogen. Karena asumsi parametrik terpenuhi, maka analisis dilanjutkan dengan uji *independent samples t-test*.

Uji Hipotesis

Hasil *independent samples t-test* menunjukkan nilai *t-hitung* sebesar 5,426 dengan signifikansi (2-tailed) $p < 0,001$. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral* efektif meningkatkan *self-esteem* siswa MTsN 6 Solok.

Kelompok	Mean Difference	t-hitung	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Eksperimen vs Kontrol	13,2	5,426	0,000	Signifikan

Tabel 2. Hasil Uji *Independent Samples t-test* antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Analisis N-Gain

Perhitungan N-Gain menunjukkan rata-rata sebesar 0,43 atau 43%, termasuk dalam kategori **sedang**. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-esteem* pada kelompok eksperimen cukup bermakna. Analisis per aspek menunjukkan bahwa peningkatan tertinggi terjadi pada dimensi *optimism* (sikap optimis), *self-acceptance* (penerimaan diri), diikuti oleh *self-competence* (kompetensi diri) seperti yang ditunjukkan pada tabel berikut.

Aspek <i>Self-Esteem</i>	N-Gain (%)	Kategori
Sikap Optimis	0,48 (48%)	Sedang
Penerimaan Diri	0,44 (44%)	Sedang
Kompetensi Diri	0,38 (38%)	Sedang
Rata-rata	0,43 (43%)	Sedang

Tabel 3. Hasil Analisis N-Gain per Aspek *Self-Esteem*

Pembahasan

Hasil penelitian ini menemukan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral* (CB) efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa di MTsN 6 Solok. Peningkatan signifikan terdapat pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa teknik-teknik yang dilakukan dalam pendekatan CB, seperti *cognitive restructuring* dan *behavioral rehearsal* telah berhasil membantu siswa memodifikasi pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif dan adaptif. Perubahan cara berpikir tersebut membawa pengaruh pada peningkatan penerimaan diri, kompetensi diri, dan sikap optimis siswa dalam kehidupannya sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan teori Beck (2011) yang menyatakan bahwa pikiran negatif otomatis (*automatic thoughts*) dapat mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang, serta teori Corey (2016) yang menegaskan bahwa perubahan kognitif akan diikuti oleh perubahan perilaku yang lebih sehat dan rasional. Dinamika kelompok dalam konseling juga berperan penting karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk saling mendukung, berbagi pengalaman, dan menerima umpan balik positif dari teman sebaya. Proses ini memperkuat identitas diri dan rasa berharga siswa, sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan pandangan positif terhadap diri sendiri.

Integrasi Nilai Islami dalam Proses Konseling

Keunikan penelitian ini terletak pada penerapan nilai-nilai Islam dalam pendekatan *Cognitive Behavioral*. Nilai *syukur*, *tawakal*, dan kesadaran akan harga atau kemuliaan manusia sebagai hamba Allah SWT yang sempurna. Sebagaimana yang tertera dalam QS. *At-Tin* yang juga dapat dijadikan dasar refleksi dalam proses restrukturisasi kognitif. Pengintegrasian aspek religius ini membuat siswa tidak hanya memahami pikiran negatif mereka secara rasional, melainkan juga dapat mengaitkan perubahan diri dengan makna spiritual, bahwa setiap individu memiliki potensi dan nilai yang tinggi di hadapan Allah SWT. Hal ini memperkuat dampak perubahan kognitif dan memperkuat kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian juga ini selaras dengan hasil penelitian Silvianetri, Irman, & Afrilaswati (2022), yang menegaskan bahwa penguatan nilai-nilai keislaman dalam konseling Islami dapat meningkatkan penerimaan diri dan kebahagiaan spiritual individu.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya : jumlah sampel relatif kecil ($n = 14$), sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasi secara luas, durasi intervensi hanya tujuh pertemuan, sehingga efek jangka panjang belum terpantau secara menyeluruh. Ketiga, variabel eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan sosial belum dikontrol sepenuhnya. Keempat, kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi aktif yang setara, sehingga efek *placebo* belum dapat dieliminasi sepenuhnya. Diperlukan jumlah sampel lebih besar dan desain *follow-up study* untuk penelitian selanjutnya demi menguji keberlanjutan dampak intervensi *cognitive behavioral* ini.

Implikasi Penelitian

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat validitas teori *cognitive behavioral* dalam konteks pendidikan Islam dengan menambahkan dimensi religius sebagai penguat restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku. Secara praktis, hasil penelitian ini menjadi pedoman bagi guru BK atau konselor madrasah dalam mengembangkan layanan konseling kelompok berbasis nilai Islami. Melalui kegiatan reflektif, media kolase diri, serta video bernilai spiritual, siswa dapat memahami kekuatan dan potensi diri secara lebih mendalam, membangun rasa percaya diri, serta menumbuhkan rasa syukur terhadap dirinya. Pendekatan ini juga dapat dijadikan strategi penguatan karakter dan kesejahteraan psikologis peserta didik di lingkungan madrasah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa MTsN 6 Solok. Hasil uji *t-test* menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p < 0,001$), serta peningkatan skor *self-esteem* dengan rata-rata N-Gain sebesar 43% (kategori sedang). Peningkatan ini mencakup seluruh aspek *self-esteem*, yaitu kompetensi diri, penerimaan diri, dan sikap optimis. Kegiatan konseling dengan pendekatan CB membantu siswa mengenali dan mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis, sehingga menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

Integrasi nilai-nilai Islam dalam konseling memperkuat dimensi religius siswa, menjadikan proses restrukturisasi kognitif dan Latihan perilaku lebih bermakna dan kontekstual dengan lingkungan madrasah. Penelitian ini membuktikan bahwa perubahan pola pikir yang disertai kesadaran spiritual menghasilkan perubahan perilaku yang adaptif, stabil, dan berkelanjutan. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan arah bagi guru BK atau konselor madrasah untuk menerapkan model konseling kelompok CB berbasis nilai Islami sebagai strategi efektif dalam membangun kepercayaan diri, rasa syukur, dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling Islam, tetapi juga menghadirkan praktik intervensi yang relevan dan aplikatif dalam konteks pendidikan madrasah masa kini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan doa dalam pelaksanaan penelitian ini hingga terbitlah sebuah artikel ini. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada **Prof. Dr. Ardimen, M.Pd.** selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan nasihat berharga sejak tahap perencanaan hingga penyusunan akhir penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada **Dr. Wahidah,**

M.Pd. selaku dosen pembimbing pendamping atas masukan konstruktif, motivasi, dan perhatian yang terus mendorong penyempurnaan penelitian ini.

Penghargaan mendalam penulis sampaikan kepada **Dr. Dasril, M.Pd.** dan **Dr. Rahmat Hidayat, M.Pd.** selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, serta pandangan akademik yang memperkaya kualitas isi dan metodologi penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala MTsN 6 Solok beserta seluruh guru dan peserta didik yang telah memberikan izin, kerja sama, dan partisipasi aktif selama proses pengumpulan data dan pelaksanaan konseling kelompok.

Tidak lupa, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada keluarga tercinta serta rekan sejawat dan juga dosen di lingkungan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam atas dukungan moral, semangat, dan doa yang tiada henti. Semoga segala bentuk bantuan yang telah diberikan menjadi amal kebaikan yang diridhai Allah SWT.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

RZ merupakan penulis utama yang bertanggung jawab atas seluruh tahapan penelitian, mulai dari penyusunan rancangan penelitian, pelaksanaan intervensi konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral*, pengumpulan dan analisis data, hingga penyusunan dan revisi akhir naskah artikel.

ADM dan WHD berperan sebagai dosen pembimbing yang memberikan bimbingan konseptual, supervisi ilmiah, serta evaluasi menyeluruh terhadap proses penelitian dan penyusunan artikel. DSR dan RHM berperan sebagai dosen penguji yang memberikan tinjauan kritis terhadap rancangan metodologis, interpretasi hasil, serta perbaikan akademik dan substansial terhadap naskah.

Seluruh pihak yang disebutkan telah memberikan kontribusi sesuai kapasitas akademik masing-masing untuk menjamin keakuratan, keabsahan, dan kualitas ilmiah penelitian ini.

REFERENSI → Heading Level 1 (12 pts)

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin Company.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. Routledge.
- Hake, R. R. (1998). *Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses*. *American Journal of Physics*, 66(1), 64–74.
- McKay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem*. New Harbinger Publications.
- Pradita, T. S., Umari, T., & Arlizon, R. (2022). *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring terhadap Peningkatan Self Esteem Korban Body Shaming*. *Journal of Education and Teaching*, 3(2), 226-233.
- Putri, R. M., Ardimen, A., Silvianetri, S., & Ramadhani, D. S. (2022). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa*. *Al-Kaaffah: Jurnal Konseling Integratif-Interkoneksi*, 1(1).



-
- Silvianetri, S, Irman, I, Rajab, K., Zulamri, Zubaidah, & Zulfikar. (2022). *The Effectiveness of Islamic Counseling as a Dakwah Approach to increase the Religious Awareness of Ex-Prostitute*. Jurnal Dakwah Risalah, 33(1).
- Simbolon, I., & Pasaribu, A. G. (2024). *Pelayanan Pastoral Konseling Dalam Pengentasan Low Self Esteem Peserta Didik Kelas 6 SD Negeri Sipaholon*. Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, 3(4), 2016-2043.