

**KEEFEKTIVAN KONSELING KELOMPOK CBT TERHADAP  
FAKTOR PENYEBAB MEDIA SOSIAL YANG BERPENGARUH  
PADA PERASAAN INSECURE SISWA**

Afilia Nuryani<sup>1</sup> and Dr. Akhmad Fajar Prasetya<sup>2</sup>

<sup>a</sup>*Bimbingan Dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia;*

<sup>b</sup>*Bimbingan Dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia*

E-mail: [Afilia1900001166@webmail.uad.ac.id](mailto:Afilia1900001166@webmail.uad.ac.id)

**Abstrak**

Dalam penelitian ini memiliki tujuan menguji keefektifan dalam konseling kelompok CBT guna mengurangi perasaan insecure pada murid. Insecure merupakan perasaan tidak percaya diri atau perasaan yang tidak puas akan kemampuan yang ada pada dirinya. Faktor dalam insecure seperti penampilan, prestasi, dan ekonomi adalah hal yang memicu perasaan insecure tentu saja dapat terjadi. Didalam penelitian ini peneliti menggunakan kajian literatur untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok CBT ini dalam menangani insecure dari hasil dua penelitian terdahulu dengan menggunakan metode kuasi eksperimen dan metode Randomized Pretest-Postes dapat disimpulkan bahwa CBT dapat mengurangi atau meminimalisir perasaan insecure tersebut. Maka konseling CBT ini sudah teruji efektif dalam hal membantu individu meminimalisir perasaan insecure tersebut.

**Kata kunci:** *Insecure, Cognitive Behavior Therapy, Media sosial*

**Pendahuluan**

Di era sekarang jaman sudah memasuki masa modern dan canggih semua dimana semua serba menggunakan alat elektronik untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari terutama alat elektronik untuk berkomunikasi seperti handphone dan laptop. Dengan adanya teknologi yang sudah semakin canggih tentu saja orang-orang menjadi lebih efektif dalam melakukan pekerjaan, karena hampir seluruh pekerjaan atau kegiatan pasti menggunakan alat elektronik. Elektronik yang sering digunakan bahkan sangat penting untuk orang-orang salah satunya yaitu telepon genggam atau hp, telepon genggam yaitu salah satu alat elektronik untuk komunikasi, dengan adanya telepon genggam yang canggih ini komunikasi menjadi lebih mudah. Handphone atau telepon genggam selain sebagai alat komunikasi juga bisa digunakan untuk mengakses internet dan media sosial. Media sosial sering digunakan karena melewati media sosial orang-orang akan lebih mengenal banyak orang, mengunggah video atau foto, membagikan momen-momen atau peristiwa yang penting di media sosial serta berbagi pengalaman serta orang-orang bisa bebas mengekspresikan dirinya sendiri lewat media sosial tersebut. Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. (Cahyono, 2016).

Namun media sosial selain membuat lebih efektif dan mudah media sosial bisa dapat menimbulkan akibat ataupun dampak yang sangat tidak baik bagi pengguna tersebut jika berlebihan menggunakannya, salah satu dampak dsari media sosial ini salah satunya adalah kekurangan kepercayaan diri atau perasaan insecure. Perasaan insecure ini sering terjadi karena cara pandang yang salah terhadap orang lain atau bisa juga karena mempunyai sifat yang harus selalu perfeksionis sehingga perasaan insecure muncul karena apa yang individu lakukan tidak sesuai dengan kemauannya. Media sosial dapat mempengaruhi insecure karena media sosial ini biasanya di sebabkan karena adanya rasa iri atau pikiran yang irasional karena ingin tampil seperti orang lain misalnya karena melihat orang lain memposting video mengenai penampilannya yang bagus lalu muncul perasaan atau keinginan seperti orang di video tersebut namun keinginan tersebut tidak bisa maka akan membuat individu tersebut merasa insecure. Media sosial sekarang

membuat remaja berlomba-lomba memperoleh pengakuan dari orang lain, ketika itu tidak didapat, remaja atau siswa merasakan jika apa yang dimiliki oleh dirinya tersebut tidak terlihat sebagus atau semenarik oleh apa yang dimiliki orang lain akibatnya tidak percaya diri atau rendahnya penerimaan diri (Oktaviani, 2019). Media sosial sangat berpengaruh bagi penggunaannya terutama pada kesehatan mental, perasaan insecure ini jika dibiarkan saja atau tidak di tindak lanjuti maka akan sangat berpengaruh pada perilaku maupun kesehatan mental individu tersebut. Salah satu contoh adanya insecure yang terjadi karena media sosial yaitu fenomena pada siswa di SMA Muhammadiyah Kalasan yang mempunyai rasa insecure karena disebabkan oleh postingan dari akun Tiktok dan Instagram, siswa tersebut melihat orang lain yang penampilannya lebih bagus daripada dirinya sendiri dan merasa insecure karena tidak bisa seperti orang yang dilihat oleh dirinya melalui media sosial tersebut. Dengan pendekatan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) diharapkan dapat membantu dalam mengatasi permasalahan seperti insecure. Kesalahan dalam memandang dan menilai diri sendiri adalah merupakan kekeliruan dalam pola berpikir sehingga dapat menyebabkan penilaian yang salah pula terhadap diri sendiri. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengubah kekeliruan dalam pola berpikir adalah dengan intervensi cognitive behavior therapy (CBT), (Islamiah et al., 2015). Pemilihan teknik Intervensi yang mempunyai sifat kognitif perilaku atau dapat disebut dengan (*Cognitive Behaviour Therapy*) CBT yaitu pendekatan yang lebih memberikan bantuan ataupun pertolongan dalam menyelesaikan masalah yang tentu berhubungan dengan berpikir siswa dan cara pandang yang kurang ataupun tidak tepat.

Adanya pendekatan kognitif di perilaku juga akan menolong murid dalam menentukan kemampuan semua hal dari berbagai macam sudut masalah yang terjadi padadiri individu (Situmorang et al., 2018). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) teknik cognitive restructuring efektif untuk meningkatkan percaya diri pada murid SMA IT Bina Umat Yogyakarta. Dengan melakukan konseling kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) teknik cognitive restructuring membantu merubah keyakinan pada diri sendiri, pemikiran, dan emosi subjek yang cenderung buruk atau negatif melewati teknik-teknik restrukturisasi kognitif yang telah diajarkan (Rani et al., 2022).

### **Metode**

Dalam artikel ini peneliti menggunakan metode kajian literatur , yaitu literatur yang digunakan berkaitan dengan keefektivan konseling kelompok CBT terhadap faktor penyebab media sosial yang berpengaruh pada perasaan insecure siswa, dengan dua penelitian mengkaji penelitian- penelitian terdahulu.

### **Hasil Penelitian**

Pada penelitian yang dilakukan oleh Riananda Regita Cahyani dan Fathul Lubabin Nuqu dalam penelitiannya dengan judul “ *Efektivitas Cognitive Behavior Theraphy Untuk Menurunkan Body Shame*” Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode menggunakan kuasi eksperimen dengan subyek penelitian 17 orang,dengan kelompok eksperimen diberi perlakuan cognitive behavior therapy sedangkan kelompok kontrol diberikan pelatihan ketrampilan bermake-up atau beauty class. Analisis data menggunakan One way ANOVA (Regita Cahyani & Lubabin Nuqul, 2019). Dari hasil penelitian tersebut dapat terlihat bahwa Cognitive behavior therapy ini lebih efektif untuk menurunkan body shaming daripada dengan beauty class, keberhasilan Cognitive Behavior Therapy menurunkan body shaming dengan menghilangkan evaluasi yang buruk individu terhadap tubuhnya. Evaluasi buruk disebabkan okarena sering membandingkan orang lain dengan diri sendiri dan kritikan dari orang yang membuat subyek menilai hal tersebut dalam dirinya. Individu membutuhkan cara dalam mengatasi masalah tersebut agar tidak merasakan malu terhadap tubuhnya. Menolak pandangan yang tidak baik dalam standar kecantikan yang terdapat pada pemikiran atau pendapat masyarakat merupakan hal yang penting untuk menumbuhkan rasa kepercayaan dalam diri mengenai penampilan yang dimiliki (Regita Cahyani & Lubabin Nuqul, 2019).

Lalu penelitian yang dilakukan oleh Risma Kumara Rani , Dwi Yuwono Puji Sugiharto, Sugiyo dengan judul penelitian “Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa” Penelitian ini dilakukan dengan metode Randomized Pretest Postes Control Group Design dengan melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen diberikan intrusi konseling kelompok

dengan terapi perilaku kognitif, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intrusi konseling kelompok terapi perilaku kognitif atau kelompok plasebo. Penelitian ini melibatkan 14 siswa kelas X SMA IT Bina Umat Yogyakarta yang dipilih dengan teknik purposive sampling sebanyak 78 siswa (Rani et al., 2022). Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik CBT hasilnya efektif untuk meningkatkan pandangan diri siswa sendiri karena dapat membantu mengubah keyakinan diri, emosi, pemikiran yang negatif, dan rasa kepercayaan diri melalui CBT tersebut. Dari hasil yang diperoleh oleh dua penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa CBT atau Cognitive Behavior Therapy ini efektif digunakan untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri atau rasa insecure yang disebabkan karena cara pandang yang kurang tepat maupun pemikiran yang negatif yang dapat mengganggu mental individu tersebut.

## **Pembahasan**

### **A. Media Sosial**

Media sosial yaitu platform digital yang menyajikan berbagai fasilitas untuk mengembangkan kreativitas bagi penggunanya, media sosial ini biasanya digunakan untuk berbagi pengalaman, berbagai peristiwa, edukasi, maupun hiburan bagi penggunanya. Media sosial selalu atau kerap digunakan oleh orang-orang untuk dapat berinteraksi atau komunikasi melalui platform yang ada. Dengan media sosial ini maka banyak orang dapat saling mengenal bahkan dengan orang asing sekalipun, menggunakan media sosial ini juga sangat efektif bagi penggunanya dalam pekerjaan dengan media sosial pekerjaan akan lebih efektif lalu pengguna media sosial ini juga dapat menyalurkan bakat, ide kreatif, maupun memperoleh uang dari platform-platform digital tersebut. Namun adanya media sosial ini juga dapat memengaruhi hal negatif salah satunya adalah kecanduan dan mental yang terganggu karena media sosial tersebut, kecanduan media sosial dapat disebabkan karena rasa ingin tahu yang tinggi dan tidak bisa mengontrol waktu karena terlalu nyaman dengan media sosial tersebut.

Lalu media sosial juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seperti kurangnya percaya diri, kecemasan, bahkan depresi penyebab tersebut dapat diakibatkan karena perasaan iri karena melihat orang lain yang lebih bagus atau sempurna dibandingkan dengan dirinya, lalu media sosial menyebabkan depresi karena di platform digital tersebut banyak orang dengan pemikiran, pendapat, dan pandangan yang berbeda dari satu sama lain yang mengakibatkan ketidaksesuaian pandangan ataupun pikiran lalu mengakibatkan bullying atau juga dapat disebut cyberbullying yang mampu membuat pengguna tersebut merasakan depresi dan putus asa karena mendapat celaan atau bahkan hinaan yang didapat dari media sosial tersebut. Perubahan bentuk sosial dan budaya yang diakibatkan oleh media sosial dapat berbentuk positif maupun negatif.

Perubahan yang bersifat positif dapat memudahkan berkomunikasi dalam antar budaya, bertukar dalam pengetahuan, dan memudahkan transaksi dalam bisnis. Perubahan dalam bentuk negatif salah satunya yaitu geger budaya (culture shock). Geger budaya terjadi karena informasi yang didapatkan dari media sosial ditelan dengan bulat-bulat dan mentah-mentah, lalu diyakini kebenarannya dan diterapkan didalam kehidupan sehari-hari, walaupun sebenarnya tidak sesuai dengan budaya di sekitar. Hal ini dapat menyebabkan perubahan nilai, norma, maupun aturan dalam berkomunikasi (Anwar, 2017).

#### B. Perasaan Insecure

Insecure adalah perasaan tidak nyaman atau kecemasan yang dirasakan oleh individu.

(Mu, 2017) menyatakan bahwa insecure adalah rasa takut akan sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri. Menurut (Abraham Maslow), *insecure* adalah suatu keadaan ketika seseorang yang merasa mempunyai perasaan tidak aman dan tidak nyaman, selalu menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia membahayakan serta egois. (Rahmah, 2020) Insecure merupakan perasaan tidak aman dan tidak nyaman yang dimana seorang individu tersebut merasa tidak percaya diri, mempunyai rasa percaya diri yang rendah lalu cemas dan lainnya akan sesuatu hal yang dihadapinya. Dari pernyataan oleh para

ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa insecure merupakan perasaan tidak nyaman atau rasa tidak percaya diri dan cemas yang di sebabkan karena suatu hal yang dihadapi oleh individu tersebut. Insecure ini disebabkan karena rasa kurang percaya diri yang ditimbulkan oleh individu tersebut seperti kurangnya percaya diri akan penampilan, kurang percaya diri karena prestasi yang rendah, rasa insecure ini seringkali ditemukan pada remaja.

Ciri-ciri dari perasaan insecure ini seperti selalu menyalahkan diri sendiri jika tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, memiliki rasa percaya diri yang rendah daripada orang lain, merasa dirinya mempunyai banyak kekurangan, perasaan ingin menjadi orang lain atau orang yang diinginkan. Faktor yang menyebabkan perasaan insecure ini seperti faktor penampilan, ekonomi, prestasi ,dsb. Perasaan insecure ini jika tidak segera ditangani atau ditindak lanjuti akan menyebabkan atau berpengaruh pada kesehatan mental individu tersebut.

### C. Cognitive Behavior Theraphy (CBT)

Cognitive Behavior Theraphy ini bertujuan untuk melatih cara berfikir dan cara bertindak atau berperilaku, Menurut Aaron T. Beck mendefinisikan Cognitif Behavior Therapy (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Di teori CBT ini konseli diminta untuk menyadari kesalahan dan mengubah kesalahannya tersebut lalu theraphy tingkah laku membantu untuk membangun situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu dibantu untuk menenangkan pikiran dah tubuh serta mengubah perilaku menjadi lebih baik sehingga mampu berfikir lebih raisonal atau jelas dan dapat membuat suatu keputusan secara tepat. Cognitif Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan dalam membenahi kognitif yang menyimpang yang diakibatkan karena kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik ataupun psikis. Konseling ini akan mengarah kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak untuk menganalisis, serta mengambil keputusan, tanya, bertindak, dan dapat memutuskan kembali. Tujuan dari Cognitif

Behavior Therapy (CBT) yaitu mengajak siswa untuk belajar dengan mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih santai, hingga mampu berpikir dengan lebih jelas dan membantu membentuk keputusan secara tepat. Hingga pada ujungnya dengan Cognitif Behavior Therapy (CBT) mampu diharapkan mampu menolong konseli dalam menyalurkan atau menyatukan berpikir, merasa dan dalam bertindak (Islamiah et al., 2015).

### **Kesimpulan**

Media sosial sangat berdampak bagi diri individu salah satunya adalah perasaan yang tidak percaya diri atau insecure insecure merupakan rasa cemas atau ketidak amanan yang disebabkan karena faktor penampilan, prestasi, maupun ekonomi yang dapat menyebabkan masalah mental pada individu yang mengalaminya jika tidak ditindak lanjuti. Perasaan insecure tersebut dapat dibantu dengan konseling kelompok dengan teknik CBT atau Cognitive Behavior Therapy dalam hal tersebut CBT ini sangat efektif membantu mengembalikan perasaan percaya diri pada individu.

### **Daftar Referensi**

- Anwar, F. (2017). Perubahan dan Permasalahan Media Sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), 137. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.343>
- Cahyono, A. S. (n.d.). *PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL MASYARAKAT DI INDONESIA*. 18.
- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartianti, F. (2015). Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 8(3), 142–152. <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.142>
- Mu, U. (2017). *PERILAKU INSECURE PADA ANAK USIA DINI*. 2(1), 12.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>
- Rahmah, R. A. (2020). *PERASAAN INSECURE PADA MASA COVID-19 MENGAKIBATKAN MARAKNYA ORANG MENJUAL PRODUK KECANTIKAN* [Preprint]. SocArXiv. <https://doi.org/10.31235/osf.io/uc735>

**PROSIDING**  
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>

Regita Cahyani, R., & Lubabin Nuqul, F. (2019). EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENURUNKAN BODY SHAME. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(2), 91–100. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss2.art3>

Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2018). Integrasi Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Passive Music Therapy untuk Mereduksi Academic Anxiety, Efektifkah? *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 49–58. <https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p049>