

Gratitude Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Perceraian

Gratitude Cognitive Behavior Therapy to Improve Self-esteem in Adolescents with Divorced Parents

Dian Sartika Sari¹, Muhana Sofiati Utami²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Submitted 8 September 2020 Accepted 30 May 2022 Published 31 May 2022

Abstract. Divorce affects the children. Study showed that most children from broken home families have lower self-esteem than children with “normal” family. Adolescents with low self esteem will evaluate their self bad. Gratitude Cognitive Behavior therapy predicted effective ways to change bad self evaluation to be better self evaluation for increasing self esteem. The aim of this research was for knowing the effectiveness of Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) to increase self esteem for adolescents from broken home families. This study applied quasi experimental method with single case A-B-A-B design and used quantitative data analysis methods by looking at changes in the score of measurement results based on the measurement time. The result of this study showed that self-esteem can be increased by gratitude cognitive behavior therapy and the impact of the therapy still exist amount 2 weeks. Removal of the treatment did not decrease score of self esteem to the starting point. The conclusion of this study is that Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) can increase self-esteem of teenagers with divorced parents. This effect persisted until 2 weeks after the intervention. Self-esteem did not decrease after therapy.

Keywords: adolescents; broken home families; gratitude cognitive behavior therapy; self esteem

Abstrak. Penelitian menyebutkan bahwa anak dari orang tua yang bercerai memiliki harga diri yang lebih rendah dari pada orang tua yang tidak bercerai. Terapi kebersyukuran diprediksikan dapat membantu mengubah persepsi negatif remaja tentang dirinya menjadi persepsi yang positif sehingga evaluasi dirinya menjadi baik, dengan demikian harga dirinya akan meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan terapi kebersyukuran dengan pendekatan cognitive behavior therapy (G-CBT) untuk meningkatkan harga diri pada remaja korban perceraian. Metode pada penelitian ini adalah menggunakan kuasi eksperimen dengan desain penelitian single case A-B-A-B. Penelitian ini menggunakan metode analisis data secara kuantitatif dengan melihat perubahan skor hasil pengukuran berdasarkan waktu pengukuran. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa skor harga diri partisipan meningkat setelah diberikan terapi Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) dan pengaruh dari terapi ini masih berdampak selama 2 minggu setelah diberi perlakuan. Setelah terapi dihentikan skor harga diri tidak mengalami penurunan atau kembali seperti pada pengukuran awal.

Kata kunci: gratitude cognitive behavior therapy; harga diri; perceraian; remaja

Angka perceraian terus meningkat setiap tahunnya. Peristiwa perceraian dapat menimbulkan dampak psikologis pada anak (Yusuf, 2014). Wangge (2013) menyatakan bahwa remaja dari keluarga bercerai memiliki harga diri yang lebih rendah dari pada

keluarga yang tidak bercerai. Peneliti juga melakukan studi awal terkait bagaimana keadaan harga diri remaja korban perceraian. Pada studi awal yang dilakukan, peneliti mendapat gambaran bahwa remaja yang menjadi korban perceraian orang tuanya, relatif memiliki harga diri yang rendah. Berdasarkan kuesioner harga diri yang diberikan peneliti, ketiga responden menunjukkan tingkat harga diri yang rendah.

Harga diri yang rendah dan tidak diatasi dapat berdampak pada perilaku dan gangguan psikis yang berbahaya. Zimmerman *et al.* (1997) menyatakan bahwa remaja yang memiliki perkembangan harga diri yang menurun di usia remaja diprediksikan akan lebih rentan terhadap penggunaan alkohol. Trzesniewski (2006) juga menyatakan bahwa remaja dengan harga diri yang rendah diprediksikan akan cenderung terlibat dalam perilaku kriminal dan keadaan ekonomi yang buruk saat dewasa.

Berbagai intervensi psikologis telah dikembangkan untuk meningkatkan harga diri, misalnya; terapi kognitif perilaku (Islamiah *et al.*, 2015), pelatihan berpikir positif (Marwati *et al.*, 2018) dan kebersyukuran (Anshar, 2017). Meningkatkan harga diri juga dapat dilakukan melalui kebersyukuran karena dengan bersyukur seseorang dapat memiliki evaluasi diri yang positif (Emmons *et al.*, 2007).

Salah satu pelatihan kebersyukuran yang mulai dikembangkan adalah pelatihan kebersyukuran dengan pendekatan kognitif perilaku (Emmons dalam Mutia, 2010). Bersyukur tidak dapat dilakukan tanpa pemikiran secara bijaksana dan bersyukur memerlukan kontemplasi dan refleksi yang melibatkan kemampuan kognitif, emosi, dan perilaku (Emmons *et al.*, 2007). Hal tersebut sesuai dengan prinsip CBT atau pendekatan kognitif perilaku di mana pikiran emosi, perilaku, dan fisiologis merupakan bagian dari satu sistem kesatuan dan pikiran dianggap mampu memengaruhi perasaan, perilaku, dan sensasi fisik tertentu (Curwen *et al.*, 2008) Oleh karena itu pendekatan CBT dianggap sesuai untuk digunakan dalam intervensi kebersyukuran.

Terapi kebersyukuran yang dikembangkan dengan metode *cognitive behavior therapy* pernah dikembangkan salah satunya oleh Mutia (2010) dan juga Ningrum (2018). Pengembangan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa konsep bersyukur merupakan pengembangan pikiran positif yang dapat melawan pikiran negatif pada remaja (Mutia, 2010). Remaja korban perceraian orang tua yang mengevaluasi dirinya secara negatif dapat mengubah pemikirannya sehingga akan dapat mengevaluasi dirinya lebih positif melalui intervensi syukur dengan pendekatan CBT (*gratitude cognitive behavior therapy/ G-CBT*). Dengan evaluasi diri yang positif akan meningkatkan pula harga diri remaja korban perceraian orang tua.

Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ini bertujuan untuk melihat secara empiris pengaruh dari pelatihan kebersyukuran yang dikembangkan dengan metode kognitif perilaku terhadap peningkatan harga diri remaja korban perceraian. Penelitian ini akan memberikan manfaat bagi praktisi mengenai terapi kebersyukuran dengan pendekatan CBT (*gratitude CBT*) yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan harga diri remaja korban perceraian. Serta menambah kajian

mengenai pengembangan penelitian terkait dengan *intervensi gratitude* CBT untuk meningkatkan harga diri pada remaja yang bercerai. Penelitian ini memiliki hipotesis yang memprediksi bahwa *gratitude cognitive therapy* dapat meningkatkan harga diri remaja korban perceraian.

Metode

Partisipan

Variabel penelitian ini adalah harga diri dan *gratitude cognitive behavior therapy*. Subjek penelitian adalah remaja usia 17-20 tahun dari keluarga yang bercerai. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *small-N* dengan tipe *single case A-B-A-B*. Cara pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala dan rating skala emosi yang dilakukan secara berulang dan berkelanjutan. Partisipan berjumlah empat orang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini. Keempat orang tersebut adalah remaja 17-20 tahun yang orang tuanya bercerai.

Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen, yaitu skala harga diri, skala kebersyukuran, dan modul *gratitude cognitive behavior therapy*. Skala harga diri remaja yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala harga diri yang dimodifikasi Oleh Besthari (2018) dengan nilai reliabilitas yang tinggi yakni 0,898 dengan korelasi tiap aitem 0,313-0,69. Skala ini mengukur empat aspek, yaitu *success, value, aspiration, dan defense*. Terdapat empat pilihan jawaban, dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai. Salah satu contoh butirnya adalah "*Saya telah menetapkan pilihan karir yang saya inginkan*".

Sebagai cek manipulasi, peneliti menggunakan skala bersyukur yang dimodifikasi dari skala milik Listiyandini (2015) dan telah dilakukan uji coba kepada 60 responden usia 17-21 tahun. Nilai korelasi aitem antara 0,35 - 0,84 dan koefisien reliabilitasnya yaitu 0,94. Alat ukur ini mengukur komponen seperti rasa apresiasi terhadap orang lain, Tuhan, maupun kehidupan; perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki; dan kecenderungan bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki. Terdapat enam pilihan jawaban mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai. Contoh butirnya adalah "*Karena saya merasa hidup berkecukupan, saya patut membantu orang lain yang kurang mampu*".

Intervensi

Modul G-CBT dalam penelitian ini adalah modifikasi modul yang disusun oleh Utami *et al.* (2017). Pada penelitian ini modul dimodifikasi menjadi 3 pertemuan dengan memadatkan pertemuan ke 3 dan ke 4. Selain itu peneliti juga mengganti salah satu video

pada penelitian, yaitu pada video prososial. Pertimbangan ini mengacu pada saran dari peneliti yang menggunakan terapi ini sebelumnya.

Dalam rangkaian *gratitude* CBT terdapat teknik psikoedukasi. Psikoedukasi adalah memberikan penjelasan pada individu mengenai sifat permasalahan dan bagaimana proses perlakuan yang akan dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan baru, memahami tema tertentu atau menguatkan individu menghadapi kesulitan dalam transisi kehidupan (Corey, 2012). Psikoedukasi ini diharapkan dapat membantu individu untuk mengenali dirinya dan keterkaitan antara emosi, pikiran, dan perilaku. Sehingga remaja korban perceraian akan memiliki *insight* pentingnya mengubah pikiran. Responden juga akan diberikan contoh perilaku yang diharapkan muncul dengan menggunakan media seperti film, video, atau media tayangan lain agar individu dapat mengamati dan mengintimasinya (Corey, 2012). *Symbolic Modeling* terkadang dapat sama efektifnya dengan contoh nyata (Martin & Peer, 2003). Adanya proses mengamati dan menirukan ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran.

Pada tahap Rekonstruksi Kognitif. Individu mengidentifikasi dan mengevaluasi kognisi, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap perilaku dan belajar mengganti pemikiran tersebut ke dalam pemikiran yang lebih realistis, sesuai, dan adaptif (Corey, 2012). Pada tahap ini individu akan dapat mengevaluasi pemikiran negatif tentang dirinya dan dampaknya, dan diminta untuk mengubah pemikiran tersebut dan merasakan bagaimana dampaknya untuk emosi dan pikirannya. *Gratitude Letter* akan membantu individu untuk mensyukuri dirinya dan lebih mengevaluasi positif dirinya.

Proses *sharing* dan memberikan *feedback* akan memperkuat pengevaluasian positif individu. *Sharing* akan membantu memfasilitasi pemaknaan tugas dalam bentuk kelompok. *Sharing* pengalaman di dalam kelompok memungkinkan individu dapat saling belajar satu sama lain (Corey, 2012). *Feedback* merupakan bagian penting dalam mempelajari perilaku baru yaitu dengan menghargai dan menguatkan perilaku, memberi saran yang spesifik untuk mengoreksi dan memodifikasi perilaku (Corey, 2012).

Hasil

Sebagai cek manipulasi hasil skor kebersyukuran mengalami peningkatan, keempat partisipan mengalami kenaikan skor kebersyukuran. Tabel 1 adalah hasil skor kebersyukuran keempat partisipan.

Tabel 1

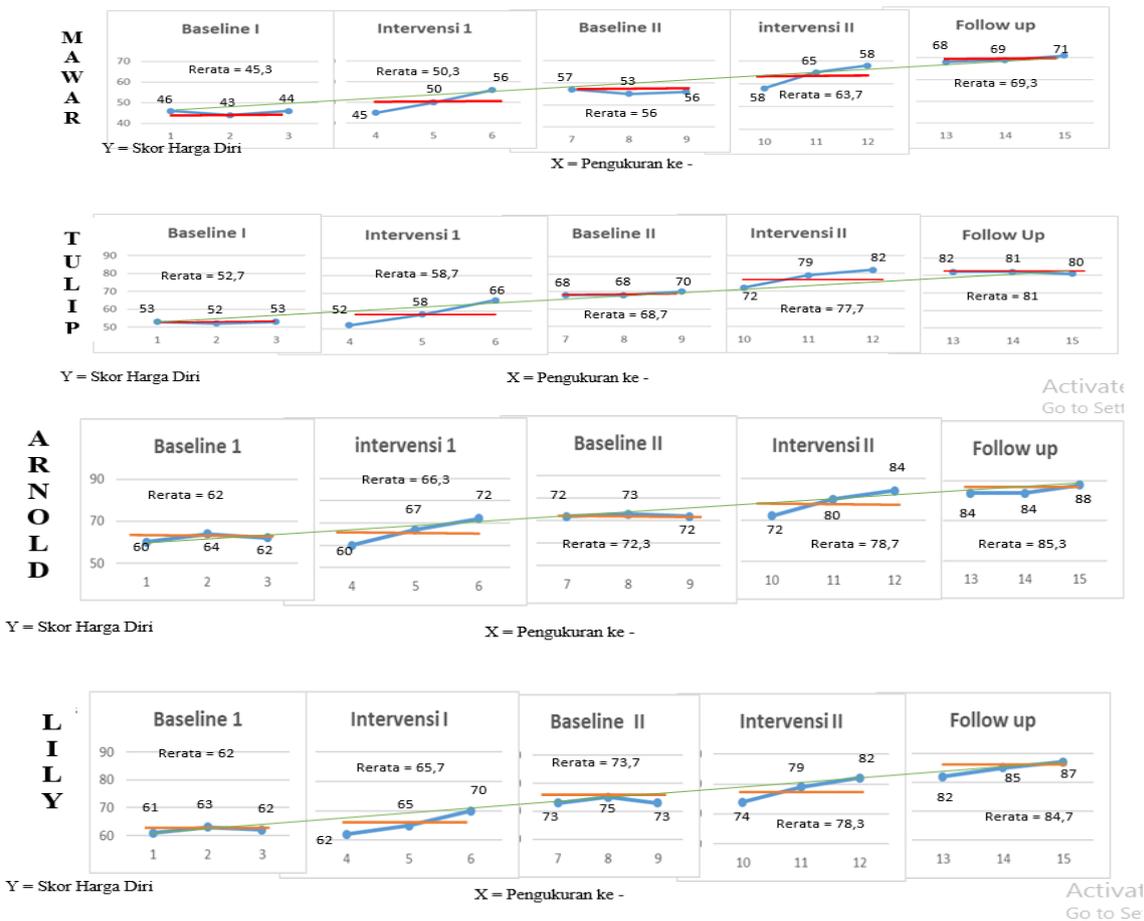
Hasil Pengukuran Skor Kebersyukuran Partisipan

	Mawar	Tulip	Arnold	Lily
Pretest B1	77	79	77	100
Posttest B1	79	80	88	110
Pretest B2	80	82	90	112
PostTest B2	85	95	113	130
Follow up	88	98	121	142

Hal senada juga terlihat pada skor harga diri keempat partisipan. Keempat partisipan tersebut menunjukkan skor harga diri yang meningkat setelah diberikan perlakuan dan harga diri tidak menurun setelah perlakuan dihentikan (Gambar 1)

Gambar 1.

Tren Skor Harga Diri Masing-masing Partisipan



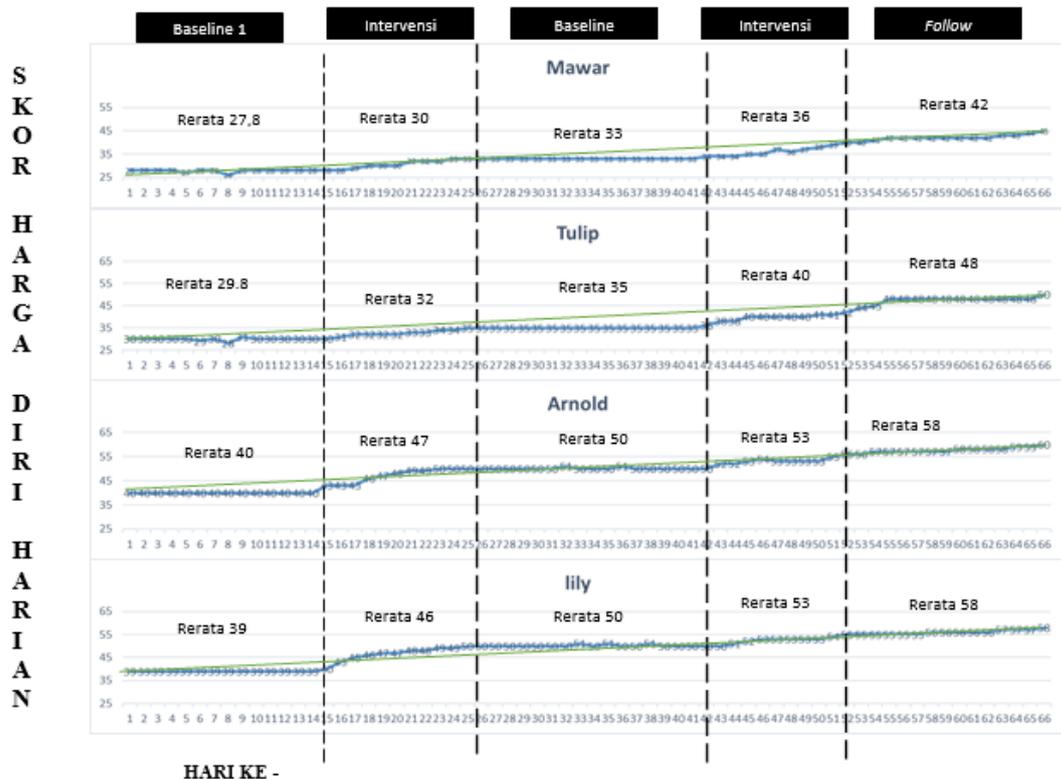
Gambar 2.*Analisa Skor Harga Diri Partisipan*

Nama	Keterangan	Baseline 1	Intervensi I	Baseline 2	Intervensi 2	Follow up
Mawar	Rerata	45,3	50,3	56,0	63,7	69,3
	Perubahan Level	46-46 = 0	56-45 = 11	56-57 = -1	68-58=10	71-68 = 3
	Kecenderungan Arah	Menanjak (+)				
	Stabilitas	Stabil (100%)	Stabil (100%)	Stabil (100%)	Stabil (100%)	Stabil (100%)
Tulip	Rerata	52,7	58,7	68,7	77,7	81,0
	Perubahan Level	53-53 = 0	66-52 = 8	70-68 = 2	82-72=10	80-82=-2
	Kecenderungan Arah	Menanjak (+)				
	Stabilitas	Stabil (100%)	Stabil (100%)	Stabil (100%)	Stabil (100%)	Stabil (100%)
Arnold	Rerata	62,0	66,3	72,3	78,7	85,3
	Perubahan Level	62-60 =2	72-60=12	72-72=0	84-80=48	8-84=4
	Kecenderungan Arah	Menanjak (+)				
	Stabilitas	Stabil (100%)	Stabil (100%)	Stabil (100%)	Stabil (100%)	Stabil (100%)
Lily	Rerata	62,0	65,7	73,7	78,3	84,7
	Perubahan Level	62-61=1	70-62=8	73-73=0	82-74=8	87-82=5
	Kecenderungan Arah	Menanjak (+)				
	Stabilitas	Stabil (100%)	Stabil (100%)	Stabil (100%)	Stabil (100%)	Stabil (100%)

Berdasarkan hasil pengukuran harga diri di Gambar 1 dan 2 dapat dilihat bahwa seluruh peserta mengalami kenaikan harga diri pada fase intervensi. Pada fase *baseline* kedua meskipun kecenderungan angka harga diri tidak menanjak namun skor harga diri tidak kembali pada angka di *baseline* pertama. Hal senada juga terlihat saat peneliti mengukur harga diri secara harian. Gambar 3 menunjukkan skor harga diri yang diukur secara harian oleh partisipan.

Gambar 3.

Perkembangan Skor Harga Diri Harian



Diskusi

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan sebelumnya dapat diketahui bahwa intervensi G-CBT terbukti dapat meningkatkan harga diri, efek intervensi tersebut bertahan hingga dua minggu. Hal tersebut memperkuat hasil penelitian Mutia (2010) bahwa intervensi dapat bertahan sampai tiga minggu.

Intervensi G-CBT memiliki fungsi untuk meningkatkan syukur. Syukur merupakan salah satu bentuk pikiran positif (Emmons *et al.*, 2007) yang dapat memengaruhi emosi menjadi lebih positif. Hal tersebut selaras dengan prinsip G-CBT bahwa pikiran dapat mempengaruhi emosi, perilaku, dan sensasi fisik (Curwen *et al.*, 2008). Pikiran, emosi, dan sensasi fisik yang lebih positif ternyata dapat meningkatkan harga diri Remaja korban perceraian orang tua. Efek tersebut tentu saja tidak lepas dari keaktifan peserta untuk mempraktekkan pikiran-pikiran syukur dalam kehidupan sehari-hari

Efek terapeutik G-CBT dalam penelitian ini dipengaruhi oleh teknik yang digunakan serta peran terapis. Teknik-teknik yang digunakan yaitu: Psikoedukasi, rekonstruksi kognitif, relaksasi, *symbolic modelling*, *homework (gratitude journal)*, *gratitude letter*, *sharing*, dan *feedback*. Teknik-teknik tersebut hampir seluruhnya berjalan lancar,

kecuali psikoedukasi mengalami sedikit hambatan. Partisipan nampak kesulitan memperoleh materi psikoedukasi yang abstrak dan tidak pernah diterima sebelumnya. Peran terapis dalam menyederhanakan konsep dengan contoh sehari-hari yang sederhana membuat partisipan lebih memahami konsep CBT yang diberikan. Adanya *sharing* dan *feedback* juga membantu partisipan untuk saling memahami satu sama lain.

Bentuk terapi kelompok juga memberikan efek terapeutik karena partisipan dapat saling berbagi manfaat melalui sesi *sharing* dan terapis dapat memberikan *feedback* yang bermanfaat bagi partisipan. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan Prawitasari (2011) bahwa interaksi antar peserta memungkinkan adanya proses saling membantu, memberikan dukungan, dan menunjukkan model perilaku sehat. Contohnya pada praktik relaksasi, awalnya pada intervensi pertama hanya satu orang yang mempraktikkan sebelum mulai lagi pada intervensi kedua. Meskipun hanya mempraktikkan satu kali, salah satu peserta menceritakan pengalamannya melakukan relaksasi di rumah pada pelaksanaan intervensi kedua. Dampaknya pada sesi *follow up* seluruh peserta mempraktekkan relaksasi dan merasakan manfaat dari latihan yang mereka coba lakukan di rumah. Manfaat yang didapat salah satunya adalah merasa lebih rileks ketika dipraktikkan di malam hari sebelum tidur dan menjadi lebih bersemangat ketika pagi harinya dipraktikkan setelah bangun tidur.

Terapis pada penelitian ini berlatar belakang budaya Jawa dan sudah memiliki pengalaman berinteraksi dengan pasien menggunakan bahasa Jawa saat berpraktik di puskesmas sehingga mudah bagi terapis untuk memahami dan menyampaikan beberapa materi dengan bahasa sehari-hari partisipan yaitu bahasa Jawa. Literatur pun menjelaskan pentingnya kesamaan, atau minimal pemahaman kultural antara kedua belah pihak dalam terapi (Captari *et al.*, 2018). Terapis tampak fleksibel dan mampu mengendalikan dan mengarahkan proses intervensi menuju tujuan sesuai modul. Terapis juga sering memberikan dukungan dan apresiasi kepada partisipan. Hal tersebut sesuai dengan apa yang diungkapkan Corey (2012) bahwa fasilitator CBT diharapkan dapat menampilkan perannya di dalam kelompok secara *active*, *directive*, dan *supportive*.

Temuan yang menarik pada penelitian ini adalah saat *sharing* menghitung berkah. Sesi ini menjadi sesi yang berkesan bagi partisipan. Partisipan menceritakan pengalamannya di dalam kelompok mengenai tanggapan keluarga terhadap tugas rumah yang diberikan. Keluarga ada yang menggoda partisipan dengan tugas yang diberikan dan ada pula yang memberikan *insight* bagi keluarga untuk mensyukuri hal-hal kecil yang mereka punya. Candaan kepada partisipan biasanya berasal dari kakak mereka, saat partisipan mengingat berkah yang mereka terima, kakak mereka mengingatkan akan kebaikan kakak mereka yang belum partisipan tulis. Hal ini menjadi candaan yang lucu bagi keduanya karena partisipan juga membalas dengan meminta kakaknya bersyukur atas kebaikan yang diberikan oleh partisipan. Rata-rata partisipan dapat konsisten dalam pengerjaan *gratitude* jurnal dalam seminggu. Hal ini sesuai dengan rekomendasi dari

Emmons dan Stern (2013) bahwa minimal peserta dapat menuliskan berkah mereka secara konsisten selama seminggu dalam pelaksanaan terapi ini.

Partisipan merasakan manfaat dari intervensi yang diberikan meskipun tidak sama pada masing-masing partisipan. Seluruh peserta mengalami peningkatan harga diri selama pelaksanaan sesi intervensi pertama dan kedua. Temuan lain yang menarik dari penelitian ini adalah skor harga diri remaja mengalami peningkatan selama diberikan intervensi dan tidak mengalami penurunan ketika intervensi dihentikan. Hal ini menunjukkan bahwa setelah pengaruh intervensi terhadap harga diri masih dirasakan meskipun terapi sudah dihentikan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Mutia (2010) bahwa intervensi G-CBT masih dapat bertahan pengaruhnya sampai tiga minggu.

Kesadaran partisipan untuk mengaplikasikan apa yang diajarkan selama proses intervensi juga berkontribusi terhadap skor harga diri yang tidak mengalami penurunan kembali ketika harga diri dihentikan. Hal ini sesuai dengan teori tentang perkembangan harga diri bahwa harga diri pada awal proses mengalami fluktuasi namun harga diri yang diperoleh pada akhir periode merupakan sebuah rasa dari dasar kompetensi dan kelayakan yang harus dimulai individu dalam menghadapi tantangan hidup mereka sendiri (Murk, 2006). Selain itu Steinberg (2002) mengungkapkan bahwa harga diri yang dikuatkan melalui pemberian keterampilan dan penerimaan akan menguat dan cenderung stabil selama masa remaja akhir dan akan membentuk identitas kesadaran diri. Beberapa penelitian untuk meningkatkan harga diri pada remaja akhir juga menunjukkan hasil yang sama, yakni skor harga diri tidak menurun setelah intervensi dihentikan. Hal ini seperti penelitian yang dilakukan oleh Putri (2010).

Grafik Mawar, Tulip, Arnold, dan Lily cenderung menanjak. Pada fase *baseline* pertama (A1) dan *baseline* kedua (A2) skor harga diri pada masing-masing partisipan menunjukkan grafik yang relatif mendatar sedangkan pada fase intervensi pertama (B1) dan intervensi kedua (B2) menunjukkan grafik yang relatif menanjak. Masing-masing partisipan pun merasakan perubahan yang terjadi sehingga dapat disimpulkan bahwa keempat partisipan Mawar, Tulip, Arnold, dan Lily mengalami peningkatan Harga Diri. Adanya peningkatan harga diri juga berbanding lurus dengan skor kebersyukuran pada masing-masing-masing peserta yang mengalami peningkatan. Hal ini senada dengan apa yang diungkapkan Emmons *et al.* (2007) bahwa meningkatkan harga diri juga dapat dilakukan melalui kebersyukuran karena dengan bersyukur seseorang dapat memiliki evaluasi diri yang positif.

Berdasarkan hasil intervensi di atas dapat disimpulkan bahwa terapi G CBT dapat meningkatkan harga diri remaja korban perceraian. Skor harga diri partisipan meningkat dari rendah ke sedang pada perbatasan tinggi atau dari sedang ke tinggi. Hal ini sudah cukup baik untuk dipertahankan oleh partisipan.

Kesimpulan

Intervensi Psikologis berupa *Gratitude Cognitive Behavior Therapy* secara kuantitatif terbukti memiliki indikasi yang kuat untuk meningkatkan harga diri remaja yang memiliki orang tua yang bercerai dan masih bertahan selama 2 minggu. Harga diri tidak mengalami penurunan meskipun terapi telah dihentikan

Saran

Partisipan penelitian disarankan untuk menerapkan berpikir positif melalui pikiran syukur sehingga menjadi pembiasaan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih dapat mencermati hasil pengukuran harian secara lebih detail agar tidak hanya pada subjek dan keluarga namun juga melakukan observasi pada aktivitas subjek sehari-hari sehingga data yang didapatkan akan lebih lengkap. Psikolog disarankan untuk menggunakan G-CBT sebagai terapi pada remaja dengan latar belakang orang tua yang bercerai. Modifikasi modul G-CBT menjadi 3 sesi dirasakan lebih efektif untuk remaja.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan, serta seluruh pihak yang membantu dalam penelitian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

Kontribusi penulis

DSS menyusun desain penelitian, mengambil data serta melakukan analisis data. DSS bersama dengan MSU mereviu, menyesuaikan serta menyetujui naskah manuskrip final.

Konflik kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian dan penulisan artikel publikasi ini.

orcid ID

Muhana Sofiati Utami [0000-0001-9032-1606](https://orcid.org/0000-0001-9032-1606)

Kepustakaan

- Anshar, M. (2017). *Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan harga diri pada penyandang disabilitas fisik di BBRSD Prof Dr. Soeharso Surakarta* (Tesis tidak terpublikasi). Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Besthari, L. (2018). *Harga diri dan kesepian dalam memprediksi kecenderungan menjadi pelaku perundungan-siber pada remaja* (Tesis tidak terpublikasi). Universitas Gadjah Mada.
- Captari, L. E., Hook, J. N., Hoyt, W., Davis, D. E., McElroy-Heltzel, S. E., & Worthington, E. L., Jr (2018). Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy:

- A comprehensive meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(11), 1938–1951. <https://doi.org/10.1002/jclp.22681>
- Cole, K. (2004). *Mendampingi anak menghadapi perceraian orang tua*. PT Prestasi Pustakarya
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self esteem*. Freeman and Company.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (Edisi kedelapan). Cengage Learning.
- Curwen, B., Stephen, P., & Rudder, P. (2008). *Brief cognition behavior Therapy*. SAGE Publication Inc.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. Houghton-Mifflin.
- Emmons, R. A & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Islamiah, N., Daengsari, D., & Hartiani, F. (2015). Cognitive behavior therapy untuk meningkatkan self esteem pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 6(3), 142-152.
- Listiyandani, R. A. , Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model. *Psikologi Ulayat*, 2(2), 473 -496.
- Marwati, E., Prihantanti, N., & Hertinjung, W. S. (2018). *Pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan harga diri remaja panti asuhan* (Tesis tidak terpublikasi). Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Martin, G. & Pear, J. (2003). *Behavior modification. What it is and how to do it*. Prentice-Hall.
- Murk, C. (2006). *Self esteem research, theory and practice toward a Positive psychology of self esteem*. Springer Publishing Company.
- Mutia, E. (2010). Terapi kognitif perilaku bersyukur untuk menurunkan depresi pada remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1(5), 10-15.
- Prawitasari, J. E. (2011). *Psikologi klinis: Pengantar terapan mikro dan makro*. Penerbit Erlangga.
- Putri, P. (2010). *Pengaruh pelatihan ketrampilan berpikir positif pada harga diri remaja* (Tesis tidak terpublikasi). Universitas Indonesia.
- Steinberg, L.(2002). *Adolescence* (Edisi keenam). McGraw-Hill.
- Trzesniewski, K. H. Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>
- Ningrum, W. K. (2018). *Grattitude Cognitive Behavior Therapy untuk meningkatkan kualitas hidup penyandang diabetes militus tipe 2*. (Tesis tidak terpublikasi). Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Wangge, B. D. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dengan harga diri. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 1, 1-10.

- Yusuf, M. (2014). Dampak perceraian orang tua terhadap anak. *Jurnal Al Bayan*, 1(3), 20-29.
- Zimmerman, M. Copeland, L. A., Shope, J. T., & Dielman, T. E. (1997). A longitudinal study of self-esteem: Implications for adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(2), 117–141. <https://doi.org/10.1023/A:1024596313925>