

Meta-analisis CBT *Online* dan Tatap Muka (*Luring*) Untuk Meningkatkan *Self-Esteem*

Jelite Prenggo Putri ¹

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia
s154120008@student.ubaya.ac.id

Ananta Yudiarso ²

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia
ananta@staff.ubaya.ac.id

Abstract

This study uses a meta-analysis review method from 18 research journals from 2011 to 2021. The purpose of this meta-analysis is to measure the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) to increase self-esteem by moderating the type of CBT given to participants with online and face-to-face methods. The participants are 1,587 include of 810 control groups and 777 experimental groups. Results based on the data processing Mean (M), Standard Deviation (SD), and the number of participants (N) then found the value of effect size hedge's $g = 0.729$ (95% CI -1.214 to 2.673) with I^2 (inconsistency) = 97.63 % and Egger bias $P = 0.112$. The results show a large effect size and no publication bias. Thus, it can be show that Cognitive Behavior Therapy (CBT) with online and face-to-face Cognitive Behavior Therapy (CBT) as a moderator has a large effect size so that can be told that effective for increasing self-esteem in individuals.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy (CBT), meta-analysis, self-esteem*

Abstrak

Penelitian ini menggunakan metode meta-analisis melalui *review* dari 18 jurnal penelitian dari tahun 2011 hingga 2021. Tujuan dari meta-analisis ini yaitu untuk mengukur efektivitas Terapi Perilaku dan Kognitif untuk meningkatkan harga diri dengan moderator jenis Terapi Perilaku dan Kognitif (CBT) yang diberikan kepada partisipan dengan metode *online* dan tatap muka. Partisipan yang digunakan sebanyak 1.587 yang terdiri dari 642 kelompok kontrol dan 731 kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil dari pengolahan data *Mean (M)*, *Standard Deviation (SD)*, dan jumlah partisipan (*N*) kemudian ditemukan nilai *effect size hedge's $g = 0.729$* (95% CI -1.214 to 2.673) dengan I^2 (inconsistency) = 97.63% dan Egger bias $P = 0.112$. Hasil penelitian menunjukkan *effect size large* dan tidak ada bias publikasi. Secara keseluruhan, disimpulkan yaitu Terapi Perilaku dan Kognitif (CBT) dengan moderator jenis Terapi Perilaku dan Kognitif (CBT) *online* dan tatap

muka memiliki *large effect size* sehingga dapat dikatakan efisien untuk meningkatkan harga diri individu.

Kata kunci: *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), harga diri, meta-analisis.

PENDAHULUAN

Self-esteem adalah konstruk yang sering dibahas pada psikologi klinis, psikologi perkembangan, psikologi kepribadian, dan psikologi sosial yang memiliki peran pada fungsi psikologis individu (Khalek, A. M., 2016). *Self-esteem* merupakan aspek mendasar dalam kepribadian individu karena memiliki asosiasi pengalaman dari perilaku individu di masa lalu, *self-esteem* yang berada di dalam diri individu merujuk pada sikap positif dan negatif di dalam dirinya. Sikap positif dan negatif adalah perasaan dan emosi tentang diri individu (Alessandri et al., 2015). *Self-esteem* mengacu pada persepsi individu tentang perasaan, kepercayaan diri, dan sejauh mana individu memiliki pandangan positif atau negatif tentang dirinya (Khalek, A. M., 2016).

Pengalaman, masalah psikologis, perilaku di masa lalu, dan pandangan negatif di lingkungan sekitar menjadi penyebab individu memiliki *self-esteem* rendah. Pandangan negatif dari lingkungan sekitar yang menyebabkan *self-esteem* rendah sehingga harapan dari dalam diri diharapkan dapat meningkatkan *self-esteem* sehingga jika seseorang memiliki *self-esteem* tinggi akan merasa lebih berharga dan dapat berpikir positif. Disisi lain, apabila mempunyai *self-esteem* tinggi dapat membantu seseorang memiliki kebahagiaan dihidupnya. Hal tersebut dikarenakan jika individu memiliki perasaan bahagia maka individu cenderung jauh dari situasi yang dapat menimbulkan stres yang dapat menyebabkan dirinya memiliki *self-esteem* rendah (Safaruddin et al., 2020).

Akibat dari *self-esteem* rendah adalah hilangnya rasa percaya diri, merasa gagal mengejar keinginan, melakukan kritik terhadap diri sendiri, merasa tidak berdaya, mudah tersinggung, dan melakukan penarikan sosial. Individu dengan *self-esteem* rendah akan berpikir negatif dan melakukan perilaku maladaptif. Terutama pada individu yang bersekolah dan memiliki *self-esteem* rendah akan mengalami distorsi kognitif dan berpikir negatif terhadap pengalaman dan kegagalan yang pernah dialami. Perasaan tersebut adalah distorsi kognitif yang menyebabkan *self-esteem* rendah. *Self-esteem* rendah akan berfluktuasi sepanjang waktu sehingga fenomena tersebut harus ditangani agar tidak berdampak pada fungsi kehidupan di kemudian hari. Dampak tersebut akan merugikan individu di kehidupan sekarang atau

selanjutnya (Palupi et al., 2020). Terapi Perilaku dan Kognitif dapat membantu meningkatkan harga diri pada individu yang mempunyai harga diri rendah.

Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada individu dengan *self-esteem* rendah membantu individu mengidentifikasi emosi sehingga mengubah pemikiran irasional menjadi rasional. Selain itu, berfokus pada kognitif sehingga saat individu mengubah perilaku maladaptif secara tidak langsung perilaku berubah. Individu dapat mengatasi perasaan negatif yang menyebabkan *self-esteem* rendah (Siregar dan Siregar, 2013). Intervensi pada penelitian ini menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang bertujuan untuk menanamkan pemikiran positif yang membantu partisipan yang memiliki *self-esteem* rendah untuk mengevaluasi pengalaman dan masalah yang dihadapi sehingga mendapatkan pemecahan masalah yang tepat (Wahidah & Adam, 2019). Pada penelitian ini jenis CBT sebagai mediator dibedakan berdasarkan proses pemberian terapi yaitu dengan Grup *Cognitive Behavior Therapy* (GCBT), *Internet-based Cognitive Behavior Therapy* (ICBT), dan *CBT Mobile App* dan terdapat beberapa penelitian yang membuktikan bahwa pemberian terapi berdasarkan jenis *Cognitive Behavior* dapat meningkatkan *self-esteem* (Hur et al., 2018; Robati & Shareh, 2018; Khotari et al., 2019).

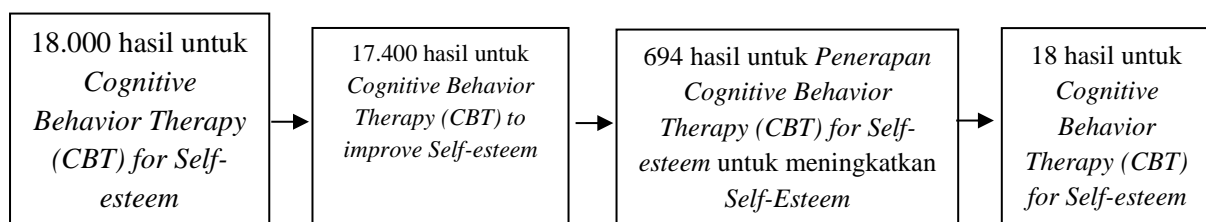
Berdasarkan penjelasan tersebut penelitian meta-analisis ini bertujuan untuk meninjau penelitian-penelitian terdahulu selama 10 tahun terakhir yang sesuai dengan kriteria penelitian. Penelitian ini menggunakan metode meta-analisis karena ingin mengetahui bagaimana kekuatan hubungan atau besarnya perbedaan antara variabel penelitian. Meta-analisis adalah penelitian yang menggunakan data dari penelitian lain yang telah ada atau disebut data sekunder (Iskandar & Mansyur, 2017). Penelitian ini menganalisis data kuantitatif hasil dari penelitian sebelumnya. Penelitian meta-analisis pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat efisiensi pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menambah harga diri dengan moderator jenis CBT. Selain itu, penelitian ini bertujuan meningkatkan analisis statistik yang telah dilakukan pada penelitian sebelumnya yaitu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk meningkatkan harga diri.

METODE

Penulis melakukan meta-analisis terhadap efisiensi Terapi Perilaku dan Kognitif (CBT) untuk meningkatkan harga diri dengan jenis terapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berdasarkan jurnal penelitian terdahulu. Kriteria partisipan pada penelitian ini adalah individu

yang yang memiliki *self-esteem* rendah. Jenis CBT yang digunakan pada penelitian ini adalah Grup Terapi Perilaku dan Kognitif (GCBT), *Internet-based* Terapi Perilaku dan Kognitif (ICBT), dan CBT Mobile App. Pencarian penelitian terdahulu dengan *science direct* dan *google scholar*. Penggunaan kata kunci pada penelitian meta-analisis ini menggunakan “*cognitive behavior therapy for self-esteem* dan *CBT for self-esteem*”. Penelitian ini menggunakan jurnal terdahulu yang telah dipublikasi. Saat proses pencarian jurnal peneliti menggunakan rentang tahun 2011 hingga tahun 2021. Total jurnal yang digunakan sebanyak 18 jurnal. Berikut ini adalah proses penelusuran jurnal yang dilakukan oleh peneliti, yaitu:

Gambar 1. Hasil Penelusuran Meta Analisis



Partisipan penelitian meta-analisis ini berjumlah 1.587 yang terdiri dari 810 kelompok kontrol dan 777 kelompok eksperimen. Penelitian meta-analisis ini untuk mengukur *self-esteem* berdasarkan 18 jurnal penelitian terdahulu yaitu 13 jurnal menggunakan skala 10 item yaitu milik Rosenberg 1965 (RSES), 2 jurnal menggunakan skala 10 item dari *Self-esteem Scale* (SES) milik Rosenberg 1979, 1 jurnal menggunakan skala 58 item dari *Cooper-Smith Self-esteem Inventory* (CSEI) milik Cooper Smith 1967, 1 jurnal menggunakan skala 30 item dari *The Robson Self-consept questionnaire* (RSCQ) *measuring self-esteem* milik Robson 1989, dan 1 jurnal menggunakan skala 100 item dari *Beck Self-Concept Inventory for Youth* (BSCI-Y II). Berikut adalah data meta-analisis dari penelusuran yang telah dilakukan oleh peneliti, yaitu:

Tabel 1. Jurnal Penelitian Terdahulu

Peneliti	Negara	Alat Ukur	Jenis Terapi
Mortan et al., 2011	Turkey	<i>The Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)</i>	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (9-10 <i>sessions</i> , dilakukan 2 kali dalam 1 minggu)
Waite et al., 2012	Belanda	<i>The Robson Self-consept questionnaire (RSCQ) measuring self-esteem</i>	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (11 minggu, 10 <i>sessions</i>)

Peneliti	Negara	Alat Ukur	Jenis Terapi
Neacsu, 2013	Belanda	<i>The Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)</i>	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (30 sessions)
Kukla et al., 2013	United States	<i>The Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)</i>	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (26 minggu)
Qiu et al., 2013	Nottingham	<i>Self-esteem Scale (SES)</i>	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (10 minggu)
Hosomi et al., 2014	Belanda	<i>The Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)</i>	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (1 minggu, 1 kali dengan durasi 60 menit)
Cajanding, 2016	London	<i>The Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)</i>	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (12 minggu)
Kunikata et al., 2016	Jepang	<i>The Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)</i>	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (12 sessions)
Marrero et al., 2016	Spain	<i>The Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)</i>	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (12 sessions)
Shaikh, 2017	California, USA	<i>Self-esteem Scale (SES)</i>	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (12 minggu)
Wang et al., 2017	China	<i>The Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)</i>	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (8 minggu, durasi 180 menit setiap terapi)
Horrell et al 2018	United Kingdom	<i>The Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)</i>	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (3 minggu untuk kelompok eksperimen dan 12 minggu untuk kelompok kontrol)
Hur et al., 2018	Seoul	<i>The Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)</i>	<i>Cognitive Behavioral Therapy Mobile App</i> dilakukan dengan online
Robati et al., 2018	Iran	<i>Cooper-Smith Self-esteem Inventory (CSEI)</i>	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (3 minggu)

Peneliti	Negara	Alat Ukur	Jenis Terapi
Kothari et al., 2019	Belanda	<i>The Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)</i>	<i>Internet-based Cognitive Behavioral Therapy</i> dilakukan dengan online (12 minggu)
Bayu et al., 2020	Indonesia	<i>The Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)</i>	<i>Online Group Cognitive Behavioral Therapy</i> dilakukan dengan online (8 minggu)
Palupi et al., 2020	Indonesia	<i>The Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)</i>	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (4 sessions)
Martinsen et al., 2021	Norwegia	<i>Beck Self-Concept Inventory for Youth (BSCI-Y II)</i>	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> dilakukan dengan tatap muka langsung atau luring (10 minggu)

Penelitian ini menggunakan metode meta-analisis dan penelitian terdahulu sebagai acuan utama. Pengolahan data menggunakan aplikasi Jamovi. Peneliti menggunakan data N (jumlah partisipan), M (rata-rata), dan SD (Standar Deviasi) dari masing-masing kelompok yaitu *experiment group* dan *control group*. Tujuannya yaitu untuk melihat *effect size* intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Meta analisis berbasis pada nilai *cohens D*, dikatakan *large effect size* jika nilai $D = 0.5$, *medium effect size* jika $D = 0.3$, dan *small effect size* jika $D = 0.1$ (Cooper et al., 2019).

Effect size pada penelitian ini dilihat dari nilai estimate, ukuran sampel (N), dan heterogenitas dilihat dari nilai I^2 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin besar nilai yang dihasilkan maka akan menunjukkan keberagaman hasil. Penulisan berdasarkan penilaian kualitas menggunakan panduan dari meta analisis dari *Reporting Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA, 2012).

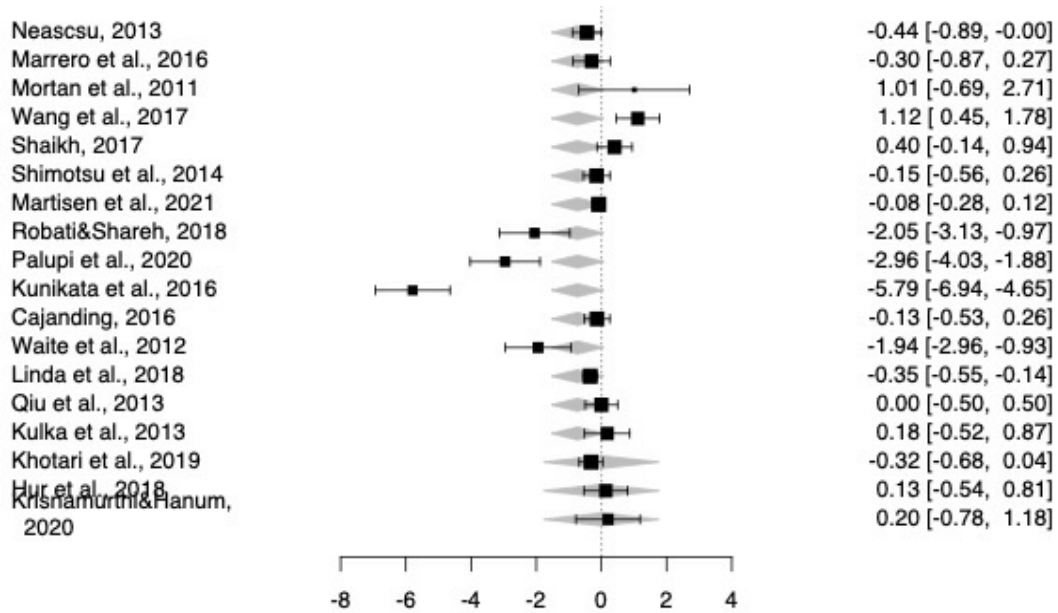
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan dari analisis statistik melalui jamovi menunjukkan bahwa dari nilai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan hasil *effect size hedge's g* = 0.729 (95% CI -1.214 to 2.673) dengan I^2 (*inconsistency*) = 97.63% dan *Egger bias P* = 0.112. Hal ini berarti nilai *effect size* yang dihasilkan yaitu *large*, 0.729 (>0.5). Penelitian meta-analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi Perilaku dan Kognitif (CBT) dengan moderator jenis Terapi Perilaku dan Kognitif (CBT) *online* dan tatap muka dapat dinyatakan efektif meningkatkan *self-esteem* individu. Keefektifan CBT salah satunya terbukti pada penelitian yang dilakukan oleh Neacsu (2013) yaitu memperbaiki tingkat *stress* yang tinggi sehingga dapat meningkatkan *self-esteem*. Hasil dari kajian tersebut menunjukkan bahwa terapi CBT

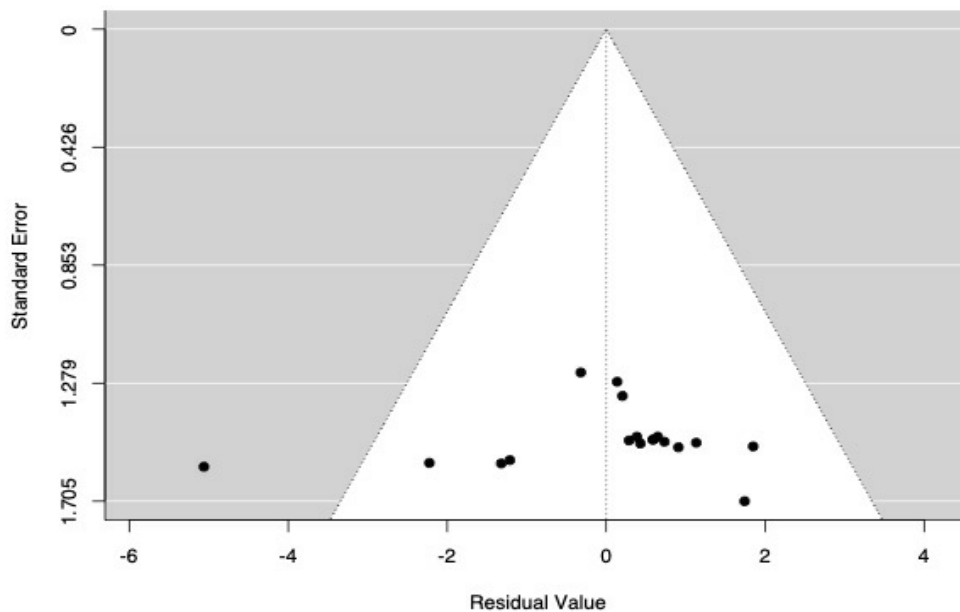
membantu individu menurunkan *stress* karena terdapat perubahan kognitif dan perubahan perilaku sehingga *self-esteem* yang dimiliki meningkat. Penelitian tersebut didukung dengan studi (Setiawati & Pohan, 2017), menyatakan terapi CBT efektif mengatasi depresi dari ringan hingga berat sehingga jika depresi teratasi maka *self-esteem* individu dapat meningkat. Terapi CBT yang digunakan oleh penelitian Setiawati & Pohan (2017), diberikan kepada individu yang memiliki tingkat depresi rendah hingga tinggi dan *self-esteem* rendah dengan jangka waktu 2 jam pada setiap sesinya.

Penggunaan jenis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu dilakukan secara tatap muka atau tatap muka atau luring untuk meningkatkan *self-esteem* sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cajanding (2016), *self-esteem* merupakan hal terpenting dalam peningkatan *quality of life* pada individu. Seiring dengan perkembangan jaman dan teknologi terutama di masa pandemi (*Covid 19*) sejak tahun 2020, penggunaan terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang diberikan kepada individu bukan diberikan dengan luring namun bisa dilakukan secara *online*. Penggunaan jenis Terapi Perilaku dan Kognitif secara *online* untuk partisipan yang memiliki *self-esteem* rendah setelah putus dari pasangan didapatkan hasil bahwa terapi CBT yang diberikan secara *online* efektif meningkatkan *self-esteem* (Krisnamurthi & Hanum, 2020). Pemberian Terapi Perilaku dan Kognitif dengan metode *online* di penelitian Krisnamurthi & Hanum (2020), dalam pelaksanaannya partisipan yang terlibat kooperatif dengan menunjukkan inisiatif dari sesi 1 hingga sesi 7. Peserta dapat mengungkapkan perasaan dan pikiran selama sesi dengan situasi selama sesi berlangsung peserta mengaktifkan kamera. Dengan demikian, pemberian jenis terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) *online* dan tatap muka tidak menjadi moderator yang efektif. Penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) tidak harus dilakukan secara tatap muka melainkan pemberian secara *online* juga efektif dan lebih efisien karena dapat dilakukan dari lokasi atau tempat masing-masing individu.

Tabel 2. *Effect Size Meta-Analysis Plot Random Effect*



Tabel 3. *Plot Bias Egger*



Jenis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada penelitian ini dibedakan berdasarkan proses pemberian terapi. Hal mendasar yang membedakan proses pemberian terapi yaitu dilakukan secara *online* dan luring atau dikenal dengan tatap muka langsung. Pemberian terapi secara tatap muka dengan menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* yang dapat dilakukan secara individu atau berkelompok. Proses pemberian terapi secara tatap muka langsung atau luring yang dilakukan dengan berkelompok, yaitu yang pertama individu harus menentukan

struktur kelompok sehingga dapat menentukan tujuan, kemudian individu yang berkelompok tersebut dapat menemukan harapan, setelah itu masing-masing individu dalam kelompok mampu mengekspresikan perasaan, emosi, pikiran, dan perilaku. Dengan demikian individu dalam kelompok tersebut mampu menciptakan kohesi antar kelompok dan mengatasi harga diri rendah bersama anggota kelompok (Robati & Shareh, 2018). Di sisi lain, pada pemberian terapi secara *online* yaitu dengan terapi *Internet-based Cognitive Behavioral Therapy* proses pemberian terapi dengan metode *online* menggunakan jaringan internet, setiap sesi diberikan secara interaktif dan video yang ditampilkan diberikan dengan durasi lebih singkat sehingga tidak membuat partisipan bosan (Khotari et al., 2019).

Terapi *online* juga dapat dilakukan dengan pemberian *Cognitive Behavioral Therapy* melalui *Mobile App*. Prosesnya adalah dengan mengakses aplikasi secara *online* yang telah di desain oleh peneliti. *Cognitive Behavioral Therapy Mobile App* adalah terapi *online* yang dikembangkan untuk menumbuhkan keyakinan disfungsi pada individu sehingga dapat meningkatkan *self-esteem*. Terdapat tiga langkah dalam pelaksanaan terapi menggunakan *Mobile App* yaitu dengan mengidentifikasi distorsi kognitif menggunakan kuis berbasis skenario, kemudian terdapat pertanyaan yang ditujukan untuk memperbaiki masalah yang tidak realistis terkait distorsi kognitif yang dimiliki individu, dan yang terakhir adalah diberikan pertanyaan terbuka yang mendorong individu untuk menjauh dari pemikiran disfungsi dengan memberikan saran kepada orang lain dalam situasi yang mirip dengan skenario. Setelah melakukan setiap langkah tersebut, individu dapat menilai tanggapan dan saran orang lain (Hur et al., 2018).

SIMPULAN

Self-esteem rendah dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti pengalaman masa lalu dan pandangan negatif dari lingkungan sekitar. Berdasarkan studi meta-analisis pada penelitian ini yaitu dengan dilakukan uji analisis statistik menggunakan data dari jurnal penelitian terdahulu selama 10 tahun terakhir, ditemukan hasil bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan moderator jenis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat efektif menambah *self-esteem* individu. Pemberian intervensi CBT secara *online* dan tatap muka (*luring*) dapat meningkatkan *self-esteem*. Intervensi CBT secara *online* dapat membantu partisipan yang mengalami *self-esteem* rendah di situasi Covid-19 yang dilakukan pada masing-masing lokasi partisipan. Selain itu, CBT secara tatap muka (*luring*) juga dapat dilakukan untuk membantu

partisipan yang memiliki *self-esteem* rendah namun saat situasi Covid-19, metode *online* lebih efisien daripada tatap muka (*luring*). Adapun, saran pada peneliti selanjutnya dapat melakukan implikasi dengan mengembangkan tele-intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Dengan demikian, lebih banyak penelitian dan referensi yang mengkaji efektifitas penerapan CBT secara *online* pada partisipan yang memiliki *self-esteem* rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alessandri, G., Vecchione, M., Eisenberg, N., & Laguna, M. (2015). On the factor structure of the Rosenberg (1965) General Self-esteem Scale. *Psychological Assessment, 27*(2), 621-635. <https://doi.org/10.1037/pas0000073>
- Cajanding, R. J. M. (2016). The Effectiveness of a nurse-led cognitive-behavioral therapy on the quality of life, self-esteem and mood among Filipino patients living with heart failure: a randomized controlled trial. *Applied Nursing Research, 31*, 86-93. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2016.01.002>
- Cooper, H., Larry V. H., Jeffrey C.V. (2019). *The handbook of research synthesis and meta-analysis*. Russell sage foundation.
- Dhandra, T. K. (2019). Does self-esteem matter? A framework depicting role of self-esteem between dispositional mindfulness and impulsive buying. *Journal of Retailing and Consumer Services, 55*. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102135>
- Hur, J. W., Kim, B., Park, D., & Choi, S. W. (2018). A scenario-based cognitive behavioral therapy mobile app to reduce dysfunctional beliefs in individuals with depression: A randomized controlled trial. *Telemedicine and E-Health, 24*(9), 710-716. <https://doi.org/10.1089/tmj.2017.0214>
- Horrell, L., Goldsmith, K. A., Tylee, A. T., Schmidt, U. H., Murphy, C. L., Bonin, E. M., Beecham, J., Kelly, J., Raikundalia, S., & Brown, J. S. (2014). One-day cognitive-behavioural therapy self-confidence workshops for people with depression: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science, 204*(3), 222-233. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.121855>
- Khalek, A. M. (2016). *Introduction to the psychology of self-esteem*. Nova Science.
- Kothari, R., Barker, C., Pistrang, N., Rozental, A., Egan, S., Wade, T., Shafran, R. (2019). A randomised controlled trial of guided internet-based cognitive behavioural therapy for perfectionism: Effects on psychopathology and transdiagnostic processes. *Journal of*

Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 64, 113–122.
<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.03.007>

- Krisnamurthi, P. B. U., & Hanum, L. (2021). The effectiveness of online group cognitive and behavioral therapy on self-esteem and forgiveness in young adult women after romantic relationship break up. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)*, 530, 38–45. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210423.006>
- Kukla, M., Davis, L. W., & Lysaker, P. H. (2014). Cognitive behavioral therapy and work outcomes: Correlates of treatment engagement and full and partial success in schizophrenia. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(5), 577–592. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000428>
- Kunikata, H., Yoshinaga, N., & Nakajima, K. (2016). Effect of cognitive behavioral group therapy for recovery of self-esteem on community-living individuals with mental illness: Non-randomized controlled trial. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(10), 457–468. <https://doi.org/10.1111/pcn.12418>
- Mansyur., & Iskandar, A. (2017). Meta-analisis karya ilmiah mahasiswa penelitian dan evaluasi pendidikan. *Jurnal Scientific Pinisi*, 3(1), 72-79.
- Marrero, R. J., Carballeira, M., Martín, S., Mejías, M., & Hernández, J. A. (2016). Effectiveness of a positive psychology intervention combined with cognitive behavioral therapy in university students. *Anales de Psicología*, 32(3), 728–740. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.261661>
- Mortan, O., Sütçü, S. T., & Köse, G. G. (2011). A pilot study on the effectiveness of a group-based cognitive-behavioral therapy program for coping with auditory hallucinations. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 26–34. https://doi.org/10.1142/9789814299633_0006
- Palupi, E. P. D., Sunawan, S., & Murtadho, A. (2020). The effectiveness of group counseling with self-talk technique to improve students' self-confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 163–167.
- PRISMA-Equity Bellagio Group. (2012). PRISMA-Equity 2012 extension: Reporting guidelines for systematic reviews with a focus on health equity. *PLoS Med* 9(10): e1001333. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001333>
- Qiu, J., Chen, W., Gao, X., Xu, Y., Tong, H., Yang, M., Xiao, Z., & Yang, M. (2013). A randomized controlled trial of group cognitive behavioral therapy for Chinese breast

- cancer patients with major depression. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 34(2), 60–67. <https://doi.org/10.3109/0167482X.2013.766791>
- Robati, Z., & Shareh, H. (2018). The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy in anxiety and self-esteem in patients with multiple sclerosis. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(6), 405–416.
- Safaruddin, U. N., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2020). Expressive writing meningkatkan self-esteem pecandu narkoba di program rehabilitasi BNN Baddoka. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 12(1).
- Setiawati, L., & Pohan, L. D. (2017). Brief cognitive behavior therapy for college students with depression symptoms: A case study. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*.
- Shaikh, A. (2018). Group therapy for improving self-esteem and social functioning of college students with ADHD. *Journal of College Student Psychotherapy*, 32(3), 220–241. <https://doi.org/10.1080/87568225.2017.1388755>
- Siregar, E. Y., & Siregar, R. H. (2013). Penerapan cognitive behavior therapy (CBT) terhadap pengurangan durasi bermain games pada individu yang mengalami game addiction. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 18-24.
- Wade, S., Byrne, S., & Allen, K. (2017). Enhanced cognitive behavioral therapy for eating disorders adapted for a group setting. *International Journal of Eating Disorders*, 50(8), 863–872. <https://doi.org/10.1002/eat.22723>
- Waite, P., McManus, F., & Shafran, R. (2012). Cognitive behaviour therapy for low self-esteem: A preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 1049–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.04.006>
- Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). Cognitive behavior therapy untuk mengubah pikiran negatif dan kecemasan pada remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57-69. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>
- Wang, S., Zhou, Y., Yu, S., Ran, L.-W., Liu, X.-P., & Chen, Y.F. (2017). Acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy as treatments for academic procrastination: A randomized controlled group session. *Research on Social Work Practice*, 27(1), 48-58. <https://doi.org/10.1177/1049731515577890>