

Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik *Reframing* dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif

Rahmah Aprillyani*, Devia Nurbaeti

¹⁻²Institut Agama Islam Persis Garut, Indonesia

*Corresponding Author: rahmahaprillyani@iaipersisgarut.ac.id

Abstrak

Kata Kunci:

Konseling Individu;
Teknik *Reframing*;
Konsep Diri Negatif;
Single Case
Experimental Design
(SCED).

Konsep diri negatif merupakan salah satu permasalahan psikologis yang dapat memicu persepsi distorsi persepsi terhadap diri sendiri serta berdampak pada hambatan perilaku dan interaksi sosial pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran awal konsep diri negatif sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling individu dengan teknik *reframing* serta untuk mendeskripsikan proses pelaksanaannya. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode *Single Case Experimental Design* (SCED) desain A-B. Subjek penelitian adalah seorang siswi kelas XI IPS MA Persatuan Islam 04 Cianjur yang memiliki hambatan penglihatan (*low vision*) dan memiliki kecenderungan konsep diri negatif. Pengumpulan data melalui instrumen skala konsep diri negatif yang terdiri dari 35 item valid, Cronbach's Alpha = 0,937 dan wawancara semi-terstruktur, kemudian dianalisis menggunakan analisis visual antar dan dalam kondisi. Intervensi dilakukan dalam 5 sesi konseling individu dengan interval waktu 3 hari. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan skor konsep diri negatif pada subjek penelitian dari kategori tinggi (skor 113) pada fase *pretest/baseline* menjadi kategori rendah (skor 53). Subjek penelitian juga menunjukkan perubahan pada aspek cara berpikir, perasaan, dan berperilaku. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *reframing* memiliki pengaruh dalam mengatasi konsep diri negatif.

Abstract

Keywords:

Individual Counseling;
Reframing Techniques; Negative
Self-Concept; *Single Case*
Experimental Design (SCED).

Negative self-concept is one of the psychological problems that can trigger distorted perceptions of oneself and impact behavioral barriers and social interactions in adolescents. This study aims to determine the initial picture of negative self-concept before and after being given individual counseling intervention with reframing techniques and to describe the implementation process. The research method used is a quantitative approach with the *Single Case Experimental Design* (SCED) A-B design method. The subject of the study was a grade XI IPS student of MA Persatuan Islam 04 Cianjur who has visual impairment (*low vision*) and has a tendency towards negative self-concept. Data collection through a negative self-concept scale instrument consisting of 35 valid items, Cronbach's Alpha = 0.937 and semi-structured interviews, then analyzed using visual analysis between and within conditions. The intervention was carried out in 5 individual counseling sessions with a 3-day interval. The results showed a significant decrease in negative self-concept scores in the study subjects, from a high category (score 113) in the *pretest/baseline* phase to a low category (score

53). *The study subjects also showed changes in thinking patterns, feelings, and behavior. It can be concluded that individual counseling using reframing techniques is effective in overcoming negative self-concept.*

How to Cite: Aprillyani, R. & Nurbaeti, D. (2026). Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Reframing dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif. *IRSYADA: Journal of Counseling for Islamic Education*, 2(2). 21–28.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang penting dalam rentang kehidupan manusia yang ditandai dengan pencarian identitas diri (Hurlock, 2002). Pada masa ini, remaja akan melakukan penilaian terhadap aspek fisik, psikologis, dan sosialnya. Hasil penilaian tersebut akan membentuk konsep diri (Hartanti, 2018). Calhoun dan Acocella (1990) mengartikan konsep diri sebagai gambaran mental yang meliputi pengetahuan, harapan, dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Konsep diri memiliki peranan penting karena akan mempengaruhi dan menentukan perilaku, cara berpikir, dan dan merasakan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Secara ideal, remaja diharapkan memiliki konsep diri positif agar mampu menyesuaikan diri dengan baik dan dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Namun demikian, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja yang terjebak dalam konsep diri negatif yang bersumber dari proses distorsi kognitif (Nufus et al., 2025). Distorsi kognitif seperti *selective abstraction*, *overgeneralization*, dan *personalization* dapat menciptakan pola pikir irasional yang memperkuat persepsi negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Individu dengan konsep diri negatif cenderung merasa tidak berharga, cemas, pesimis, tidak percaya diri, serta menarik diri dari lingkungan sosial (Calhoun & Acocella, 1990; Zulfadianti et al., 2023)

Dalam perspektif Islam, konsep diri tidak hanya berkaitan dengan bagaimana individu menilai dan memahami dirinya, tetapi juga berkaitan dengan cara individu memandang dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah, sebagai hamba Allah, dan sebagai khalifah di muka bumi (Azhari, 2024). Selain itu, konsep diri dalam perspektif Islam merupakan pemahaman individu mengenai identitas sebagai makhluk ciptaan Allah Swt. yang memiliki nilai, martabat, dan tujuan hidup yang jelas. Oleh karena itu, konsep diri yang negatif tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga dapat mempengaruhi cara individu memaknai dirinya dalam menjalankan perannya sebagai hamba Allah dan khalifah di muka bumi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di MA Persatuan Islam 04 Cianjur, ditemukan permasalahan mendasar pada seorang siswi kelas XI IPS (inisial IS) yang memiliki hambatan pada penglihatan yang termasuk kategori *low vision*. Hasil identifikasi awal dan wawancara dengan wali kelas menunjukkan bahwa subjek kerap mengalami perundungan (*bullying*) sejak sekolah dasar serta menerima perilaku pilih kasih dari lingkungan keluarganya. Kondisi ini menyebabkan subjek menginternalisasikan penilaian negatif, merasa minder, menolak berinteraksi dengan teman sebaya, serta mengalami penurunan prestasi akademik. Subjek secara konsisten melabeli dirinya sebagai individu yang tidak berguna dan meyakini bahwa orang lain akan selalu memberikan penilaian buruk terhadap dirinya.

Permasalahan konsep diri negatif yang tidak ditangani secara tepat dapat memberikan dampak seperti kecenderungan isolasi sosial, hambatan interaksi sosial (Fauzan et al., 2025), hingga perilaku menyakiti diri sendiri (*Non-Suicidal Self-Injury*) (Aditama & Firdaus, 2025). Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi bimbingan dan konseling yang efektif dan terstruktur.

Salah satu pendekatan terapeutik yang relevan adalah konseling individu dengan teknik *reframing*.

Teknik *reframing* merupakan bagian dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang memiliki fokus pada upaya mengubah sudut pandang atau bingkai kognitif individu terhadap suatu peristiwa bermasalah menjadi sudut pandang baru yang lebih positif, realistis, dan konstruktif (Erford, 2016). Melalui teknik ini, konseli dibimbing untuk melihat keterbatasan atau pengalaman negatif bukan sebagai kegagalan yang tidak dapat diubah melainkan sebagai sesuatu yang dapat dikelola dan dapat berubah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pemberian layanan konseling individu dengan teknik *reframing* dalam mengatasi konsep diri negatif pada siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Single Case Experimental Design* (SCED) desain A-B. Desain A-B membandingkan kondisi target perilaku subjek pada dua fase utama, yaitu fase *baseline* (A) sebelum diberikan intervensi dan fase *intervensi* atau *posttest* (B) setelah diberikan intervensi.

Subjek dalam penelitian ini ditentukan secara bertarget (*purposive sampling*) dengan kriteria: (1) Siswa MA Persatuan Islam 04 Cianjur yang teridentifikasi memiliki kecenderungan konsep diri negatif tinggi berdasarkan data awal wawancara dengan wali kelas dan identifikasi awal; (2) Bersedia mengikuti rangkaian sesi konseling secara penuh. Subjek terpilih adalah seorang siswi berinisial IS kelas XI IPS.

Pada penelitian ini terdapat dua teknik pengumpulan data yaitu:

1. Skala konsep diri negatif: pada penelitian ini skala konsep diri negatif menjadi sumber data primer yang dikembangkan berdasarkan tiga dimensi utama dari konsep diri menurut Calhoun dan Acocella (1990) meliputi pengetahuan diri, harapan diri, dan penilaian diri. Instrumen terdiri dari 35 item valid yang diuji menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* dengan $r > 0,30$ dan memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,937 yang termasuk kategori tinggi. Pilihan jawaban menggunakan skala likert dengan empat opsi (SS = Sangat Sesuai, S = Sesuai, TS = Tidak Sesuai, STS = Sangat Tidak Sesuai).
2. Wawancara: pada penelitian ini wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur dengan tetap menggunakan pedoman wawancara yang digunakan pada wawancara dengan wali kelas dan subjek IS untuk mengeksplorasi data pendukung mengenai gambaran konsep diri negatif pada subjek IS sebelum diberikan intervensi berupa konseling individu dengan teknik *reframing*.

Intervensi konseling individu dengan teknik *reframing* dilaksanakan dalam lima sesi konseling dengan interval waktu tiga hari antar sesi. Prosedur intervensi mengacu pada tiga tahapan teknik *reframing* Erford (2016): (a) Mendengarkan tanpa menghakimi; (b) Membangun jembatan baru; (c) Menegakkan jembatan baru dan tugas terstruktur.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Untuk menganalisis data skala konsep diri negatif dilakukan menggunakan statistik deskriptif berdasarkan norma hipotetik yang mengelompokkan skor ke dalam tiga kategori (Tinggi ≥ 105 ; Sedang $70 \leq X < 105$; Rendah $X < 70$). Selain itu, dilakukan juga analisis visual grafik dalam kondisi (*within condition*) dan antar kondisi (*between conditions*) untuk mengukur perubahan level dan persentase data *overlap*. Sedangkan, untuk menganalisis data wawancara menggunakan teknik analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data serta penarikan dan verifikasi kesimpulan.

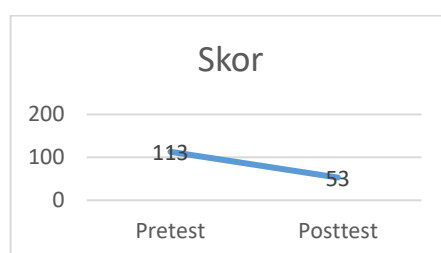
HASIL

Sebelum diberikan intervensi berupa konseling individu dengan teknik *reframing*, dilakukan pengukuran *pretest* kepada subjek IS yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal subjek IS sebelum diberikan intervensi. Hasil *pretest* akan dijadikan sebagai data awal untuk membandingkan perubahan kondisi subjek IS setelah diberikan intervensi. Adapun hasil *pretest* pada subjek IS sebesar 113 yang termasuk dalam kategori tinggi berdasarkan norma hipotetik.

Intervensi konseling individu dengan teknik *reframing* dilaksanakan dalam lima kali pertemuan. Selama proses intervensi, subjek IS diarahkan untuk mengidentifikasi pikiran negatif, mengeksplorasi perspektif alternatif, serta membangun sudut pandang yang lebih positif dan realistis terhadap dirinya dan pengalaman yang dialaminya.

Setelah diberikan intervensi konseling individu dengan teknik *reframing* dilakukan kembali pengukuran *posttest* pada subjek IS yang bertujuan untuk mengetahui kondisi subjek IS setelah diberikan intervensi. Adapun hasil *posttest* pada subjek IS sebesar 53 yang termasuk dalam kategori rendah berdasarkan norma hipotetik.

Adapun perbandingan skor konsep diri negatif pada subjek disajikan pada grafik sebagai berikut:



Berdasarkan data pada grafik tersebut, terjadi penurunan skor konsep diri negatif sebesar 60 poin, dari skor konsep diri negatif awal 113 yang termasuk kategori tinggi menjadi 53 yang termasuk kategori rendah berdasarkan norma hipotetik.

PEMBAHASAN DAN DISKUSI

Sebelum diberikan intervensi konseling individu dengan teknik *reframing*, subjek IS menunjukkan gambaran konsep diri negatif dengan menunjukkan kecenderungan melakukan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri sehingga hal tersebut menyebabkan subjek penelitian menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, memiliki kepercayaan diri yang rendah, dan memandang berbagai situasi yang dihadapinya secara negatif. Selain itu, subjek juga sering merasa dirinya tidak memiliki kelebihan yang dapat dibanggakan dan memiliki keyakinan bahwa orang lain akan selalu memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Kondisi tersebut sejalan dengan yang disampaikan oleh (Calhoun & Acocella, 1990) yang menyebutkan bahwa individu dengan konsep diri negatif memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melakukan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri.

Konsep diri negatif pada subjek IS terbentuk berdasarkan pengalaman yang dialaminya. Subjek IS pernah menjadi korban *bullying* pada saat duduk di bangku sekolah dasar, subjek IS juga diperlakukan berbeda oleh orang tuanya. Pengalaman-pengalaman tersebut kemudian diinternalisasikan oleh subjek IS sehingga membentuk penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, serta memiliki kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh (Calhoun & Acocella, 1990) yang menyebutkan bahwa konsep diri bukanlah aspek yang bersifat bawaan sejak lahir melainkan aspek yang terbentuk berdasarkan pengumpulan informasi dan kesimpulan yang diperoleh individu mengenai dirinya sendiri melalui interaksi dengan lingkungannya. Konsep diri terbentuk melalui dua tahapan utama yaitu, menginternalisasikan sikap orang lain terhadap dirinya dan menginternalisasikan standar masyarakat. Kecenderungan konsep diri negatif pada subjek IS juga terlihat dari skor *pretest* yang telah dilakukan. Skor *pretest* yang didapatkan oleh subjek IS sebesar 113 yang menunjukkan kategori tinggi berdasarkan norma hipotetik.

Kecenderungan konsep diri negatif tersebut menunjukkan adanya ketidaksesuaian dengan konsep diri dalam pandangan Islam yang memandang bahwa manusia merupakan makhluk ciptaan Allah Swt. yang memiliki nilai, martabat, serta potensi untuk berkembang. Dengan demikian, cara pandang negatif yang dimiliki oleh subjek IS tidak hanya berdampak pada kondisi psikologisnya saja, tetapi juga dapat mempengaruhi cara subjek penelitian memaknai dirinya sebagai hamba Allah dan khalifah di muka bumi.

Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *reframing* dilakukan sebanyak lima kali pertemuan dengan interval waktu tiga hari. Penetapan intervensi konseling individu mengacu pada Panduan Operasional Bimbingan dan Konseling (POP BK) yang menjelaskan bahwa layanan konseling individu dilaksanakan secara fleksibel sesuai dengan kebutuhan peserta didik, karakteristik permasalahan, serta ketercapaian tujuan layanan.

Melalui pelaksanaan lima sesi konseling individu dengan teknik *reframing*, proses rekonstruksi kognitif dilakukan secara bertahap pada sesi 1 digunakan untuk membangun hubungan dan eksplorasi masalah, sesi 2 digunakan untuk mendalami situasi pemicu dan mengidentifikasi pikiran negatif yang otomatis muncul, sesi 3 digunakan untuk membantu subjek IS menyadari sudut pandang negatifnya, sesi 4 digunakan untuk mengembangkan sudut pandang yang lebih positif, dan sesi 5 digunakan untuk mempertahankan dan menguatkan sudut pandang baru yang lebih realistis dan positif.

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan konseling individu dengan teknik *reframing* menunjukkan adanya perubahan konsep diri negatif pada subjek IS. Perubahan tersebut ditunjukkan dengan penurunan skor konsep diri negatif pada *posttest* menjadi 53 yang termasuk kategori rendah berdasarkan norma hipotetik. Selain itu, perubahan konsep diri pada subjek IS ditunjukkan dengan adanya perubahan pada aspek berpikir, perasaan, dan berperilaku.

Perubahan-perubahan yang dapat terlihat adalah subjek IS menyadari bahwa perilaku pilih kasih yang dilakukan oleh orang tuanya tidak sepenuhnya benar. Subjek IS mulai menyadari bahwa orang tuanya juga memberikan perhatian dan pengorbanan yang besar sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, pada saat subjek IS berpikir bahwa tidak ada satu orang pun teman yang aman untuk diajak berinteraksi akan tetapi setelah diberikan intervensi berupa konseling individu dengan teknik *reframing*, subjek IS menyadari bahwa terdapat satu orang teman yang aman untuk diajak berinteraksi. Selain itu, subjek IS juga sudah mulai berani untuk memulai interaksi dengan teman-temannya.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Calhoun dan Acocella yang menyatakan bahwa konsep diri negatif merupakan suatu aspek yang memiliki karakteristik dinamis sehingga dapat mengalami perubahan sesuai dengan pengalaman, proses pembelajaran, serta interaksi individu dengan lingkungannya. Oleh karena itu, konsep diri negatif bukanlah suatu kondisi yang menetap dan tidak dapat berubah, melainkan dapat berubah dan berkembang menjadi konsep diri positif. (Calhoun & Acocella, 1990)

Perubahan-perubahan yang dialami oleh subjek penelitian sejalan dengan nilai yang terkandung dalam Al-Qu'an, sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11 yang menjelaskan bahwa Allah tidak akan mengubah suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Ayat tersebut menunjukkan bahwa perubahan merupakan proses yang berawal dari dalam diri individu.

Perubahan tersebut juga menunjukkan bahwa proses konseling individu dengan teknik *reframing* memberikan pengaruh terhadap subjek IS untuk mengubah sudut pandang negatif terhadap pengalaman-pengalamannya menjadi realistis dan positif. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh (Erford, 2016) yang menyatakan bahwa perubahan sudut pandang terhadap suatu peristiwa akan mempengaruhi perubahan pada respon emosional dan perilaku.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zulfianti et al., 2023) yang menunjukkan bahwa teknik *reframing* dapat membantu konsep diri negatif sehingga memberikan dampak terhadap perilaku dan memberikan peningkatan terhadap kemampuan menyesuaikan diri.

Hasil penelitian ini juga memiliki implikasi bahwa penanganan kasus konsep diri negatif dapat dikembangkan melalui pendekatan *quranic counseling*. Penerapan *quraanic counseling* dapat dilakukan melalui enam tahapan yaitu, (1) *At-Taqqarrub* (mendekatkan hati) yaitu membangun hubungan hangat melalui doa, dzikir singkat, atau penyampaian ayat Al-Qur'an yang menenangkan sehingga konseli merasa aman dan nyaman untuk membuka diri; (2) *Al-Istima' wa Al-Ifham* (mendengar dan memahami) yaitu konselor mendengarkan secara empatik serta memahami permasalahan konseli secara menyeluruh; (3) *At-Tashfiyah* (pembersihan pandangan) yaitu membantu konseli untuk mengenali pikiran-pikiran negatif yang mempengaruhi cara pandangannya terhadap dirinya sendiri; (4) *At-Tazkiyah* (penyucian jiwa) yaitu konseli diajak untuk melakukan refleksi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, berdoa dan bermuhasabah; (5) *At-Tathbiq* (penerapan nilai) yaitu setelah terbentuk sudut pandang yang positif selanjutnya konselor membimbing konseli untuk menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an; (6) *At-Tathaif wa Ad-Du'a* (penguatan dan penyerahan) yaitu memberikan penguatan terhadap perubahan yang telah dicapai melalui penyampaian *insight* dari ayat Al-Qur'an serta berdoa bersama sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah. (Tamin, 2025)

Dengan demikian hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *reframing* tidak hanya relevan diterapkan dalam layanan konseling individu secara umum, tetapi juga memiliki potensi untuk dikembangkan melalui pendekatan *quranic counseling* dalam praktik Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, khususnya pada siswa yang memiliki kecenderungan konsep diri negatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti di MA Persatuan Islam 04 Cianjur, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran konsep diri negatif pada subjek penelitian sebelum diberikan intervensi berupa layanan konseling individu dengan teknik *reframing* menunjukkan kecenderungan konsep diri negatif. Kondisi tersebut ditandai dengan kecenderungan subjek penelitian melakukan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, memiliki rasa percaya diri yang rendah, menarik diri dari lingkungan sosial, serta memiliki keyakinan bahwa orang lain selalu memberikan penilaian negatif terhadap subjek penelitian. Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan, subjek penelitian mendapatkan skor konsep diri negatif sebesar 113 yang menunjukkan kategori tinggi berdasarkan norma hipotetik.
2. Pelaksanaan intervensi berupa konseling individu dengan teknik *reframing* untuk mengurangi konsep diri negatif, dilaksanakan dalam lima kali pertemuan dengan interval waktu tiga hari. Pelaksanaan teknik *reframing* pada penelitian ini mengacu pada tahapan pelaksanaan yang dikemukakan oleh Bradley T. Erford, yaitu mendengarkan tanpa menghakimi, membangun jembatan, dan menegakkan jembatan yang diintegrasikan ke dalam tahapan konseling individu. Selama proses konseling, subjek penelitian dibantu untuk mengeksplorasi konsep diri negatif, mengidentifikasi sudut pandang negatif, mengembangkan sudut pandang baru yang lebih realistis dan positif, memperkuat sudut pandang baru tersebut, serta melakukan evaluasi terhadap perubahan yang dialami.
3. konsep diri negatif pada subjek penelitian setelah diberikan intervensi berupa konseling individu dengan teknik *reframing* menunjukkan adanya perubahan ke arah yang lebih positif. Perubahan tersebut ditunjukkan dengan penurunan skor konsep diri negatif pada *posttest* menjadi 53 yang termasuk kategori rendah berdasarkan norma hipotetik. Serta menunjukkan adanya perubahan pada aspek cara berpikir, perasaan, dan perilaku. Subjek penelitian juga menunjukkan mulai mampu memandang positif situasi yang dianggapnya sebagai masalah dan sudah mulai berani untuk berinteraksi dengan teman-temannya.

REFERENSI

- Abdillah Musthafa, Y. N. (2024). Konsep Diri dalam Islam dan Implikasinya terhadap Komunikasi Interpersonal. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*.
- Adilla Fajriani, S. B. (n.d.). Penerapan Teknik Untuk Mereduksi Perilaku Rendah Diri Siswa di SMA 6 Luwu. *Journal of Education*.
- Ananda, G. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Identitas Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basir, R. A. (2020). Keefektifan Konseling Kognitif dengan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*.
- Brilian Putra Aditama, F. F. (2025). Pengaruh Konsep Diri terhadap Kecenderungan Perilaku Non-Suicidal Self-Injury pada Remaja Broken Home. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Erford, B. T. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fajar Rifki Fauzan, M. R. (2025). Hubungan Konsep Diri dengan Hambatan dalam Interaksi dengan Teman Sebaya Siswa SMA Darul Hikam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*.
- Hartanti, J. (2018). *Konsep Diri: Karakteristik Berbagai Usia*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- James F Calhoun, J. R. (1989). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw.
- Jones, R. N. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Juang Sunanto, K. T. (2005). *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. CRICED University of Tsukuba.
- Khoeratun Nufus, M. R. (2025). Pendekatan Cognitive Behavior (CBT) dalam Menangan Kepribadian Tidak Sehat Melalui Koreksi Distorsi Kognitif. *MANDUB: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora*.
- Magdalena Tena, B. E. (2016). Studi Kasus Peserta Didik yang Memiliki Konsep Diri Negatif di SMA Santo Fansiskus Asisi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran: Khatulistiwa*.
- Muhammad Azhari, d. (2024). Konsep Diri dalam Islam. *WATHAN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*.
- Mulia, M. (2019). Penerapan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMKN 1 Luwu. *Universitas Negeri Makassar*.
- Rico Wardana, d. (2026). Studi True Experimental Control Group Design Konseling Kelompok Cognitive Behaviour untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan dan Konseling dan Psikologi*.
- Sri Eka Wahyuni, W. D. (2019). *Cognitive Behaviour Therapy*. Medan : USU Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriadi, Y. (T.Th). *Konsep Diri Islami Psikolog Islam*. Plumbon: CV. Iman Rijalullah.
- Surya Zulfandianti, A. S. (2023). Konsep Diri Negatif dan Penanganannya (Studi Kasus 2 Orang Siswa di SMA Negeri 2 Bone). *Pinisi Journal of Education*.
- Tamin, D. (2025). *Trilogi Quranic Counseling Jilid 1: Teori dan Konsep Dasar*. Garut: IAIPIGARUT Press.
- W, M. P. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Reframing Terhadap Peningkatan Percaya Diri. *Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Yusuf, S. (2016). *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Refika Aditama.

Zathani, I. S. (2023). Layanan Konseling Individual Pendekatan Client Centered Berbasis dalam Jaringan (Daring) untuk Mengembangkan Citra Diri (Self-Image) Siswa. *JURNAL FOKUS*.