

# Latihan Kesadaran Diri dan Terapi Kognitif dapat Meningkatkan Harga Diri Remaja

Ni Putu Ariani<sup>1</sup> dan Nyoman Sudja<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung.

E-mail : [dewariani@yahoo.com](mailto:dewariani@yahoo.com)

**ABSTRAK :**Pada masa remaja harga diri merupakan salah satu kunci dalam kesuksesan hidup karena harga diri yang positif dapat membangkitkan rasa percaya diri. Harga diri sangat rentan terganggu pada masa remaja, sehingga remaja beresiko terjadi harga diri rendah. Hasil penelitian di sekolah MAN I Bogor Barat 61,53% remaja memiliki Harga diri rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan kesadaran diri dan terapi kognitif terhadap harga diri remaja. Manfaat penelitian untuk pengembangan program keperawatan kesehatan sekolah khususnya dalam intervensi latihan kesadaran diri dan terapi kognitif dalam meningkatkan harga diri remaja. Desain penelitian adalah *Quasi Eksperimen pre post test with control group* dengan jumlah sample 148 yang terdiri dari 74 remaja pada kelompok intervensi dan 74 remaja pada kelompok kontrol. Cara pengambilan sample adalah dengan *multi stage random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang sangat bermakna antara harga diri remaja sebelum mendapatkan intervensi dengan harga diri remaja setelah mendapatkan latihan kesadaran diri dan terapi kognitif. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan harga diri remaja. Terdapat perbedaan harga diri remaja pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada post test. Sebagai kesimpulan, hasil penelitian adalah, pelatihan kesadaran diri dan terapi kognitif dapat meningkatkan harga diri remaja.

**Kata Kunci :** Remaja, Harga Diri, Kesadaran Diri, dan Terapi Kognitif.

**ABSTRACT :** In the adolescence, self-esteem is a key to success in life. A positive self esteem can evoke self confidence. Self-esteem in adolescence is very vulnerable to be disturbed. So teenagers are at risk of going low self-esteem. The results of the study of MAN I school in West Bogor showed that 61.53% of teenagers have low self-esteem. The purpose of this study is to determine the effect of self-awareness exercises and cognitive therapy to the adolescent self-esteem. The benefits of this research is to enhance the development of school health nursing programs, especially in self-awareness exercise intervention and cognitive therapy to improve adolescent self-esteem. The design of this study is a Quasi-Experimental Research involving pre and post tests with control group. The number of respondents were 148, consist of 74 adolescents in the intervention group, and another 74 adolescents in the control group. The sampling is done by multi-stage random sampling. The results showed a high significant differences exist between self-esteem of teenagers before intervention with adolescent self-esteem after intervention and cognitive therapy. While in the control group there was no difference. There are differences in adolescent self-esteem in the intervention group and the control group at post-test. From this result, it can be concluded that the exercise of self-awareness and cognitive therapy can improve the self-esteem of adolescent.

**Keywords:** Adolescents, Self-Esteem, Self-Awareness and Cognitive Therapy.

## PENDAHULUAN

Pada masa remaja harga diri merupakan salah satu kunci dalam kesuksesan hidup, karena harga diri yang positif dapat membangkitkan rasa percaya diri. Remaja yang memiliki percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan sesuai tahap perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai kemampuan meningkatkan prestasi, dan membuat keputusan sendiri. Harga diri dibentuk sejak kecil, akan semakin meningkat dengan bertambahnya usia dan terancam pada masa pubertas<sup>1</sup>.

Harga diri sangat rentan terganggu pada masa remaja karena mengalami berbagai perubahan yang sangat cepat pada fisik dan

seksual, sehingga sangat berpengaruh pada perasaan dan penilaian tentang dirinya. Tidak semua remaja memiliki kesadaran diri yang baik. Penilaian yang negatif terhadap diri akan beresiko terjadinya harga diri rendah<sup>2</sup>.

Hasil studi yang panjang diberbagai negara menunjukkan bahwa masa remaja merupakan masa yang paling penting menentukan perkembangan harga diri remaja. Penelitian di Amerika mengemukakan bahwa 15.600 remaja kelas 6-10 memiliki harga diri rendah akibat *intimidasi* atau ejekan teman di sekolah sehingga beresiko terjadi depresi pada remaja<sup>3</sup>. Permasalahan rendah diri banyak dirasakan oleh remaja berhubungan dengan ketidakpuasan terhadap keadaan fisik yang dimiliki yang biasanya tidak sesuai dengan fisik

ideal yang diinginkan. Hasil penelitian di 7 SMA dan SMK di Kelurahan Pancoran Mas Kota Depok dengan jumlah responden 101 didapatkan bahwa 64,4% siswa memiliki harga diri rendah. Penyebab harga diri rendah meliputi 68,3% karena perubahan fisik yang tidak sesuai dengan harapan, 74,35% merasa kurang berprestasi<sup>4</sup>

Remaja yang memiliki harga diri yang rendah menunjukkan sikap yang mudah cemas, kurang berprestasi, gugup berbicara di depan umum, sering menyendiri, mudah putus asa, depresi dan cenderung tergantung pada orang lain<sup>5</sup>. Harga diri rendah juga berpengaruh pada perilaku konsumtif pada remaja. Hasil penelitian terkait pada 120 responden menunjukkan semakin rendah harga diri remaja, semakin tinggi perilaku konsumtif  $r = -0,410; p=0,000$ <sup>6</sup>. Dampak lain dari harga diri rendah pada remaja adalah perilaku agresif. Penelitian terhadap 185 remaja dengan umur rata-rata 11,5 tahun menunjukkan bahwa remaja yang mendapat penilaian negatif, dan memiliki harga diri rendah akan bersikap semakin agresif pada orang lain<sup>7</sup>

Memperhatikan fenomena di atas maka perlu penanganan yang serius, agar remaja tidak berkembang menjadi gangguan jiwa. Beberapa penelitian menunjukkan harga diri dapat ditingkatkan melalui pelatihan *assertivines*, dengan meningkatkan kesadaran atau pemahaman diri remaja. Perawat komunitas dapat berperan untuk meningkatkan harga diri remaja melalui latihan kesadaran diri dan pemberian terapi kognitif. Program peningkatan kesadaran diri melalui *Johari Window* di mana remaja dibimbing untuk mengenal siapa dirinya, kemudian menilai bersama kelebihan dan kekurangan remaja sehingga remaja diharapkan mampu menerima dirinya sendiri secara relistik<sup>8</sup>. Walaupun remaja sudah mampu mengenal dirinya dengan latihan kesadaran diri, pikiran-pikiran yang negatif sering muncul secara otomatis, di luar kesadaran remaja, terutama saat menghadapi stres atau mengingat kejadian penting dimasa lalu<sup>2</sup>. Dengan demikian latihan kesadaran diri perlu diikuti dengan pemberian terapi kognitif<sup>9</sup>

Terapi kognitif merupakan salah satu pendekatan psikoterapi dan terbukti efektif membantu remaja yang mengalami harga diri rendah<sup>2</sup>. Tujuan terapi kognitif adalah untuk mengubah pikiran-pikiran yang tidak logis, atau negatif menjadi objektif, rasional dan positif<sup>10</sup>. Sekolah merupakan tempat yang strategis untuk membantu program pemerintah dalam kesehatan remaja. Sebagian waktu remaja tinggal di sekolah, dan sangat baik untuk dilakukan promosi kesehatan<sup>11</sup>.

Kecamatan Bogor Barat memiliki 4 (empat) Sekolah Menengah Atas (SMA) 7 Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan 1 (satu) Madrasah Aliyah Negeri (MAN). Penelitian terkait yang dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi Kependidikan Bogor didapatkan hasil 61,53% remaja memiliki harga diri rendah<sup>12</sup>. Tingginya gangguan harga diri rendah remaja di sekolah, dan dampaknya pada kesehatan mental maka perlu upaya dalam mengatasi masalah harga diri remaja. Untuk itu perlu penelitian lebih lanjut tentang Pengaruh Latihan Kesadaran Diri dan Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja di SMK dan MAN Kecamatan Bogor Barat.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Quasi Eksperimen pre post test with control group*, dengan intervensi latihan kesadaran diri dan kognitif terapi. Jumlah sampel pada penelitian adalah 148 responden dengan rincian 74 responden pada kelompok kontrol dan 74 responden pada kelompok intervensi. Sampel diambil dengan *multi stage random sample*. Peneliti menetapkan empat sekolah sebagai kelompok intervensi yaitu: SMK YKTB II, SMK YKTB III, SMK YZA IV dan MAN I Bogor. Kelompok kontrol pada penelitian ini adalah SMK PGRI I, SMK YZA II, SMK Pembangunan dan SMK YKTB I. Penetapan kelompok kontrol dan intervensi berdasarkan lokasi. Lokasi yang berdekatan dijadikan kelompok intervensi, dan lokasi relatif jauh dijadikan kelompok kontrol.

Pada setiap sekolah kelompok intervensi maupun kelompok kontrol dibentuk dua kelompok. Satu kelompok di kelas X dan satu kelompok di Kelas XI. Jumlah sampel pada setiap kelompok 8-10 orang. Pada penelitian ini siswa kelas XI sedang praktik lapangan sehingga responden lebih banyak pada siswa kelas X. Pemilihan sampel pada tiap kelas dengan cara undian atau *lotere*.

Harga diri remaja diukur sebelum dan setelah dilakukan intervensi, pada kelompok intervensi dan kontrol. Instrumen yang digunakan adalah *instrumen self esteem dari Sorensen*<sup>13</sup>. Pada kelompok intervensi peneliti melakukan program latihan kesadaran diri sebanyak 5 kali pertemuan yang dilakukan seminggu dua kali dalam bentuk kelompok meliputi: Dinamika kelompok, Latihan kesadaran diri menurut *Jauhari Window*; Latihan analisa perasaan, menggali aspek positif dan negatif dan Siapa saya dan saya ingin menjadi apa dan penerimaan diri secara realistik. Masing-masing kegiatan berlangsung

selama 60 menit. Setelah selesai latihan kesadaran diri minggu depannya dilanjutkan dengan pemberian terapi kognitif.

Terapi kognitif dilakukan dalam bentuk terapi individu pada remaja dilakukan juga seminggu dua kali, selama lima minggu yaitu: ungkapan pikiran otomatis, alasan dan tanggapan, membuat catatan harian, penyelesaian masalah, manfaat. Setelah

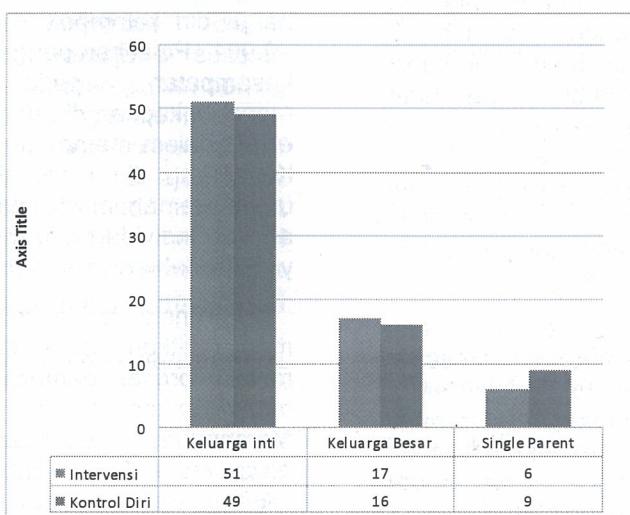
selesai melakukan intervensi maka pada bulan Agustus diukur kembali Harga diri remaja pada kelompok kontrol dan intervensi. Analisis Univariat untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik remaja dan analisis bivariat dengan *uji T dependent* dan *Uji T Independent*.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol SMK dan MAN di Kecamatan Bogor Barat, 2012. n=148**

No	Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok kontrol diri	
		n	%	n	%
1	Jenis Kelamin				
	Laki-laki	11	14,4	40	54,2
	Perempuan	63	85,1	34	45,9
2	Umur				
	14	1	1,4		
	15	15	20,3	19	25,7
	16	33	44,6	39	52,7
	17	24	32,4	14	18,9
	18	1	1,4	2	2,7
3	Kelas				
	X ( Kelas I )	32	43,2	52	70,3
	XI ( Kelas II)	42	56,8	22	29,7
4	Sekolah				
	SMK	54	73	74	100
	MAN	20	27		
5	Pengurus Osis				
	Ya	23	31,1	21	28,4
	Tidak	51	68,9	53	71,6
6	Keaktifan Ekstrakurikuler				
	Ya	26	35,1	39	52,7
	Tidak	48	64,9	35	47,3
	Jumlah	74	100	74	100

**Diagram 1. Distribusi Tipe Keluarga Responden Pada Kelompok Intervensi dan kontrol SMK dan MAN di Kecamatan Bogor Barat, 2012 n=148**



**Tabel 2. Perbedaan Harga Diri Responden Sebelum intervensi Pada Kelompok Intervensi dan kontrol SMK dan MAN di Kecamatan Bogor Barat, 2012. n=74**

No	Harga Diri	n	Mean	Median	Modus	Min	Max
1	Kelompok Intervensi	74	28,38	29	28	13	45
2	Kelompok Kontrol	74	23,57	23,50	19	11	43

**Tabel 3. Perbedaan Harga Diri Pre Test dan Post Test Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di SMK dan MAN di Kecamatan Bogor Barat, Tahun, 2012.n=74**

No	Variabel	n	Mean	SD	SE	P. Value
1	Harga Diri pada kelompok intervensi					
	Pre test Harga diri	74	28,38	7,30	0,85	0,000
2	Post test Harga diri	74	17,24	7,87	0,91	
	Harga Diri pada kelompok kontrol					
2	Pre test Harga diri	74	23,57	6,54	0,76	0,222
	Post test Harga diri	74	24,65	7,23	0,84	

**Tabel 4. Perbedaan Harga Diri Post Test Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol SMK dan MAN di Kecamatan Bogor Barat, Tahun, 2012, n=74**

No	Variabel	N	Mean	SD	SE	P. Value
1	Post test HDR pada kelompok intervensi	74	17,24	7,87	0,91	0,000
2	Post test HDR pada kelompok kontrol diri	74	24,65	7,22	0,84	

## BAHASAN

Pada penelitian ini terdapat pengaruh bermakna harga diri remaja yang mendapatkan latihan kesadaran diri dan terapi kognitif dengan harga diri remaja pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi (P value 0,000). Perubahan yang terjadi pada penelitian ini adalah harga diri remaja pada kelompok intervensi yang pada pengukuran pertama dengan rata-rata 28,38 menjadi 17,24. Menurut Sorenson<sup>13</sup> rata-rata berubah dari harga diri rendah berat saat pre test (nilai 19-50) menjadi harga diri rendah sedang pada pengukuran post test (nilai 11-19). Pengukuran harga diri ini semakin turun nilainya harga diri menjadi baik. Harga diri normal tanpa ada gangguan bila mempunyai nilai atau scor 1-4.

Perubahan harga diri remaja pada kelompok intervensi membuktikan secara empiris latihan kesadaran diri dan terapi kognitif dapat meningkatkan harga diri remaja. Latihan kesadaran diri bertujuan untuk memperluas wilayah terbuka (*Open area*) dimana pikiran, perasaan, perilaku, diketahui oleh diri sendiri dan juga oleh orang lain<sup>8</sup>. Remaja diharapkan mengetahui segala

kelebihan dan kekurangannya serta dalam kegiatan latihan kesadaran diri remaja dapat menerima secara realistik.

Penelitian terkait tentang pelatihan pengenalan diri yang dilakukan oleh Handayani, Ratnawati, dan Helmi<sup>14</sup> di Yogyakarta, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan harga diri mahasiswa yang mendapatkan pelatihan pengenalan diri dengan nilai rata-rata =17,071 lebih tinggi dari harga diri kelompok kontrol = 12,20. Pvalue =0,001. Pelatihan pengenalan diri memberikan kesempatan pada individu untuk mengungkapkan diri dan media alternatif yang efektif dalam membantu individu lebih terbuka. Kesadaran diri merupakan langkah pertama untuk memahami diri dan menentukan pilihan apakah individu perlu mengubah pola perilaku yang sudah ada agar lebih efektif

Prinsip dari asuhan keperawatan untuk meningkatkan harga diri adalah membantu melalui proses pemecahan masalah dengan meningkatkan kemampuan klien meliputi: Memperluas Kesadaran diri (*Expend self awareness*), Menyelidiki atau explorasi diri (*Self exploration*), mengevaluasi diri (*Self evaluation*), perencanaan yang realistik (*realistic planning*), dan pengambil keputusan untuk melakukan tindakan (*commitment to*

*action).* Kegiatan yang dilakukan dalam penelitian ini melatih remaja memperluas kesadaran diri sama dengan prinsip dalam asuhan keperawatan dalam meningkatkan harga diri<sup>15</sup>.

Remaja setelah pelatihan sudah mengenal siapa dirinya serta bagaimana upaya mengatasi hambatannya akan tetapi pikiran-pikiran negatif akan muncul dengan sendirinya bila remaja mendapatkan tekanan atau stres. Membangkitkan pikiran-pikiran negatif sangat berbahaya, dialog sendiri atau bicara sendiri (*self talk*). Pikiran-pikiran negatif tersebut muncul secara otomatis, sering diluar kesadaran sendiri terutama saat mengalami stres atau mengingat kejadian penting di masa lalu. Pikiran negatif sering atas dasar kesalahan logika atau pemahaman yang salah<sup>9</sup>. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan dua perlakuan yaitu latihan kesadaran diri dilanjutkan dengan pemberian terapi kognitif. Terapi kognitif bertujuan untuk melatih mengenal pikiran, dan mendorong untuk menggunakan keterampilan serta menginterpretasikan secara lebih rasional dan terstruktur terhadap struktur kognitif yang maladaptif.

Penelitian terkait dilakukan oleh Mubin<sup>16</sup>, menyatakan bahwa terapi kognitif dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan pikiran positif dan menurunkan pikiran negatif. Penelitian yang sama yang dilakukan di Semarang pelatihan berpikir positif membantu mahasiswa saat stres dalam studi untuk meningkatkan prestasi belajar<sup>17</sup>. Terapi kognitif merupakan terapi yang sangat cepat mengatasi penilaian diri negatif terutama pada harga diri rendah situasional.

Upaya yang dilakukan dalam meningkatkan harga diri remaja di sekolah sangatlah penting. Sekolah merupakan setting yang natural, terorganisir dengan baik, jumlah sekolah yang cukup banyak, sangat efektif dalam meningkatkan harga diri remaja. Harga diri merupakan komponen yang sangat penting, agar remaja tidak mengalami gangguan kejiwaan di masa yang akan datang. Gangguan kejiwaan yang mungkin muncul di kemudian hari adalah perilaku kekerasan, menarik diri, dan pada akhirnya berkembang menjadi halusinasi<sup>18</sup>

Faktor-faktor yang turut berkontribusi dalam mempengaruhi harga diri remaja adalah dari faktor keluarga remaja itu sendiri, ideal diri yang tidak realistik dan kurangnya tanggung jawab personal<sup>2</sup>. Kurangnya tanggung jawab personal pada remaja dengan harga diri

rendah membuat remaja sangat tergantung pada orang lain. Di samping itu remaja dapat menjadi tidak aktif dalam kegiatan ekstra kurikuler di sekolah maupun kegiatan di masyarakat.

Pada penelitian ini ditemukan lebih dari setengahnya remaja tidak duduk dalam organisasi sekolah, dan keaktifan dalam kegiatan ekstra kurikuler karakteristik siswa pada kelompok intervensi 48 responden (64,9%) tidak aktif dalam kegiatan ekstra kurikuler dan 51 orang (63,9%) juga tidak duduk dalam kepengurusan OSIS. Remaja dengan rasa percaya diri yang rendah, tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan pada diri sendiri maupun pada lingkungan, hal ini dapat memicu terjadinya kebingungan peran dan menjadi remaja tidak berpartisipasi aktif dalam kegiatan di Sekolah<sup>19</sup>

Melibatkan remaja dalam kegiatan yang positif seperti olahraga, musik, dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya dapat menumbuhkan rasa percaya diri remaja<sup>20</sup>. Dengan aktifnya dalam organisasi dan kegiatan ekstrakurikuler akan memberikan suatu kegiatan positif dan mendapatkan keterampilan sosial (*sosial skill*). Keterampilan sosial yang dibutuhkan remaja agar percaya diri meningkat meliputi: kepemimpinan, komunikasi, hubungan interpersonal, keterampilan mendengarkan pendapat orang lain, kemampuan berpikir ilmiah dan menerima kritikan secara asertif<sup>21</sup>. Keterampilan sosial tersebut sangat membantu remaja dalam menyelesaikan masalah. Meningkatnya kemampuan hubungan interpersonal dan remaja merasa diterima dalam satu kelompok, sehingga remaja akan saling membagi perasaan, memberi dukungan satu sama lain, dan melakukan kegiatan yang kreatif dan positif. Kemudian dengan aktifnya remaja dalam organisasi OSIS dan ekstrakurikuler waktu luang remaja untuk berpikir hal yang negatif terhadap diri sendiri menjadi berkurang. Untuk itu Sekolah dapat menjadi wadah dalam mengembangkan bakat dan minat remaja dalam mengembangkan potensi untuk meningkatkan harga diri remaja.

## SIMPULAN

Terdapat perbedaan harga diri remaja pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi dengan setelah diberikan perlakuan latihan kesadaran diri dan terapi kognitif. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan pada pengukuran pertama (pre test) dan pengukuran kedua atau post test. Kemudian terdapat perbedaan yang bermakna pada kelompok intervensi setelah mendapatkan latihan kesadaran diri dengan

kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan latihan kesadaran diri dan terapi kognitif dapat meningkatkan harga diri remaja.

## SARAN

Perawat komunitas pada area keperawatan sekolah berperan sangat penting tidak hanya masalah fisik juga masalah psikososial pada remaja putri maupun remaja putra seperti: latihan kesadaran diri, dan keterampilan sosial (*sosial skill*). Pada remaja yang mengalami harga diri rendah akibat dari pikiran yang negatif perlu diberikan terapi kognitif, dan konseling individu dan keluarga. Latihan kesadaran diri dan terapi kognitif dapat menjadi acuan untuk diterapkan oleh institusi pendidikan keperawatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan harga diri remaja. Untuk Sekolah perlu melibatkan remaja dalam organisasi dan kegiatan ekstrakurikuler sesuai bakat, minat dan potensi siswa. Perlu penelitian lebih lanjut tentang *triangle therapy* yang tidak hanya dilakukan pada remaja juga pada keluarganya.

## RUJUKAN

1. Dalami, E., Suliswati, Farida.P., Rochimah., Banon., (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa dengan masalah psikososial*. Jakarta: Trans Info Media.
2. Razi, Harga Diri Rendah, <http://Razimaulana.wordpress.com>. 2011 diperoleh tanggal 17 Oktober 2011.
3. Kendree.MC . <http://faculty.Mckendree.edu>. 2010 diperoleh 10 Oktober 2011.
4. Ariani N.P. (2007). *Aplikasi model adaptasi Roy dan Teori Green dalam asuhan keperawatan pada aggregat remaja dengan perilaku kekerasan di SMK dan SMK Kelurahan Pancoran Mas Depok*. [Karya Tulis Ilmiah tidak dipublikasikan]. Depok : FIK UI
5. Sarwono, S. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada;2003.
6. Setyowati. hubungan harga diri rendah dengan perilaku Konsumtif Remaja.2010. <http://etd.eprints.ums.ac.id> diperoleh tanggal 15 Oktober 2011.
7. Reinjntjes, A., Thomaes.S., Kamphuis.H.J. Bushman. JEXplaining the Paradoxical Rejection Aggression Link: The Mediating Effect Of Hostile intent attribution, Anger, and Decreases In State Self- esteem on peer Rejection- induced Aggression In Youth. 2011. Journal Personality and Social Psychology Bulletin Thousand Oaks. Juli 2011. Vol 37.Iss
8. Nazir, N., Muhibin, M., Sajidin, M., Mubarak, I W. (2009). Komunikasi dalam keperawatan teori dan aplikasi . Jakarta: Salemba Medika.
9. Bunn,A., Baifulco.A., Lorence.A., Robinson. N. (2007). *Solution on stress (SOS): Programmes Packaged and product for helping teenager*. Journal Young Consumer Bradford: 2007. Vol 8. Iss;pg 29. Cited 15 oktober 2011.
10. Melanie F.V.J. (1998). *Cognitive Therapy in the treatment of low self esteem*.Journal Advance in psychiatric Treatment. Vol 4.pp 296-304.
11. Clark, J.M. (2003) *Community Health Nursing Caring for Population*. 4 ed. Philadelphia : Person education.
12. Andi Risjan.(2011). *Gambaran Tingkat Percaya Diri Pada Remaja Kelas XI Di MAN I (Madrasah Aliyah Negeri) I*. KTI Program Studi Keperawatan Bogor: tidak dipublikasikan.
13. Sorensen., M.J. (2005). *Self Esteem Questionnaire*. [www.GetEsteem.com](http://www.GetEsteem.com). diperoleh tanggal 13 Februari 2007.
14. Handayani, Ratnawati, Helmi. (1998). *Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan diri dan Harga Diri*. Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada. (2 ) 47-55. ISSN : 0251-8884.
15. Suliswati, payapo, Maruhawa, Sianturi, Sumijatun, Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: EGC; 2005.
16. Mubin.F.M. (2009). *Penerapan Terapi Spesialis Keperawatan Jiwa: Terapi Kognitif Pada Harga Diri Rendah di RW 09,11, dan RW 13.Kelurahan Bubulak. Kecamatan Bogor Barat*. Jurnal Keperawatan. [Serial On Line In Internet] Maret 2009. (2) 28-35 [dikutip September 8 2012]. Dari <http://cendekia.google.co.id>.
17. Dwitattyanov, Hidayati, dan Sawitri. (2010). *Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa*. Journal Psikologi UNDIP.[Serial On Line In Internet]. Vol 8 No 2.[dikutip September 8. 2012]. Dari <http://ejournal.undip.ac.id/index.php>.
18. Stuart, G. W., Laraia, M. T.*Principle and practice of psychiatri nursing*. (7<sup>th</sup> ed). ST Louis :Mosby Coumpany; 2005
19. Stanhope dan Lancaster. *Community and Public Health Nursing*. Sixty Edition. Sint Louis: Mosby Coumpany; 2004.
20. Gunarsa dan Yulia,S.G. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: BPK Gunung Mulia.
21. Mu'tadin,Z. (2002). *Perkembangan moral Remaja* dari <http://w.w.w.e.psikologi.com>.