

# Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa yang Pernah Putus Sekolah dengan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Bellaningtyas Komarasasih<sup>1\*</sup>, Dewi Retno Suminar<sup>2</sup>

<sup>1\*,2</sup>Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

---

## Article Info

### Article history:

Received Jun 01, 2025

Accepted Jul 24, 2025

Published Online Aug 16, 2025

---

## Keywords:

*Rational Emotive Behavior Therapy*

*Self-Esteem*

*Self-Esteem Rendah*

---

## ABSTRACT

*Self-esteem* adalah penilaian individu terhadap diri sendiri yang memengaruhi cara berpikir dan perilaku individu sehari-hari. Pada siswa, *self-esteem* memegang peran penting dalam proses pembelajaran, seperti keberanian mengungkapkan pendapat dan tampil di depan umum. Siswa dengan *self-esteem* rendah akan berdampak pada perilaku belajar, seperti menarik diri, menolak tantangan akademik hingga menunjukkan reaksi emosional negatif. *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan konseling yang mengajarkan individu untuk mengubah keyakinan irasional yang menyebabkan ketidakmampuan adaptif menjadi pemikiran yang lebih rasional dan konstruktif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari penerapan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi *self-esteem* rendah pada siswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan desain *single case* dengan teknik A-B. Subjek merupakan seorang anak perempuan kelas VIII SMP usia 17 tahun yang pernah mengalami putus sekolah, dengan *self-esteem* rendah yang ditunjukkan dengan perilaku menolak aktivitas tampil di depan umum. Tingkat *self-esteem* subjek diukur dengan menggunakan skala *self-esteem* dari *Coopersmith* yaitu *Coopersmith Self-Esteem Inventory*. Asesmen tambahan berupa wawancara, observasi, tes WAIS dan grafis ditambahkan untuk memastikan adanya permasalahan *self-esteem* rendah. Intervensi dilakukan menggunakan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* sebanyak 6 sesi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan *self-esteem* dari rendah ke tingkat sedang pada subjek setelah pemberian intervensi menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

This is an open access under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) licence



---

## Corresponding Author:

**Bellaningtyas Komarasasih,**

Departemen Pendidikan Luar Biasa,

Fakultas Ilmu Pendidikan,

Universitas Negeri Padang, Indonesia,

Jalan Airlangga No.4-6, 60115, Surabaya, Indonesia

Email: [bellaningtyas.komarasasih-2021@psikologi.unair.ac.id](mailto:bellaningtyas.komarasasih-2021@psikologi.unair.ac.id)

---

**How to cite:** Komarasasih, B., & Suminar, D. R. (2025). Meningkatkan Self-Esteem Siswa yang Pernah Putus Sekolah dengan Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 5(2), 776–785. <https://doi.org/10.51574/jrip.v5i2.3550>

## *Meningkatkan Self-Esteem Siswa yang Pernah Putus Sekolah dengan Rational Emotive Behavior Therapy*

### 1. Pendahuluan

Kaur, (2020) mendefinisikan *self-esteem* sebagai perasaan mampu menghadapi tantangan utama dalam hidup serta merasa pantas untuk bahagia. Sehingga, *self-esteem* berdampak besar terhadap berbagai aspek kehidupan individu. Terutama pada aspek pendidikan, siswa perlu memiliki *self-esteem* dan merasa berkompetensi untuk mengambil risiko dalam pembelajaran serta mampu bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau kesulitan (American Psychological Association, 2021). Siswa yang memiliki *self-esteem* tinggi umumnya menunjukkan keterlibatan yang lebih besar dalam kegiatan akademik serta memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan dirinya, yang pada akhirnya dapat mendorong pencapaian akademik yang lebih optimal (Roomi et al., 2022). Sebaliknya, siswa yang memiliki *self-esteem* rendah akan meragukan kemampuan yang dimiliki, sehingga muncul keraguan dalam diri siswa untuk terlibat dalam pembelajaran atau mengambil risiko untuk meningkatkan kemampuan akademis (American Psychological Association, 2021).

*Self-esteem* rendah dapat menyebabkan berbagai perilaku bermasalah pada siswa. Penelitian Barth (Hassan et al., 2016) menunjukkan bahwa perilaku membolos mungkin terjadi pada remaja yang memiliki *self-esteem* rendah. Selain itu, siswa dengan *self-esteem* rendah juga cenderung memiliki kecemasan jika berbicara di depan umum seperti presentasi, karena merasa dirinya tidak kompeten dan takut dinilai atau diberikan evaluasi negatif (Zhang et al., 2019); Aini, 2023). Ketika individu memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi, evaluasi diri mereka lebih positif, dan mereka menunjukkan sikap diri yang lebih baik, tidak terlalu peduli dengan potensi bahaya terhadap *self-esteem* mereka oleh orang lain. Sebaliknya, individu yang memiliki *self-esteem* yang lebih rendah memiliki evaluasi diri yang negatif cenderung menggunakan berbagai metode untuk melindungi *self-esteem* mereka, yang mengarah pada manifestasi seperti takut berbicara di depan umum, seperti karakteristik *social phobia* (Lv Shuai et al., 2024).

Subjek merupakan seorang siswa perempuan berusia 17 tahun yang duduk di bangku kelas VIII SMP di sebuah lembaga pendidikan non formal berjenis Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM). Tutor Bimbingan dan Konseling (BK) menyebutkan bahwa subjek adalah siswa yang memiliki pengalaman putus sekolah ketika sekolah dasar selama dua tahun dan memiliki permasalahan tidak percaya diri ketika tampil di depan umum, baik di depan orang yang dikenal maupun tidak dikenal. Ketika diminta untuk presentasi di depan teman-

temannya, subjek akan diam sambil menunduk dan menangis. Walaupun telah dimotivasi oleh tutor atau teman dekat, subjek tetap tidak mau presentasi di depan umum. Selain dalam kegiatan presentasi di depan umum, dalam aktivitas olahraga yang dilakukan secara berkelompok dan disaksikan oleh teman-temannya pun membuat subjek berhenti bermain di tengah pertandingan.

Hal tersebut menghambat proses pembelajaran subjek dan implementasi budaya sekolah terkait kedisiplinan. Nilai disiplin adalah perilaku yang menunjukkan tingkah laku tertib dan patuh pada berbagai ketentuan dan peraturan (Anwar et al., 2025). Sebagai akibatnya, subjek melakukan penghindaran pada kegiatan yang mengharuskan tampil di depan umum. Berdasarkan data dari tutor BK, subjek terhitung pernah tidak masuk setiap ada kegiatan presentasi sebanyak lima kali pertemuan dan datang terlambat sebanyak tujuh kali saat kegiatan presentasi telah selesai. Subjek juga menolak jika diminta beraktivitas olahraga yang berpotensi disaksikan banyak orang. Selain itu, subjek juga menangis jika ditanya perihal alasan tidak mau tampil di depan umum.

Berdasarkan model identifikasi-partisipasi yang dikemukakan oleh Reschly et al., (2020), rendahnya keterlibatan siswa dalam kegiatan kelas pada jenjang awal pendidikan dapat memicu kegagalan akademik. Hal ini kemudian mendorong munculnya penarikan diri secara emosional dan perasaan tidak terhubung dengan lingkungan sekolah. Kondisi tersebut membentuk sebuah pola berulang, dimana siswa yang merasa terasing menjadi semakin tidak aktif dalam kegiatan sekolah, termasuk aktivitas ekstrakurikuler, dan mengalami penurunan prestasi yang lebih parah. Proses ini pada akhirnya dapat mengarah pada keputusan untuk keluar dari sekolah, yang dalam pandangan model ini, berawal dari rendahnya partisipasi di kelas pada tahap awal pendidikan.

Model lainnya dari McMahan & Sembiente, (2020) yaitu *Frustration Self-Esteem Model*, menjelaskan bahwa salah satu faktor awal yang mendorong siswa menarik diri dari sekolah adalah pengalaman kegagalan belajar sejak dini. Kondisi tersebut memicu rendahnya harga diri (*self-esteem*) dan memunculkan berbagai perilaku bermasalah, seperti sering keluar kelas tanpa izin, membolos, bersikap mengganggu, hingga terlibat dalam kenakalan remaja. Situasi ini selanjutnya memperburuk prestasi akademik dan semakin meningkatkan munculnya perilaku bermasalah. McMahan & Sembiente, (2020) juga menegaskan bahwa remaja kerap menunjukkan perilaku menyimpang sebagai dampak dari harga diri yang rendah, sekaligus sebagai cara untuk mengatasi stigma sosial dan kehilangan rasa berharga dengan mencari upaya memulihkan kembali kepercayaan dirinya.

*Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan konseling yang mengajarkan

individu untuk memperbaiki pola pikir yang keliru guna meredakan emosi negatif dan membentuk kebiasaan berpikir serta perilaku yang lebih sehat (Ellis & Ellis, 2019). Dalam REBT menerapkan teori ABCDE yang menguraikan hubungan antara kejadian, keyakinan dan konsekuensi emosional, serta metode menentang untuk mengganti keyakinan yang tidak rasional dengan yang lebih masuk akal guna membentuk pola pikir yang lebih adaptif (Ellis & Ellis, 2019). Ellis mengungkapkan jika teori ABCDE berperan dalam menjelaskan cara individu dapat menciptakan hambatan bagi dirinya sendiri, sekaligus memberikan langkah-langkah untuk mengatasinya. Teori ini mencakup lima tahapan yang saling berkaitan (Ellis & Ellis, 2019), yaitu:

- (1) A atau *Activating Event* (Peristiwa Pemicu), yaitu pengenalan terhadap peristiwa yang memicu reaksi individu.
- (2) C atau *Consequences* (Konsekuensi), yaitu dampak dari peristiwa yang berupa reaksi emosional dan perilaku. Pada praktiknya, akan lebih mudah mengidentifikasi konsekuensi terlebih dahulu dan membedakan antara emosi negatif atau positif.
- (3) B atau *Belief* (Keyakinan), yaitu sistem kepercayaan individu berupa keyakinan rasional maupun irasional. Keyakinan irasional biasanya mengandung tuntutan yang kaku terhadap diri sendiri.
- (4) D atau *Dispute* (Bantahan), yaitu proses membantah dan menentang keyakinan irasional dengan tiga pendekatan:
  - a. *Realistic Disputing*, yaitu menguji kebenaran fakta yang mendasari keyakinan.
  - b. *Logical Disputing*, yaitu mengevaluasi logika dari keyakinan.
  - c. *Pragmatic Disputing*, yaitu menelaah manfaat dan kerugian dari mempertahankan keyakinan tersebut.
- (5) E atau *Effective New Philosophy* (Filosofi baru yang efektif), yaitu jika individu berhasil membantah keyakinan irasional dan mulai mengadopsi pemikiran yang lebih rasional, maka ia akan membentuk pandangan yang lebih realistis, sehat, dan adaptif terhadap diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya.

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa REBT dapat meningkatkan *self-esteem* siswa jenjang SMP kelas VIII (Ikbal & Nurjannah, 2017). Penggunaan REBT juga dapat meningkatkan *self-esteem* siswa SMP yang menjadi korban *bullying* (Hasibuan & Wulandari, 2015) dan siswa SMP dengan tingkat intelegensi *slow learner* (Nurshobah et al., 2021). Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan *self-esteem* pada subjek dengan karakteristik berbeda dari penelitian sebelumnya, yaitu siswa SMP yang pernah mengalami putus sekolah, dengan

perilaku tidak ingin tampil di depan umum sebagai bentuk manifestasi *self-esteem* rendah.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan desain penelitian *single-case research design* yaitu desain penelitian yang memfokuskan pengamatan pada satu partisipan atau kelompok kecil guna mengevaluasi pengaruh sebuah perlakuan (Christensen et al., 2015). Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang anak perempuan berusia 17 tahun yang saat ini merupakan peserta didik di kelas VIII SMP di lembaga pendidikan non formal berjenis Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) yang pernah mengalami putus sekolah selama 2 tahun dan memiliki permasalahan penolakan berulang terhadap aktivitas tampil di depan umum.

Tingkat *self-esteem* subjek diukur menggunakan alat ukur *Coopersmith Self Esteem Inventory* yang terdiri dari 58 aitem yang dikembangkan oleh Ryden dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sarandria, (2012). Asesmen penunjang lainnya adalah wawancara, observasi, grafis dan tes WAIS yang dilakukan oleh peneliti untuk memastikan adanya permasalahan *self-esteem* rendah pada subjek. Observasi dilakukan pada kegiatan pembelajaran subjek di sekolah dan wawancara dilakukan pada subjek, wali kelas dan ibu subjek. Tes WAIS digunakan untuk mengetahui potensi dan kemampuan intelegensi yang dimiliki subjek dan apakah permasalahan subjek berkaitan dengan hambatan pada intelegensi. Tes grafis DAP, BAUM dan HTP digunakan untuk mengetahui gambaran kepribadian yang dimiliki subjek yang berkaitan dengan permasalahan subjek.

Dalam penelitian desain *single-case*, analisis data dilakukan secara visual untuk dapat menampilkan perkembangan data secara kontinu, memungkinkan penilaian variabilitas tiap individu, menyederhanakan interpretasi efektivitas intervensi tanpa bergantung pada signifikansi statistik, memberikan kesimpulan secara cepat, serta menawarkan pandangan konservatif terhadap data yang ditampilkan (Prahmana, 2021).

*Rational Emotive Behavior Therapy* yang dilakukan sebagai intervensi berdasarkan tahapan-tahapan REBT dari Ellis yang menerapkan sistematika ABCDE. Sebelum melakukan intervensi, subjek diberikan skala *self-esteem* menggunakan *Coopersmith Self Esteem Inventory* untuk melihat tingkat *self-esteem* yang dimiliki sebelum diberi konseling individual REBT. Intervensi dilakukan sebanyak 6 sesi intervensi dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 1.** Rancangan Intervensi REBT

Sesi	Kegiatan	Tujuan
1	<i>Building rapport</i>	Membangun kedekatan dengan subjek
2	Penjelasan teknik A-B-	Mengenalkan subjek sistematika berpikir A-B-C

---

Sesi	Kegiatan	Tujuan
	C	
3	Penjelasan teknik D-E	Mengenalkan subjek sistematika D-E
4-6	Pembahasan <i>homework</i>	Membiasakan subjek berpikir dengan teknik A-B-C-D-E

---

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan asesmen yang telah dilakukan, subjek memiliki kemampuan akademik di bawah rata-rata menggunakan skala WAIS. Selain itu, pada saat wawancara dan observasi, subjek cenderung menunduk dan mengeluarkan suara yang sangat pelan ketika berinteraksi. Berdasarkan hasil grafis DAP dan BAUM subjek memiliki perasaan tidak mampu dan kurang yakin dengan kemampuan diri sendiri. Hal tersebut didukung dengan hasil skala *self-esteem* yang diberikan sebelum pemberian perlakuan yaitu berada di tingkat rendah. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek didapatkan data jika subjek berasal dari keluarga dengan ekonomi rendah, ayah yang terlibat kasus hukum, hubungan dengan ibu yang kurang harmonis dan pengalaman diperolok di depan kelas. Lingkungan keluarga adalah tempat siswa mendapatkan pembelajaran paling penting yaitu komunikasi dan interaksi sosial, yang dapat membentuk karakter siswa, baik positif maupun negatif, dalam kehidupan sehari-hari (Valentina & Listiadi, 2024).

Kondisi yang dialami subjek merupakan faktor penyebab dari rendahnya *self-esteem* yang dimiliki, karena anak yang hidup dalam kemiskinan pada umumnya memiliki permasalahan *self-esteem* rendah (Bianchi et al., 2021), serta pendapatan keluarga membawa dampak pada *self-esteem* individu dan menjadi prediktor anak putus sekolah (Banaag et al., 2024). Selain itu, hubungan emosional antara orang tua dengan anak juga memiliki pengaruh dalam *self-esteem* siswa, yang mana semakin kuat hubungan emosional orang tua dengan anak, semakin tinggi harga diri siswa (Wijayanti et al., 2025) dan penerimaan teman sebaya juga berhubungan negatif dengan keinginan putus sekolah dan *self-esteem* rendah pada anak yang hidup dalam kemiskinan (Bianchi et al., 2021).

Pelaksanaan konseling individu REBT berlangsung selama 10 hari. Pada sesi pertama hari pertama, subjek cenderung menunduk dan bersuara sangat pelan. Ketika subjek diberikan penjelasan terkait permasalahan yang dialami serta penanganan yang akan dilakukan, subjek menyatakan bersedia dan bereaksi emosional dengan menangis. Pada sesi kedua dan ketiga pada hari kedua, subjek membutuhkan pengulangan instruksi sebanyak dua kali terkait penjelasan sistematika A-B-C-D-E dan satu kali praktik yang didampingi oleh konselor. Pada saat menentang pemikiran irasional, konselor lebih banyak mengeluarkan pertanyaan untuk

menentang pemikiran subjek dan subjek memberikan bantahan kembali. Proses menentang pemikiran berlangsung sekitar 30 menit hingga subjek memiliki *insight* terkait pemikiran baru berdasarkan hasil perdebatan yang dilakukan dengan konselor. Kemudian, konselor memberikan lembar kerja REBT yang akan dikerjakan subjek diluar sesi konseling dan membahas dua hari berikutnya.

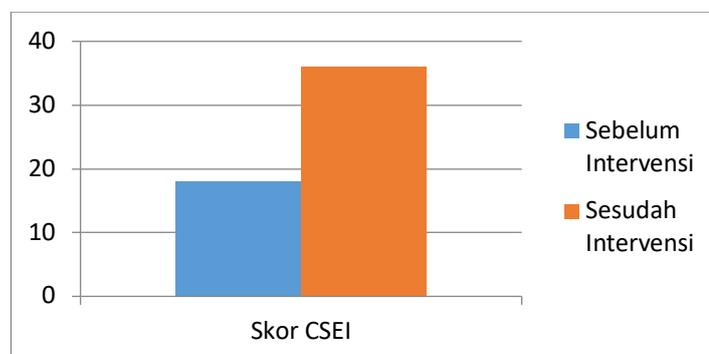
Pada sesi keempat, subjek memberikan hasil pekerjaan rumahnya pada konselor. Subjek dapat mengerjakan pekerjaan rumahnya dan menuliskan satu permasalahan. Konselor menambahkan pemikiran menentang terhadap permasalahan yang dituliskan pada lembar kerja. Pada sesi kelima dan keenam, subjek dapat menuliskan beberapa permasalahan dan membentuk pemikiran baru yang lebih adaptif. Sikap subjek juga mengalami perubahan sejak sesi empat, subjek lebih banyak memandang konselor, bersuara dengan volume normal dan antusias saat berdebat.

Saat sesi intervensi selesai, skala *self-esteem* diberikan kembali pada subjek untuk mengukur tingkat *self-esteem* subjek setelah diberikan perlakuan. Hasilnya adalah tingkat *self-esteem* subjek berada di tingkat sedang. Hal ini mendukung pernyataan Fennel (2016) yang menyatakan jika pendekatan berbasis kognitif dan perilaku merupakan pendekatan yang ideal untuk mengatasi *self-esteem* rendah, karena pendekatan tersebut berfokus pada pikiran, keyakinan, perilaku dan opini, yang mana opini individu terhadap diri sendiri merupakan inti dari *self-esteem* rendah.

Berikut ini adalah tabel dan grafik yang menunjukkan perubahan tingkat *self-esteem* subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling individu REBT:

**Tabel 2.** Perubahan Tingkat *Self-Esteem*

	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Skor CSEI	18	36
Kategori	Rendah	Sedang



**Gambar 1.** Grafik Perubahan Tingkat *Self-Esteem*

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan, dapat dilihat jika subjek mengalami peningkatan *self-esteem* dari tingkat rendah menjadi tingkat sedang setelah diberi konseling individu REBT. Maka, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* terbukti efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa yang pernah mengalami putus sekolah.

Pihak sekolah disarankan dapat memberikan aktivitas tambahan yang subjek kuasai agar dapat membangun rasa percaya diri dan pelatihan berbicara di depan umum agar membiasakan subjek untuk berani tampil di depan umum. Pihak orang tua disarankan dapat menerapkan komunikasi terbuka dan hangat agar subjek merasa mendapatkan penerimaan diri yang positif dari lingkungan terdekat.

#### 5. Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, U. N. (2023). *Hubungan Self-Esteem dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo*. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN.
- American Psychological Association. (2021). *Students Experiencing Low Self-Compassion or Low Perceptions of Competence*.
- Anwar, A. R. A., Irawanda, G., & Hermawan, N. (2025). Pelaksanaan Pendidikan Karakter Melalui Budaya Sekolah. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 5(2), 711–726. <https://doi.org/10.51574/jrip.v5i2.3586>
- Banaag, R., Sumodevilla, J. L., & Potane, J. (2024). Factors Affecting Student Drop Out Behavior: A Systematic Review. *International Journal of Educational Management and Innovation*, 5(1), 53–70. <https://doi.org/10.12928/ijemi.v5i1.9396>
- Bianchi, D., Cavicchiolo, E., Lucidi, F., Manganelli, S., Girelli, L., Chirico, A., & Alivernini, F. (2021). School Dropout Intention and Self-esteem in Immigrant and Native Students Living in Poverty: The Protective Role of Peer Acceptance at School. *School Mental Health*, 13(2), 266–278. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09410-4>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Research Methods, Design, and Analysis: Twelfth Edition* (12 ed.). Pearson Education Limited.
- Ellis, A., & Ellis, D. J. (2019). *Rational Emotive Behavior Therapy 2nd Edition (Theories of Psychotherapy Series)*. American Psychological Association.
- Fennel, M. (2016). *Overcoming Low Self-Esteem 2nd Edition A Self Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. Robinson.
- Hasibuan, R. L., & Wulandari, Rr. L. H. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying. *Jurnal Psikologi*, 11(2). <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v11i2.1559>
- Hassan, A., Jami, H., & Aqeel, M. (2016). Academic Self-Concept, Self-Esteem, and Academic Achievement among Truant and Punctual Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1), 223–240.

- Ikbal, M., & Nurjannah, N. (2017). Meningkatkan Self Esteem dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 73–86. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>
- Kaur, R. (2020). Emotional Competence And Self-Esteem Among Adolescent Students: Role Of Irrational Beliefs. *Voice of Research*, 8(4).
- Lv, S., Chen, Z., Mao, J., Wang, H., Wu, P., & Hai, Y. (2024). The Relationship between Self-Esteem and Social Phobia among College Students: The Mediating Effect of Fear of Negative Evaluation and the Moderating Effect of Perfectionism. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(6), 491–498. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.048917>
- McMahon, B. M., & Sembiante, S. F. (2020). Re-envisioning the purpose of early warning systems: Shifting the mindset from student identification to meaningful prediction and intervention. *Review of Education*, 8(1), 266–301. <https://doi.org/10.1002/rev3.3183>
- Mudassar Ali Roomi, Ansa Farooq, Ahmad Bilal, Shagufta Khaliq, Hafsa Iqbal, & Muhammad Imran Ashraf. (2022). Self-esteem, optimism and their associated factors among Optometry students at the University of Lahore. *Journal of University Medical & Dental College*, 13(4), 473–477. <https://doi.org/10.37723/jumdc.v13i4.736>
- Nurshobah, D., Awalya, A., & Sunawan, S. (2021). The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling to Increase Self Esteem of Slow Learner Children. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 69–79. <https://doi.org/10.15294/jubk.v9i1.45444>
- Prahmana, R. C. I. (2021). *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. UAD Press.
- Reschly, A. L., Pohl, A. J., & Christenson, S. L. (2020). *Student Engagement Effective Academic, Behavioral, Cognitive, and Affective Interventions at School*. Springer.
- Sarandria. (2012). *Efektivitas Cognitive Behavioural Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Dewasa Muda*. Universitas Indonesia.
- Valentina, E. A., & Listiadi, A. (2024). Pengaruh Efikasi Diri, Lingkungan Keluarga, dan Penggunaan Internet Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akuntansi Dasar Siswa SMKN. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 4(3), 1742–1755. <https://doi.org/10.51574/jrip.v4i3.1694>
- Wijayanti, R., Hapsari, W., & Harianto, E. (2025). Parent Attachment dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Tingkat SMA. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 5(1), 198–208. <https://doi.org/10.51574/jrip.v5i1.2988>
- ZHANG, Y., LI, S., & YU, G. (2019). 自尊与社交焦虑的关系：基于中国学生群体的元分析. *Advances in Psychological Science*, 27(6), 1005–1018. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2019.01005>

### Biografi Penulis



**Bellaningtyas Komarasasih, S.Psi** Merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Airlangga. Lahir pada tanggal 23 Oktober 1994 di Surabaya, Jawa Timur, Indonesia. Saat ini melakukan riset yang berkaitan erat dengan psikologi pendidikan,  
Email: [bellaningtyas.komarasasih-2021@psikologi.unair.ac.id](mailto:bellaningtyas.komarasasih-2021@psikologi.unair.ac.id)



**Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si., Psikolog** merupakan Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga. Memiliki keahlian/kepakaran pada bidang psikologi perkembangan, psikologi bermain, hubungan antar person dan pengembangan diri.

Email: [dewi.suminar@psikologi.unair.ac.id](mailto:dewi.suminar@psikologi.unair.ac.id)