

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENGURANGI RASA RENDAH DIRI SISWA KELAS VIII B MTs RADEN PAKU
WRINGINANOM GRESIK**

***THE APPLICATION OF COGNITIVE RESTRUCTURING GROUP COUNSELING TO
INCREASE THE LOW SELF-ESTEEM IN SCHOOL TO THE STUDENT OF 8B MTs RADEN
PAKU WRINGINANOM GRESIK***

Galih Jalu Dwi Nugroho

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: jalu_wr@ymail.com

Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Rendah diri adalah perasaan atau sikap yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang di dasari kekurangan fisik ataupun perasaan yang merasa jasmani yang kurang sempurna. Yang ditandai dengan sikap menarik diri, penakut, menyendiri, tidak percaya atas kemampuan dirinya, dan mudah putus asa.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan konseling kelompok dengan strategi *cognitive restructuring* untuk mengurangi rasa rendah diri pada siswa kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik.

Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimen berupa *pre-test and post-test one group design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket untuk mengetahui tingkat rendah diri kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik. Subyek dalam penelitian ini adalah 6 siswa kelas VIII B MTS Raden Paku Wringinanom Gresik yang teridentifikasi memiliki skor rendah diri yang tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu non parametrik dengan analisis statistik uji tanda . Berdasarkan hasil analisis data diperoleh $p = 0,016$ dengan taraf kesalahan $\alpha = 5\%$ atau $0,05$ maka $p < \alpha$. Dari hasil analisis tersebut dapat dilihat adanya penurunan skor setelah diberi perlakuan. Dari keenam siswa yang mengalami peningkatan skor terbanyak adalah subyek Srikaya yaitu 7. Untuk subyek Srikaya mengalami penurunan skor dari 64 menjadi 57. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan strategi *cognitive restructuring* dapat mengurangi rasa rendah diri pada siswa kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik.

Kata kunci : **Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring*, Rendah diri**

ABSTRACT

Low self-esteem is a feeling or attitudes that arise because of the inability of psychological or social that based on physical deficiency or feelings that physical less than perfect. Characterized by withdrawal, coward, withdrawn, did not believe in his abilities, and easily discouraged.

This study aimed to examine the implementation of group counseling with cognitive restructuring strategy to reduce low self-esteem in students of class VIII B MTs RadenPakuWringinanom Gresik. This study used a pre-experimental design in the form of pretest and post-test one group design. The data collection method used was a questionnaire to determine the level of low self-esteem in class VIII B MTs RadenPakuWringinanom Gresik. Subjects in this study were 6 students of class VIII B MTS RadenPakuWringinanom Gresik identified as having low self-esteem scores were high.

The data analysis technique used a non-parametric statistical analysis of sign test. Based on the analysis of data obtained $p = 0.016$ with an error level of 5% or $\alpha = 0.05$, $p < \alpha$. From the results of the analysis can be seen a decrease in the score after being treated. From the six students who have score increased the most are the Srikaya subject was 7. For Srikaya subject scores decreased from 64 to 57. It can be concluded that the counseling group with cognitive restructuring strategies can reduce the sense of low self-esteem in students of class VIII B MTs RadenPakuWringinanom Gresik.

Keyword: *Counseling Group, Cognitive Restructuring, Low Self-Esteem.*



PENDAHULUAN

Setiap manusia merupakan individu yang unik, yang dimaksudkan dengan *unik* adalah kulaitas perilaku itu khas sehingga dapat dibedakan antara individu satu dengan individu yang lainya. Keunikan tersebut didukung oleh keadaan struktur psiko-fisiknya, misalnya seperti kondisi fisik, hormon, kognitif dan afektifnya yang saling berhubungan dan berpengaruh, sehingga bisa menentukan kualitas tindakan atau perilaku individu yang bersangkutan dalam berinteraksi dengan lingkunganya

Manusia memang dilahirkan dengan ciri khas atau kepribadian dan memiliki watak yang berbeda-beda pula, watak manusia mencerminkan diri sendiri yang sesungguhnya, dan setiap individu memiliki ciri-ciri kepribadian tersendiri, mulai dari yang menunjukkan kepribadian yang sehat atau justru tidak sehat.

Menurut Elizabeth (dalam Syamsu Yusuf, 2003) mengemukakan ciri-ciri yang sehat sebagai berikut: 1) Mampu menilai diri sendiri secara realistis; mampu menilai diri apa adanya tentang kelebihan dan kekuranganya, secara fisik, pengetahuan, ketrampilan dan sebagainya. 2) mampu menilai situasi secara realistis; dapat menghadapi situasi atau kondisi kehidupan yang dialaminya secara realistis dan mau menerima secara wajar, tidak mengharapkan kondisi kehidupan itu sebagai sesuatu yang sempurna. 3) Mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistis; dapat menilai keberhasilan yang diperolehnya dan meraksinya secara rasional, tidak menjadi sombong, angkuh, atau mengalami superiority complex apabila prestasi tinggi atau kesuksesan hidup. Jika mengalami kegagalan, dia tidak mereaksinya dengan frustrasi, tetapi dengan sikap optimistik. 4) Menerima tanggung jawab; dia mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya untuk mengatasi masalah-masalah kehidupan yang dihadapinya. Dari penjelasan tentang ciri-ciri kepribadian sehat tersebut, dan jika beberapa kriteria tersebut tidak terpenuhi maka akan menjadi sebuah masalah yang besar.

Menurut Yusuf (2005) menyatakan bahwa perasaan rendah diri dapat diartikan sebagai perasaan atau sikap yang pada umumnya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya(imajinasi).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut beberapa rasa rendah diri disebabkan pikiran-

pikiran yang ada dalam pikiranya, itulah yang menjadi salah satu timbulnya rasa rendah diri siswa. Permasalahan yang menjadi ketertarikan lagi adalah adanya masalah bahwa siswa yang seharusnya mampu dan dapat mengoptimalkan kemampuannya namun karena ada perasaan rendah diri tersebut maka siswa akan menghambat perkembangan dan segala potensi yang dia miliki.

Dan berdasarkan wawancara dengan guru BK di MTs Raden Paku Wringinanom Gresik pada tanggal 16 Oktober 2014 ditemukan ada ± 7 siswa kelas VIII mengalami permasalahan rendah diri dengan beberapa indikasi yang nampak yaitu suka menyendiri karena kurang berani untuk berinteraksi dengan teman-temanya, kurang aktif didalam kelas baik saat berdiskusi, menyampaikan pendapat, maupun bertanya kepada guru. Tidak tuntas dalam mengerjakan tugas, sering murung, memiliki konsep rendah pada diri sendiri, merasa bahwa dirinya tidaklah pintar, atau tidak dapat melakukan apa-apa. Inilah beberapa perilaku yang menyebabkan siswa rendah diri.

Salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk mengurangi rasa rendah diri adalah dengan menggunakan konseling kelompok *cognitive restructuring*. Menurut Meichenbaum (dalam Winkel, 2006), "Strategi *cognitive restructuring* terpusat pada pesan-pesan negatif yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreatifitasnya serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis." Strategi ini diasumsikan mampu mengurangi rasa rendah diri siswa yang berpedoman pada pendapat Meichenbaum (dalam Winkel, 2006) yang menunjukkan bahwa strategi ini mengubah pola berpikir individu, pola berpikir cenderung melumpuhkan kreatifitas dan menghambat dalam mengambil keputusan, pikiran-pikiran yang merendahkan diri yang ditujukan pada dirinya.

Strategi restrukturung kognitif di gunakan untuk membantu konseli memecahkan masalahnya yang bersumber pada adanya kognisi negatif konseli. Model ini menggunakan asumsi bahwa berbagai gangguan atau problem perilaku dan emosi di bentuk oleh keyakinan, sikap, dan persepsi klien yang tidak tepat. Strategi ini dapat membantu klien memahami adanya hubungan

Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik.

timbangan antara persepsi/kognisi dengan tepat. Seperti rasa rendah diri siswa MTs Raden Paku Wringinanom yang disebabkan oleh kognisi negative.

Dengan latar belakang yang telah diuraikan, maka penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan mengatasi rasa rendah diri pada siswa MTs Raden Paku Wringinanom.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest – Posttest Desain*. Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali

No	Nama	Pre-test (X B)	Post-test (X A)	Arah Perbedaan	Tanda
1.	Srikaya	64	57	XA < XB	-
2.	Duku	62	56	XA < XB	-
3.	Apel	61	58	XA < XB	-
4.	Jeruk	61	56	XA < XB	-
5.	Semangka	60	55	XA < XB	-
6.	Lemon	60	57	XA < XB	-

yakni sebelum diberikannya perlakuan dan sesudah diberikannya perlakuan. Observasi sebelum diberikannya perlakuan disebut pretest (tes awal) dan observasi setelah diberikannya perlakuan disebut posttest (tes akhir). Perbedaan antara O1 dan O2 yakni O2- O1 diasumsikan sebagai efek dari treatment (perlakuan). Penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik dengan uji tanda (*sign test*).

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa MTs Raden Paku Wringinanom, yang ditentukan dengan angket. Setelah itu dilakukan pengkategorian berdasarkan hasil angket. Frekuensi rendah diri, yakni rendah, sedang dan tinggi. Siswa yang mendapatkan *treatment* adalah siswa dengan kategori tinggi yang berarti memiliki rasa rendah diri. Setelah dilakukan pengkategorian didapat 6 siswa yang akan diberikan konseling dengan teknik *cognitive restructuring*.

Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan pengisian angket didapatkan hasil *pre-test* 6 siswa dengan kategori rendah diri tinggi yang selanjutnya diberikan perlakuan. Hasil *pre-test* yang didapat adalah :

Tabel 4.3 Data hasil *pre-test* rendah diri tertinggi

NO	NAMA SUBJ	SKOR	KATEGORI
1	Srikaya	64	Tinggi
2	Duku	62	Tinggi
3	Apel	61	Tinggi
4	Jeruk	61	Tinggi
5	Semangka	60	Tinggi
6	Lemon	60	Tinggi

Treatment dilakukan dengan konseling kelompok setiap satu minggu sekali selama satu bulan. *Treatment* dilakukan dengan menerapkan teknik *behavior contract* untuk mengurangi perilaku terlambat. Setelah diberikan *treatment* selama satu bulan didapatkan hasil *post-test*. Di bawah ini adalah hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*:

Tabel 4.8 Hasil Analisis *Pre Test* Dan *Post-test* Subjek

Untuk selanjutnya hasil yang diperoleh yaitu skor *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji tanda (*sign test*). Berdasarkan tabel hasil perhitungan di atas, diketahui Tabel diatas menunjukkan banyaknya tanda (-) adalah 6, sehingga X (banyaknya tanda yang sedikit) adalah 0 dengan taraf α (taraf kesalahan) sebesar 5% (0,05). Berdasarkan pada tabel binomial dengan N=0 dan X=6. Harga $p=0,016$ lebih besar daripada $\alpha = 0,05$. Untuk menolak H_0 peluang sampel harus lebih besar daripada 0,05. Karena $0,016 < \alpha$, maka disimpulkan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* dapat digunakan untuk meningkatkan rendah diri pada siswa kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik.

Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik.

Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor yang signifikan dari dialami pada 6 subyek, disebabkan karena factor lingkungan yang mendukung subyek untuk melaksanakan kontrak yang telah disepakati bersama.

Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *pre-test*, diperoleh 6 siswa dari kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik yang termasuk dalam kategori memiliki rendah diri tinggi. Selanjutnya, 6 siswa tersebut diberikan perlakuan konseling kelompok *Cognitive Restructuring*.

Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok Adlerian sebanyak 6 kali pertemuan, selanjutnya siswa diberikan lagi angket tentang rendah diri. Tujuannya untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat rendah diri oleh 6 siswa dari kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik setelah memperoleh perlakuan konseling kelompok *Cognitive Restructuring*. Peningkatan skor rendah diri pada 6 siswa tersebut merupakan hasil perlakuan yang diberikan peneliti berupa konseling kelompok *Cognitive Restructuring*. Penurunan tersebut disebabkan oleh kesungguhan 6 siswa dalam mengikuti konseling kelompok *Cognitive Restructuring* yang diberikan oleh peneliti. Secara keseluruhan, siswa mampu mengikuti tahapan-tahapan dalam konseling kelompok *Cognitive Restructuring*.

Perubahan skor rendah diri siswa terlihat pula dalam proses analisis data uji tanda (*sign test*) menunjukkan bahwa penurunan skor rendah diri setelah diberi perlakuan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* signifikan, karena $p = 0,016$ memiliki harga yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok *Cognitive Restructuring* dapat digunakan untuk menurunkan rendah diri pada siswa kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik .

Adanya perbedaan tingkat rendah diri siswa juga diperkuat oleh hasil analisis *non parametric* dengan uji tanda (*sign test*) ada perubahan dari siswa yang memiliki rendah diri rendah menjadi rendah diri sedang.

Dari hasil *post-test* tersebut, diketahui ada perbedaan dari 6 siswa tersebut setelah memperoleh perlakuan konseling kelompok *Cognitive Restructuring*. Adapun temuan-temuan dari hasil penelitian adalah meskipun kelima subyek sama-sama diberi konseling *Cognitive Restructuring* tetapi ada subyek yang belum maksimal untuk menurunkan rendah diri. Hal ini di tunjukkan berdasarkan selisih antara *pre test* dan *post test*. Hal ini disebabkan masing-masing subyek dalam mengikuti konseling kelompok *Cognitive Restructuring* mempunyai minat dan motivasi yang berbeda-beda.

Pada skor awal (*pre-test*), kelima siswa kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik termasuk memiliki kategori rendah diri tinggi. Sedangkan pada skor akhir (*post-test*), skor rendah diri lima siswa mengalami penurunan. Dari keenam siswa yang mengalami penurunan skor terbanyak adalah subyek Srikaya yaitu 7. Hal ini disebabkan Anggur sangat bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* yang telah dilaksanakan.

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* tidak mengalami kendala yang berarti baik pada siswa maupun pembimbing sendiri. Petunjuk atau instruksi yang diberikan oleh pembimbing cukup dapat dipahami oleh siswa dan alokasi waktu yang digunakan juga sangat cukup dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok *Cognitive Restructuring*. Sehingga keenam siswa yang menjadi subyek dalam penelitian ini bisa berhasil dalam menurunkan rendah diri.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pemberian perlakuan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* yang dilakukan hanya sebanyak 6 kali pertemuan. Sebaiknya dibutuhkan waktu yang lebih banyak dalam melaksanakan perlakuan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal. Selain itu hendaknya peneliti selanjutnya lebih memperhatikan variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini, misalnya pengaruh keluarga dan lingkungan, serta layanan-layanan khusus yang wajib diberikan kepada siswa misalnya konseling individu serta teknik konseling

Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik.

lainnya, karena faktor-faktor yang dapat meningkatkan rendah diri tidak hanya diimplementasikan melalui konseling kelompok *Cognitive Restructuring*. Dalam hal-hal tersebut tidak diamati karena keterbatasan-keterbatasan peneliti, sehingga untuk penelitian lebih lanjut hendaknya variabel-variabel tersebut dipertimbangkan untuk diamati supaya hasil penelitian lebih akurat.

PENUTUP

A. Simpulan

Teknik *behavior contract* adalah salah satu teknik terapi tingkah laku yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Dalam penerapannya diadakan kontrak antara konselor dan konseli untuk memunculkan atau menghilangkan perilaku yang dikehendaki dengan konsekuensi-konsekuensi yang telah disepakati bersama. Teknik *behavior contract* ini berhasil menjawab tujuan dalam penelitian ini yakni teknik *behavior contract* dapat mengurangi perilaku terlambat datang ke sekolah pada siswa SMP Negeri 2 Gedangan.

Berdasarkan analisis menggunakan uji statistik non parametrik dengan uji jumlah jenjang *Wilcoxon (Wilcoxon's Rank sum Tes)*. Dari tabel hasil analisis *pre-test* dan *post-test* dapat diketahui bahwa nomor urut yang bertanda positif = 7 sedangkan jumlah nomor urut yang bertanda negatif = -1, menurut uji *Wilcoxon T* yang diambil adalah *T* yang paling kecil, sehingga *Thitung* = -1. Berdasarkan tabel nilai kritis *T* untuk uji jenjang *Wilcoxon* dengan taraf signifikan 5% dan *N* = 6 diperoleh *Ttabel* = 0 sehingga *Thitung* lebih kecil dari *Ttabel* ($-1 < 0$) dan berdasarkan tabel (4.7) terdapat penurunan skor yang dapat dilihat dari *mean* skor *pre-test* dan *post-test* dari 10 menjadi 2,16. Maka diputuskan H_0 ditolak dan H_a diterima, maka hipotesis dapat diterima yaitu teknik *behavior contract* dapat mengurangi perilaku terlambat datang ke sekolah pada siswa SMP Negeri 2 Gedangan. Skor keterlambatan pada siswa yang dibantu dengan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* menurun dan dapat diterima.

Selain itu, dari 6 subyek (A, B, C, D, E, F) yang mendapatkan perlakuan dengan frekuensi keterlambatan tinggi, lima orang (A,

B, C, D, E) menunjukkan perubahan positif yakni menekan hingga menghilangkan perilaku negatif terlambat. Subyek A dari skor 12 menjadi 2, subyek B dari skor 12 menjadi 2, subyek C dari skor 12 menjadi 0, subyek D dari skor 10 menjadi menjadi 1, subyek E dari skor 8 menjadi 0. Satu subyek (F) menunjukkan hal yang berkebalikan yakni frekuensi terlambatnya semakin bertambah, dari hasil *pretest* 6 kali menjadi 7 kali pada hasil *posttest*.

Dalam prosesnya penelitian juga terdapat hambatan atau kendala, yakni kendala pada penelitian ini yaitu kendala dalam mencocokkan jadwal anggota kelompok untuk bisa melakukan konseling bersama, namun hal tersebut diatasi tanpa memberikan hambatan yang berarti. Kendala juga terjadi pada saat merumuskan kontrak perilaku, karena setiap subyek memiliki pendapat masing-masing dan memiliki keinginan yang berbeda-beda dalam menentukan reward. Namun, hal tersebut bisa teratasi dengan kesepakatan bersama dan dapat dijalankan dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Konselor Sekolah

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber masukan pada pihak konselor sekolah yang nantinya akan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pemberian layanan untuk meningkatkan pelayanan BK. Dengan adanya bukti bahwa penerapan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* dapat digunakan untuk menurunkan rendah diri siswa, diharapkan konselor dapat mempergunakan layanan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah siswa yang mengalami masalah rendah diri tinggi.

2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan dapat dikembangkan lagi oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang penggunaan layanan konseling kelompok *Cognitive*

Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik.

Restructuring dapat digunakan untuk menurunkan rendah diri siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pemberian perlakuan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* yang dilakukan hanya sebanyak 6 kali pertemuan. Sebaiknya dibutuhkan waktu yang lebih banyak dalam melaksanakan perlakuan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal. Dan penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti lain khususnya mengenai penerapan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* untuk menurunkan rendah diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, Joyce. 2002. *Individualized Behavior* Ahamadi, Abu 1999. *Psikolog Sosial*. Jakarta: Gunung Muli.
- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang. UMM Press
- Anjuwita Silalahi, Dewi. 2007. *Penggunaan strategi Cognitive Restructuring untuk mengurangi rasa malu pada siswa kelas X-A SMA Taruna Harapan Mojokerto*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: PPB FIP UNESA
- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, Saifudin. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset
- Budimoeljono.2007.RasaRendahDiri.(online), (<http://www.oocities.com/gkiamb/inder.html>, diakses 26 September 2014).
- Corey Gerarld. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Rafika Aditama
- Cormier, W.H. & Cormier, I.s. 1985. *Interviewing Strategis for Helper. Fundamentals Skill and Cognitive Behavioral Interventions, 2nd. Ed. Monterey, California:Brooks/Cole Publishing Company.*
- Darminto, Eko.2007. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya: UNESA University Press.
- Florence, Littauer. 1996. *Personality Plus*. Jakarta : Binarupa Aksara
- Gibson,Robert L & Mitchell,Marianne H.2011. *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gunarsa, Singgih. 1996. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : Gunung Mulia
- _____. 2000. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Gunung Mulia
- _____. 2003. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Gunung Mulia
- Hellraizer.2002.KiatMenghadapiRendahDiri.(online), (<http://forum.kafegaul.com/archive/index.php/t-70645.html>, diakses 20 September 2014
- Hendranata,Lianny.2001.PerasaanRendahDiri.(online),(http://www.andriewongso.com/aw/artikel1518andarendahhati_bukan_rendah_diril_ho) , diakses 25 September 2014
- Irmaya, Raisa. 2006. *Pengaruh penerapan Cognitif Restructuring terhadap pengurangan stress akibat patah hati pada siswa kelas XI IPA SMAN 2 Sidoarjo*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: PPB FIP UNESA
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Nursalim, Mochamad dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: UNESA Univerity Press

Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik.

Oemarjoedi, Kasandra. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi. Jakarta: creative Media.

Philips, A. 2006. Rendah Diri (Online), (http://id.wikipedia.org/wiki/rendah_diri, diakses 25 September 2014)

Prayitno, 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.

Rahmawati. 2006. *Keefektifan Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Membantu Siswa Yang Mengalami Sikap Rendah Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Bhayangkari I Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: PPB FIP UNESA.

Siegel, Sedney. 1992. *Statistik Non Parametrik; Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama

Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Syaifulloh, Ach. 2010. *Tips Bisa Percaya Diri*. Yogyakarta: Garailmu

Walgito, Bimo. 1999. *Psikologi Sosial Suatu Pengantar*. Jogja : Citra Aditya

Winkel. W.S. 1991. *Bimbingan dan Konselinh di Institusi Pendidikan*. Jakarta : PT. Grasindo



UNESA
Universitas Negeri Surabaya