

## **SELF TALK DALAM KONSELING KELOMPOK SEBAGAI ALTERNATIF UNTUK MENGURANGI *INSECURITY* REMAJA**

Danty Putri Oktavianty<sup>1)</sup>, Agus Ria Kumara<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[Danty2000001081@webmail.uad.ac.id](mailto:Danty2000001081@webmail.uad.ac.id)<sup>1)</sup> [agus.kumara@bk.uad.ac.id](mailto:agus.kumara@bk.uad.ac.id)<sup>2)</sup>

### **Abstrak**

Teknologi informasi telah membawa banyak perubahan yang signifikan dalam berbagai bidang, termasuk dalam layanan bimbingan klasikal dan pengembangan karir. Penggunaan teknologi informasi website dalam layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan keputusan karir dapat memberikan manfaat yang besar bagi individu yang mencari arah karir yang tepat. Pemanfaatan teknologi informasi dalam layanan bimbingan dan konseling tergantung pada ketersediaan sumber daya yang ada dalam situasi nyata. Dalam layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan keputusan karir adanya ketersediaan website, kualitas dan kesesuaian informasi, interaktivitas dan fungsionalitas, aksesibilitas dan kesenjangan digital, peran ahli karir. Dalam keseluruhan, penggunaan teknologi informasi website masih berkembang dan memiliki potensi yang besar untuk meningkatkan keputusan karir individu. Namun, tantangan dan perbedaan dalam ketersediaan, kualitas, aksesibilitas, dan interaksi manusia masih perlu diperhatikan untuk memastikan bahwa teknologi informasi digunakan secara efektif dalam mendukung pengembangan karir. Penggunaan teknologi informasi website dalam peningkatan keputusan karir yang dapat ditawarkan seperti informasi karir yang menyediakan informasi tentang berbagai wawasan tentang karir. Tes kepribadian dan minat, website sering menawarkan tes kepribadian dan minat yang membantu individu mengidentifikasi preferensi mereka, minat karir, dan kepribadian. Riset industry dan peluang karir yang di mana website memberikan riset mendalam tentang tren industry, peluang karir yang sedang berkembang, dan bidang pekerjaan yang menjanjikan, informasi ini membantu individu dalam memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang perkembangan di dunia kerja dan potensi karir di masa depan. Implementasi dari teknologi informasi website dalam meningkatkan keputusan karir bertujuan untuk membantu peserta didik menemukan keputusan karir sesuai dengan dalam dirinya. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kajian literatur. Dalam penelitian ini, tinjauan literatur yang dilakukan dapat berperan sebagai panduan bagi peneliti masa depan dalam menguji efektivitasnya.

**Kata Kunci:** *Insecurity, Konseling Kelompok, Teknik Self Talk*

### **1. Pendahuluan**

Rangkaian Kemajuan manusia mengikuti kemajuan model penyampaian informasi yg sekarang disebut teknologi informasi. Saat ini teknologi informasi sudah

semakin modern. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang memberikan dampak besar bagi kehidupan masyarakat Sekarang ialah perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. (Ameliola & Nugraha, 2013. dikutip dalam Majalah Pendidikan, 2015).

Pesatnya perkembangan teknologi membuat para remaja sulit untuk menyaring informasi dengan baik. Remaja kurang memiliki keterampilan berpikir kritis dan literasi informasi yang kuat untuk menyaring dan mengevaluasi informasi yang mereka temui secara online. Bagi remaja, media sosial seringkali menjadi ajang untuk menunjukkan kesempurnaan hidup dan kepuasan yang luar biasa. Siswa yang terus-menerus terpapar rangsangan semacam itu mungkin merasa rendah diri dan tidak puas. Perbandingan sosial yang tidak sehat dapat meningkat, secara negatif memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kepercayaan diri siswa. Ini mungkin memiliki efek tidak langsung pada kesehatan mental siswa, karena siswa dapat melihat diri mereka lebih negatif.

Sedangkan remaja ini adalah suatu modal masa depan bangsa, dengan demikian, bangsa Indonesia memerlukan peran anak muda yg mampu mengembangkan potensi diri maupun tugas perkembangannya, baik secara emosional, intelektual, spiritual, fisik ataupun sosial. Mengenai aspek perkembangan remaja, masalah emosional pada remaja saat ini diamati sebagai gejala tekanan, frustrasi atau konflik intra individu dan konflik eksternal. Kaum muda adalah kelompok yang sedang mengalami masa transisi yang sulit. Dalam perkembangannya, kaum muda mengalami konflik internal dan eksternal. Salah satunya adalah masalah emosi dan pengendalian diri, semacam fenomena insecurity. Sumara (2021)

Belakangan ini, banyak remaja yang merasa sulit mengendalikan emosinya yang berkembang, yang dapat menciptakan perasaan insecure dalam proses pertumbuhan pada hidup remaja, dengan adanya dampak negatif. Remaja yang memiliki perasaan insecure yang berlebihan akan memunculkan gangguan mental bagi dirinya, akibatnya yg dapat menyebabkan 2 kefatalan yg parah. Pemahaman rakyat Indonesia yg masih rendah dan sangat mempengaruhi faktor fisik dan faktor mental seseorang (Apriyani, 2019).

Insecure ialah perasaan tidak aman yg bisa terjadi kepada siapa saja. Insecure bisa muncul ketika kita merasa cemas, malu dan tidak percaya diri. Ketidakamanan di kalangan anak muda kebanyakan terjadi karena anak muda cenderung merasakan tekanan, kekhawatiran dan keraguan diri yang berlebihan karena ekspektasi yang tinggi.

Emosi yang diekspresikan anak muda saat tumbuh dewasa dapat menciptakan dan meningkatkan rasa tidak aman dalam hidup mereka, dengan konsekuensi negatif. Maulana (2020). Ketidakamanan mengacu pada pribadi yg membanding-bandingkan dirinya bersama individu lain, memiliki harapan yang tinggi dan kepercayaan diri yang rendah. Akibat perasaan rendah diri, individu merasa lingkungan tidak menerimanya karena tidak memenuhi standar kriteria. (Chafsoh,2020).

Rasa insecure yg tinggi dapat menyebabkan murid menjadi hilang kepercayaan sama sekali terhadap kemampuannya, kurang memiliki arti hidup, dan kurang mensyukuri kelebihan yang dimilikinya, karena hanya memikirkan kekurangannya sendiri, dan menghalangi interaksi dengan temannya. Sebagai siswa yang merasa minder melihat teman sekelasnya yang cantik, tinggi, berkulit putih, membuatnya merasa posisinya di lingkungan ini semakin terancam, membuat individu tersebut merasa minder dan ingin menjauh dari dirinya sendiri. Teman karena dia merasa dia tidak pantas mendapatkannya. Uraian di atas menyiratkan bahwasanya perasaan insecure berdampak terhadap kehidupan pribadi dan sosial. Oleh karena itu, dibutuhkan perlakuan khusus bagi murid yang mengalami rasa tidak aman yang berlebihan sehingga tidak dilaksanakan secara maksimal. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah untuk mengurangi perasaan tidak aman di kalangan siswa.

Konseling kelompok memakai teknik self talk dianggap tepat sebagai alternatif mengurangi insecurity siswa. Konseling kelompok ialah cara yg efektif dapat mengurangi insecurity. Konseling kelompok dapat membantu siswa mengidentifikasi penyebab insecure dan memberikan pilihan dan dukungan untuk mengatasinya. Dalam konseling kelompok, siswa dapat bekerja sama dengan guru dan anggota kelompok yang lain untuk mengembangkan strategi efektif untuk mengurangi insecurity. Pelaksanaan Konseling kelompok teknik self talk dapat menolong murid agar dapat meningkatkan kepercayaan diri nya yg menurun akibat insecure, yg pada akhirnya murid mampu mengoptimalkan potensinya. Sedangkan teknik self talk berfokus pada penggunaan dialog internal yang positif dan membantu dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif dan konstruktif. Teknik ini melibatkan mengidentifikasi, mengubah, dan mengganti pola pikir negatif dengan pemikiran yang lebih positif dan memperkuat dan dapat juga agar menentang keyakinan irasional dan menolong terhadap

mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada self talk yang lebih positif. Schafer (Erford, 2016).

## **2. Metode**

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yg dirancang sebagai bagian desain dari studi kepustakaan/ tinjauan literatur. Tujuan dari penelitian ini adalah agar dapat mengetahui teknik self-talk di dalam konseling kelompok sebagai solusi alternatif untuk mengurangi ketidakpastian. Data yang dikumpulkan adalah data tekstual dari surat kabar dan buku-buku yang berkaitan dengan variabel yang dibahas dalam penelitian ini. Alat penelitian ini adalah peneliti sendiri. Analisis data adalah alat analisis isi yang dilakukan dengan cara menggabungkan, membandingkan, menafsirkan dan menurunkan isi dari data teks yang digunakan.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

Menurut KBBI, Insecure berarti ketidakamanan dan ketakutan, dengan kata lain, perasaan tidak aman (Inferiority) terhadap diri sendiri dan kecenderungan merasa rendah diri juga dapat diartikan sebagai ketakutan dan kecemasan (anxiety) terhadap sesuatu, yang disertai dengan perasaan ketidakpuasan terhadap realitas kondisi diri dan ketidakamanan. Dipicu oleh kemampuan sendiri. Insecurity menurut kamus besar bahasa inggris, kata insecurity berarti ketidakamanan. ketidakamanan atau kurang percaya diri ini tercermin dalam banyak hal seperti pendidikan, penampilan, harga diri, konsep diri, pengalaman fisik, sering memikirkan hal-hal negatif, ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan, membuat mereka tidak aman tentang diri mereka sendiri atau kepercayaan diri mereka kurang. Insecure adalah rasa tidak nyaman yang dirasakan orang ketika mereka cemas dan tidak percaya diri. Oleh karena itu, yg merasakan ketidakamanan akan selalu merasa takut pada keadaan setiap saat. Perasaan tersebut bisa muncul saat individu merasa bersalah, malu, Sadar dirugikan atau engga mampu mengendalikan sesuatu, atau merasa rendah diri.

Menurut Abraham Maslow, ketidakamanan ialah keadaan di mana individu melihatnya dunia ini seperti hutan yang berbahaya dan mengancam dan kebanyakan orang egois. Ketidakamanan atau ketidakpastian dapat terjadi kepada siapa saja, mulai

dari merasa tidak mampu, malu, bersalah, hingga tidak sanggup menjalankan aktivitas. Apabila perasaan tidak aman ini mengambil kendali, itu memicu perasaan tidak aman pada orang tersebut. Insecurity adalah perasaan tidak aman dimana seorang individu merasa tidak aman (inferiority), takut, takut (anxiety), dan lain-lain terhadap sesuatu yg disebabkan karna perasaan tidak puas dan engga percaya diri terhadap kemampuannya (Mu'awwanah, 2017).

Macam-macam perasaan insecure, Perasaan insecure pada biasanya terbentuk dalam kaitannya dengan diri orang atau individu (inner circle), sosial (Social Circle) dan realita kehidupan (Outer circle). Adapun yg berhubungan dengan diri individu (inner circle) yaitu :1. Rendah diri (Inferiority Feeling) Perasaan minder atau rendah diri dan tidak aman (insecure), labil, bimbang, merasa tiada berarti dan engga sesuai dengan tuntutan hidup hal itu sering di sebut dengan inferioritas. Adler menjelaskan bahwa merasa rendah diri berarti memiliki harga diri yang rendah atau harga diri yg rendah akibat perasaan tidak berharga atau engga mampu dalam menghidupi kebutuhan sendiri. 2.Takut ialah perasaan cemas dan agitasi. Ketakutan ini muncul karena terdapat ancaman, akibatnya ancaman itu dihindari, dsb. Merasa takut ketika hendak memulai berintraksi atau memulai percakapan terlebih dahulu,menjadi pusat perhatian individu lain pada kondisi yg membutuhkan komentar atau kita bisa dihadapkan dengan banyak review dari individu lain banyak kita lihat dalam kehidupan sehari-hari. 3. Cemas (Anxiety) Kecemasan didefinisikan dalam psikologi yang mana yaitu suatu perasaan campur aduk antara takut juga cemas untuk sesuatu hal yang belum terjadi kekhawatiran tanpa alasan. Sarason dan Davison menerangkan yaitu rasa takut adalah bagian dari setiap individu terutama ketika orang tersebut dihadapkan pada situasi yang ambigu dan tidak teratur (Oktyanti,2017)

Ciri atau tanda insecurity dapat dilihat pada perubahan perilaku individu, yaitu:

a.Anda tidak ingin meninggalkan zona nyaman Anda. b.Suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain. c.Lihat dirimu di bawah. d.Ingin selalu di puji dan ingin selalu mendapat pengakuan dari orang lain. e. Hindari berinteraksi dengan orang sekitar. Kusuma (2021).

Melanie Greenberg, Ph.D., Psikologi klinis menyatakan bahwa Penyebab seseorang merasakan insecure yaitu karna kegagalan atau penolakan, kecemasan sosial,

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

dan Perfeksionisme. Ada juga faktor lain yang menyebabkan kecemasan, diantaranya adalah kepribadian individu. Mereka menyebutkan bahwa ada dua faktor yg mempengaruhi kepribadian individu yaitu; Pertama, faktor internal atau keturunan, yaitu segala sesuatu yang dibawa oleh seseorang sejak lahir, baik secara psikis maupun fisik. Kedua, faktor lingkungan, yaitu segala sesuatu yang ada di sekitar seseorang. Baik yang hidup maupun yang mati serta produk budaya yg bersifat material dan spiritual menurut Agus Sujanto, Halim Lubis dan Taufiq Hadi (2020)

Menurut Survei Kesehatan Remaja Nasional Indonesia 2022, 15,5 juta remaja merasakan masalah kesehatan mental dan 2,45 juta remaja merasakan masalah gangguan mental. Penyajian data yang disajikan menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja Indonesia sangat memprihatinkan. Kondisi mental yang kurang baik dapat mempengaruhi produktifitas aktivitas anak muda. Pesatnya perkembangan teknologi membuat para remaja sulit untuk menyaring informasi dengan baik, semua informasi disimpan sedemikian rupa sehingga menjadi hal yang buruk. Kesehatan jiwa dilihat sebagai kondisi atau keadaan pikiran yang sehat, atau dapat juga dikatakan bahwa kesehatan jiwa dilihat sebagai penyesuaian diri individu untuk mencapai keadaan pikiran yang sehat.

Survei Kesehatan Dasar 2018 oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menemukan bahwa 6,1 persen penduduk berusia di atas 15 tahun menderita depresi, tetapi hanya 9 persen dari mereka yang mendapatkan pengobatan atau perawatan. Pengpid dan Peltzer (2018) melaporkan bahwa 21,8 persen penduduk berusia di atas 15 tahun dilaporkan mengalami gejala depresi sedang atau berat, dan hampir sepertiganya adalah remaja berusia 15 hingga 19 tahun. Di Indonesia sendiri, masalah kesehatan jiwa di masyarakat masih sering disepelekan. Banyak yang menganggap orang dengan masalah kesehatan mental itu aneh, tetapi hanya sedikit dari mereka yang terisolasi atau terpinggirkan. Hal-hal seperti itu memperburuk kondisi orang tersebut. Salah satu penyebab paling umum dari masalah kesehatan mental adalah masalah ketidakamanan atau ketidakpuasan dan kurangnya kepercayaan diri, sering disebut insecure.

Berdasarkan studi literatur yang ditemukan oleh Rahman, dampak apabila seseorang mengalami insecure yaitu bisa berdampak pada kegagalan karir, masalahnya semakin banyak, susah memutuskan sesuatu hal yang penting, terdapat gangguan

kesehatan fisik dan mental, kesulitan baik hubungan pribadi ataupun sosial, Rahman (dalam Harahap, 2021). Tidak hanya itu dampak insecure mengakibatkan penderita selalu berikir aneh aneh yg bersifat khayalan, tidak berselera makan, tekanan mental, dapat juga permasalahan pada seseorang mempersepsikan pada bentuk dan ukuran tubuh dan persepsi orang lain kepada dirinya (Azizah, 2020). Dalam hal ini bisa dikelompokkan dalam perbandingan perasaan cemas ataupun was-was ketika adanya perasaan kurang dalam kepercayaan dirinya (Wang Gaskin, 2017).

Dari penelitian Nasution, Haviza Septiannur (2022) Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self-Talk pada Kasus Perilaku Tidak Aman di SMP Negeri 4 Langsa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengajaran kelompok dengan teknologi self-talk berpengaruh terhadap perilaku tidak aman siswa SMP Negeri 4 Langsa. Penelitian ini mengartikan bahwa dengan bantuan konseling kelompok, siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri masing-masing individu. Kesimpulan tersebut dibuktikan dengan menghitung hipotesis yang menunjukkan bahwa  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  yaitu  $2,713 > 0,69981$ , yang diterima pada tingkat signifikansi 5%. Saya tertarik untuk mengubah konseling kelompok menjadi konseling kelompok karena konseling kelompok dipandang lebih efektif dalam kegiatan ini.

Menurut penelitian lain oleh Nursidah Ria, Dewi Lianasar, Astiwi Kurniat (2022), terapi perilaku kognitif adalah teknik berhenti berpikir untuk mengurangi ketidakpastian. Cognitive behavior therapy teknik thought stopping untuk mengurangi rasa tidak aman. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-experimental one-group pretest posttest design. Dalam penelitian ini, sampel sebanyak 12 siswa kelas XI. Kelas yang tidak dipilih secara acak (purposive sampling). 9 siswa termasuk dalam kelompok eksperimen. Penelitian ini dilakukan dalam 6 sesi. Metode yang digunakan dalam analisis data adalah statistik parametrik sample t-test dengan menggunakan SPSS 26. Hasil penelitian berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik mind-stopping group guidance terapi perilaku kognitif berpengaruh. mengurangi tingkat ketidakpastian. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil analisis uji-t sampel berpasangan dengan nilai probabilitas signifikan  $0,001 < 0,05$ .

Menurut penelitian lain yaitu penelitian Suci Prasasti, Donosuko, elma rusita (2023), Layanan Bimbingan Kelompok Mengatasi Insecure Siswa SMA, berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa siswa mengalami insecure yang mereka alami. mengungkapkan . Masalah yang berkaitan dengan ketidaknyamanan, seperti halnya Fisik, kecerdasan sendiri, ketidakmampuan mengikuti gaya pergaulan, yang menimbulkan rasa percaya diri. Sebagai metode yang digunakan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan lagu “Tutur Batin” dengan nyanyian sebagai alat bantu dalam pelaksanaan tawaran Bimbingan kelompok. Pesan yang disampaikan melalui lagu mudah dipahami, seperti halnya lagu vokal batin yang memiliki makna untuk mencintai diri sendiri yaitu agar masyarakat diingatkan untuk mencintai dan menerima diri secara utuh. Akibatnya siswa merasa terbantu karena mendapatkan layanan yang berbeda di sekolah.

Konseling kelompok memakai teknik self talk dianggap tepat sebagai alternatif mengurangi insecurity siswa. Konseling kelompok ini adalah cara yg efektif dapat mengurangi insecurity. Konseling kelompok dapat membantu siswa mengidentifikasi penyebab insecure dan memberikan pilihan dan dukungan untuk mengatasinya. Dalam konseling kelompok, siswa dapat bekerja sama dengan guru dan anggota kelompok yang lain untuk mengembangkan strategi efektif untuk mengurangi insecurity. Pelaksanaan Konseling kelompok teknik self dapat menolong murid agar dapat meningkatkan kepercayaan diri nya yang menurun akibat insecure, yg pada akhirnya bisa meningkatkan potensinya dengan baik. Sedangkan teknik self talk berfokus pada penggunaan dialog internal yang positif dan membantu dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif dan konstruktif. Teknik ini melibatkan mengidentifikasi, mengubah, dan mengganti pola pikir negatif dengan pemikiran yang lebih positif dan memperkuat dan dapat juga untuk menentang keyakinan irasional dan menolong dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada self talk yang lebih positif. Schafer (Erford, 2016).

Berdasarkan pemaparan diatas, peran konselor sekolah /guru bimbingan dan konseling agar dapat mengurangi insecure yg mengakibatkan adanya rasa kecemasan, merasa tidak aman dan tidak nyaman, adanya rasa tidak berharga, rasa gelisah, perasaan terisolasi, merasa kerentanan karena merasa rentan terhadap kritik, atau perlakuan buruk



dari orang lain, Untuk murid penting sekali adanya tindakan yang serius. Solusi yg dapat digunakan dengan melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik self talk yang bertujuan untuk membantu individu mengurangi rasa ketidakamanan atau insecurity yang mereka rasakan, meningkatkan kepercayaan diri individu, meningkatkan keterampilan coping, meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan dukungan sosial, Melalui teknik self talk, individu dapat belajar mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, individu dapat membangun keyakinan pada diri sendiri, mengatasi keraguan dan perasaan tidak berharga, serta mengembangkan pandangan yang lebih positif tentang kemampuan dan potensi mereka. dan memperkuat sehingga, mengurangi rasa tidak aman dan kecemasana, individu dapat mengelola stres terkait dengan insecurity.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan beberapa literature teknik self talk dalam layanan konseling kelompok dipandang dapat mengurangi insecurity bagi siswa, menggunakan teknik tersebut mengirim suatu kemanfaatan yg bisa mempermudah guru Bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan yg bisa mengurangi insecurity pada siswa.

#### **Daftar Pustaka**

- Ameliola, S, Nugraha. 2013. Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi. Malang : Universitas Brawijaya.
- Arif, R, Hakim (2021). Insecure Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari perspektif Al-Quran. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Harahap, Marisa Apriliani.(2021). Dampak Insecure terhadap penyesuaian Diri Remaja di Desa AEK suhat kecamatan padang bolak kabupaten padang Lawas Utara. Skripsi. Institut Agama Islma Negeri : Padang sidimpuan
- Jihan Insyirah Qatrunnada, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karnila dan Usup Romli (2022). “Fenomena Insecurity di kalangan Remaja dan Hubungannya dengan pemahaman Aqidah Islam” (Universitas Pendidikan Indonesia).
- Kusuma, A. C. G. (2021). Mengenal Apa itu Insecure dan Cara Efektif untuk mengatasinya. Indonesian Life School : Satu Persen.
- Mu'awwanah, U. (2017). Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini. As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2(01), 47-58.

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Nasution, H. S. (2022). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Talk Dalam Kasus Perilaku Insecure Pada Siswa Di SMP Negeri 4 Langsa (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Oktiyanti, S. P. (2017). Pengungkapan Hasil Layanan Konseling Individual (Study Kasus terhadap Siswa Inferioritas di Sekolah Menengah Pertama Islam AS-Shofa Pekanbaru) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Prasasti, Suci, and Elma Rusita Dewi. "Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Insecurity Pada Siswa SMA." PROFICIO 4.1 (2023): 27-33.
- Yusuf. A & Haslinda. 2019. Implementasi Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep: Jurnal ilmu pendidikan dasar, Vol.2. No.1, 158-166.