

***Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Insecure***

Nursidah Ria<sup>1</sup>, Dewi Lianasari<sup>2</sup>, Astiwi Kurniati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Magelang

E-mail: [dewilianasari@unimma.ac.id](mailto:dewilianasari@unimma.ac.id)

Artikel diterima: 13 Oktober 2022; direvisi 05 Januari 2023; disetujui 09 Januari 2023

---

**ABSTRAK**

Beberapa tahun belakangan ini, banyak fenomena insecure yang muncul pada beberapa individu, tidak terkecuali mahasiswa, sehingga mahasiswa lebih suka berpikir negatif terhadap dirinya sendiri dan menyebabkan dirinya kehilangan rasa percaya diri karena ada sesuatu yang membuat dirinya terancam dan insecure. Oleh karena itu, perlu adanya penanganan terhadap siswa yang memiliki tingkat insecurity yang tinggi, agar siswa dapat lebih percaya diri dalam mengembangkan potensi dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifan konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Pemberhentian Pikiran terhadap mengurangi tingkat ketakutan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimen dengan One Group Pre test Post Test Design. Dalam penelitian ini sampel dipilih tidak secara acak (purposive sampling) dari 12 siswa kelas XI.OTKP SMK Muhammadiyah Kota Magelang diambil sampel sebanyak 9 siswa sebagai anggota kelompok eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan. Metode yang digunakan sebagai analisis data adalah menggunakan statistik parametrik Sample T-Test dengan Software SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy Thought Stopping berpengaruh dalam menurunkan tingkat insecure. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil analisis Paired Sample T-Test dengan nilai probabilitas signifikan sebesar  $0,001 < 0,05$ .

Kata kunci: Konseling Kelompok; Terapi Perilaku Kognitif; Pemberhentian Pikiran; Insecure

**ABSTRACT**

*In recent years, many insecure phenomena have appeared in several individuals, without exception for students, so students prefer to think negatively about themselves and cause themselves to lose confidence because there is something that makes them threatened and insecure. Therefore, there is a need for handling students who have a high level of insecurity, so that students can be more confident in developing their potential. This study was aimed at looking at the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy group counseling with the Thought Stopping Technique to reduce the level of insecurity. The method used in this research is pre experiment with One Group Pre test Post Test Design. In this study the sample was chosen not randomly (purposive sampling) from 12 students in class XI.OTKP SMK Muhammadiyah Magelang City taken a sample of 9 students as members experimental group. This research was conducted in 6 meetings. The method used as data analysis is using parametric statistics Sample T-Test with SPSS 26 Software. The results of the study indicate that the Cognitive Behavior Therapy group counseling Thought Stopping technique has an effect on reducing the level of insecurity. This can be proven based on the results of the Paired Sample T-Test analysis with a significant probability value of  $0.001 < 0.05$ .*

Keywords: Group Counseling; Cognitive Behavior Therapy; Thought Stopping; Insecure



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

---

## **PENDAHULUAN**

Percaya diri menurut Yoke adalah perilaku baik individu yang yakin pada kemampuan dirinya dalam mengembangkan evaluasi baik terhadap diri sendiri ataupun pada situasi yang dihadapinya (Gainau, 2020). Percaya diri juga berarti sebagai perilaku yakin pada kemampuan dirinya terhadap terpenuhinya cita-cita serta harapan (Salirawati, 2012). Percaya diri merupakan aspek penting dalam mengembangkan potensinya, ketika individu memiliki kepercayaan diri yang baik, maka individu tersebut juga akan dapat mengembangkan potensinya dengan baik (Aristiani, 2016). Namun dalam mengembangkan potensinya terkadang individu mengalami suatu hambatan, sehingga terkadang individu kehilangan arah. Akhir-akhir ini banyak remaja yang justru kesulitan mengembangkan kemampuan mereka karena ketidakpercayaan diri atau minder dengan situasi yang menurut mereka adalah ancaman, sehingga mereka merasa tidak aman dan berfikir bahwa dirinya tidak akan mampu mencapainya. Begitupun kondisi di lapangan melalui observasi dan wawancara dengan guru BK di SMK Muhammadiyah Kota Magelang masih banyak siswa yang kurang percaya diri, sehingga menghambat perkembangan potensi mereka.

Siswa yang memasuki masa remaja sudah pasti memiliki karakteristik, latar belakang dan kepribadian yang berbeda-beda. Mereka akan mendapat tuntutan-tuntutan untuk mampu beradaptasi dengan keadaan yang terjadi disekitarnya, mulai dari beradaptasi dengan teman-temannya di sekolah, guru dan karyawan sekolah, dan juga kebudayaan yang ada disekolahnya. Siswa perlu beradaptasi dengan baik karena karakteristik yang mereka punya belum tentu sama atau cocok dengan keadaan lingkungan sekitar. Namun, jika siswa tidak mampu beradaptasi dengan lingkungannya maka siswa itu akan mengalami perasaan minder atau rendah diri, dan merasa terancam pada suatu hal di lingkungan tersebut yang saat ini lebih dikenal dengan sebutan *insecure*.

Fenomena *insecure*, yang saat ini mulai banyak terjadi pada siswa. Mereka yang merasa *insecure* sudah pasti akan mengalami hambatan dalam perkembangannya. Karena mereka akan selalu berfikir negatif dan juga tidak percaya diri dan merasa tidak mampu seperti orang lain. Seharusnya yang terjadi adalah mereka tidak merasa *insecure*, agar proses dalam mengembangkan potensi bisa berjalan dengan baik. Menurut Maslow dalam (Daniel, 2021), *insecure* ialah situasi saat individu merasa tidak aman, mengira lingkungan sekitar sebagai hutan yang mengancam serta kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Sedangkan menurut Chafsoh (Chafsoh, 2020) *Insecure* juga berarti sebagai individu yang membandingkan dirinya dengan orang lain, berekspektasi tinggi, serta menjadi rendah diri. Karena perasaan rendah diri, individu akan menganggap tidak diterima oleh lingkungan sekitarnya karena tidak sesuai dengan standar kriteria. Menurut psikologi *insecure* adalah emosi yang muncul saat seseorang menilai dirinya menjadi lebih rendah dari yang lain mengenai sesuatu yang khusus dan berkaitan dengan kehidupannya, serta kejadian yang menjadikan evaluasi yang bisa menyebabkan respon yang negatif (Mardiana, 2021). Rasa *insecure* yang tinggi dapat membuat siswa tidak sepenuhnya percaya pada kemampuan mereka, kurang memaknai kehidupannya, kurang bersyukur pada kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya karena mereka hanya berfikir tentang kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya sehingga menyebabkan wawasan dan interaksi bersama teman-temannya kurang. Seperti seorang siswa yang merasa *insecure* ketika melihat teman-teman

---

sekolahnya yang cantik, tinggi, dan putih, yang kemudian membuat dirinya merasa bahwa posisinya semakin terancam ketika berada di lingkungan tersebut, lalu individu menjadi minder sehingga lebih memilih menjauh dari teman-temannya karena merasa tidak pantas bersama mereka. Gambaran diatas menunjukkan bahwa rasa *insecure* berdampak pada kehidupan pribadi dan sosial, dengan demikian diperlukan penanganan khusus terhadap siswa dengan rasa *insecure* berlebihan yang mana belum terlaksana secara maksimal, sehingga perlu adanya upaya dalam mengurangi rasa *insecure* pada siswa. Dari permasalahan yang terjadi memberikan pemikiran pada penulis untuk memberikan layanan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan teknik *Thought Stopping* untuk siswa yang memiliki rasa *insecure* yang berlebihan. Alasan digunakannya teknik *thought stopping* ini sesuai dengan tujuan dari teknik *thought stopping* ini sesuai dengan tujuan dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* teknik *Thought Stopping* yang merupakan penghentian pikiran negatif menjadi pikiran positif. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* adalah pendekatan konseling yang fokus pada penyembuhan pikiran yang menyimpang karena pengalaman yang terjadi pada dirinya baik pada fisik ataupun psikis (Aini, 2019). Menurut Rosenvald (Fitri D. , 2017) pendekatan *CBT* mengupayakan seorang untuk mengidentifikasi bahwa pemikiran yang bersifat negatif dapat menyebabkan seseorang salah mengartikan situasi serta mengakibatkan munculnya perasaan negatif. Tujuan dari *Cognitive Behavior Therapy* menurut Beck (Beck, 2015) yaitu memberikan bantuan dengan mengevaluasi bagaimana pemikiran mereka dapat mempengaruhi perilaku mereka. Untuk teknik *Thought Stopping* menurut Badriyah (Badriyah, 2020) yaitu teknik yang direalisasikan saat proses konseling untuk mengatasi pemikiran negatif yang dapat menjadi perilaku bermasalah menjadi pikiran yang netral, positif dan tega. Selain itu *thought stopping* ialah teknik sebagai penghentian pikiran negatif dan irasional serta mengubahnya menjadi pikiran positif dan rasional (Lianasari, 2021). Pendapat dari O'neil & Whittal dalam (Sari, 2021) *Thought stopping* memiliki tujuan untuk menghilangkan pemikiran yang kurang diharapkan serta tidak nyata, tidak produktif yang menyebabkan kecemasan.

Pelaksanaan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* teknik *Thought Stopping* mampu membantu siswa untuk bisa meningkatkan kepercayaan dirinya yang menurun akibat *insecure*, yang kemudian siswa dapat mengembangkan potensinya dengan baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Oentarto ASA, Rahmat F, Hapsari S, Widiastuti AH, Gabriella EK yang berjudul “Cara Mengubah *Insecure* dengan Teori *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Modification*”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor penyebab individu merasa *insecure*, dampak, dan cara mengatasi *insecure*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan metode survey dalam mengumpulkan data subjek. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa subjek lebih dominan jenis kelamin perempuan yang lebih sering merasakan *insecure* yang disebabkan karena interaksi dengan orang-orang yang membuat individu selalu memikirkan hal-hal yang membuatnya *insecure* (Oentarto, 2021).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *pre eksperimental* design melalui pola *one group pre test post test design* dimana pengambilan sampel dilakukan secara purposive, dengan menggunakan skala *insecure* Design ini akan menggunakan satu kelompok sebagai kelompok

---

eksperimen, yang mana nantinya kelompok inilah yang akan diberikan treatment berupa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy teknik Thought Stopping*.

Table 1. Tabel Rancangan Penelitian

Kelompok	<i>Pre Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post Test</i>
Eksperimen	O1	X	O2

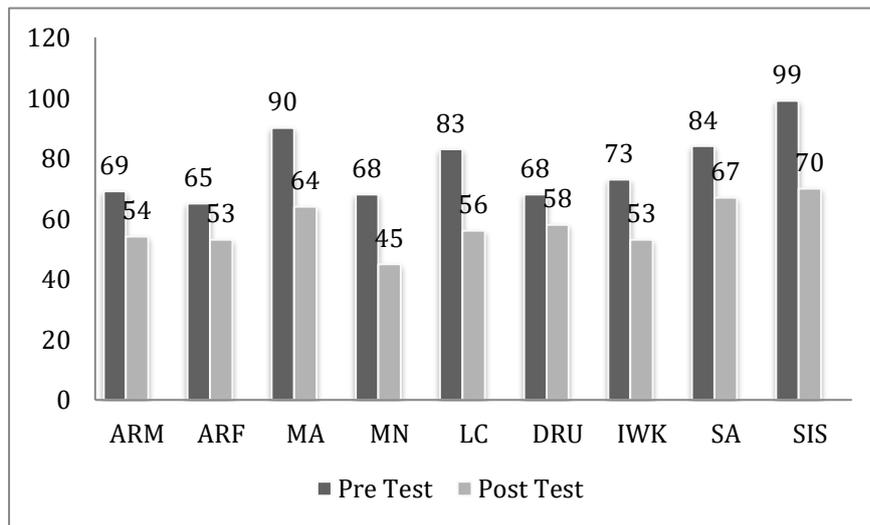
Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI.OTKP di SMK Muhammadiyah Kota Magelang pada tahun ajaran 2021/2022 dengan jumlah responden 12 siswa. Dari 12 siswa diambil 9 siswa yang akan diberi treatment berupa konseling kelompok dengan *cognitive behavior therapy* teknik *thought stopping*. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan menggunakan skala *insecure*. Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2019) *purposive sampling* ialah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan pertimbangan tertentu. konseling kelompok dilakukan dalam 6 kali pertemuan. Konseling kelompok ialah pertolongan terhadap seseorang dengan kondisi kelompok yang bersifat mencegah dan menyembuhkan, serta pengarahan terhadap pemberian kemudahan dalam perkembangan serta pertumbuhannya Nurihsan (Rasimin, 2018). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan angket, observasi serta wawancara. Dimana untuk observasi serta wawancara dilakukan untuk mengumpulkan data diawal penelitian sedangkan angket *insecure* digunakan sebagai *pre test* dan *post test* yang kan diartikan di awal dan akhir treatment. Tujuan penggunaan angket sebagai *pre test dan post test* untuk mengetahui dan mengukur pengaruh layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *thought stopping* dengan dilihat dari adanya penurunan dari hasil pre test ke pot test yang berarti adanya penurunan tingkat *insecure*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis adalah dengan menggunakan teknik statistik parametrik menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* dengan software SPSS versi 26. Yang mana hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling *cognitive behavior therapy* teknik *thought stopping* untuk mengurangi *insecure*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini tingkat *insecure* akan diukur menggunakan angket *insecure* dengan perhitungan skala likert. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka menunjukkan semakin tinggi tingkat *insecure*, begitupun sebaliknya apabila mendapatkan skor rendah maka rendah pula tingkat *insecurenya*. Berikut grafik perbandingan hasil *pre test* dan *post test*:

Table 2. Perbandingan Perolehan Hasil Pre Test dan Post Test

No	Nama	Pre Test	Kat	Post Test	Kat	Peningkatan	
						Nilai	%
1	ARM	69	S	54	R	15	22%
2	ARF	65	S	53	R	12	18%
3	MA	90	T	64	S	26	29%
4	MN	68	S	45	R	23	34%
5	LC	83	S	56	R	27	33%
6	DRU	68	S	58	R	10	15%
7	IWK	73	S	53	R	20	27%
8	SA	84	S	67	S	17	20%
9	SIS	99	T	70	S	29	29%
Jumlah		699		520		179	227%
Rata-rata						19,89	25%
Minimum						10	15%
Maksimum						29	34%
Keterangan:			R= Rendah				
			S= Sedang				
			T= Tinggi				



Gambar 1. Grafik Perbandingan Hasil Pre test dan Post test

Dari hasil skor *pre test* dan *post test* anggota kelompok menunjukkan adanya penurunan tingkat *insecure* pada setiap siswa sesudah diberikan treatment berupa konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *thought stopping* sebesar 25%. Langkah selanjutnya setelah diakukan skoring terhadap hasil pre test dan post test maka dilanjutkan dengan melakukan analisis hipotesis. Analisis hipotesis dilakukan dengan memanfaatkan software SPSS versi 6 dengan statistik parametrik uji paired sample t-test. Berikut ini merupakan hasil perhitungan yang telah dilakukan.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample T-test*

		Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean		
Pair 1	Pretest	77,67	9	11,832	3,944		
	Posttest	57,78	9	7,902	2,634		

		Paired Samples Correlations		
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	9	,833	,005

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	19,889	6,827	2,276	14,641	25,137	8,740	8,000	

Berdasarkan perhitungan dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan jika konseling *cognitive behavior therapy* teknik *thought stopping* berpengaruh untuk mengurangi tingkat *insecure*.

Pikiran negatif pada dirinya yang disebabkan karena adanya sesuatu yang mengancam dirinya, sehingga siswa merasa bahwa posisinya tidak cocok berada di lingkungan tersebut. Pikiran negatif dan merasa tidak aman terhadap sesuatu yang mengancam keberadaan siswa, biasanya diciptakan oleh perbedaan tentang siapa dirinya dan lingkungan sekitarnya. Dengan adanya suatu hal yang mengancam dan membuat tidak aman, sehingga siswa berpikir negatif terhadap dirinya sendiri mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri. Bagi siswa yang mengembangkan potensinya perlu memiliki kepercayaan diri, karena kepercayaan diri itu suatu hal yang penting dalam mengembangkan potensi siswa, dengan begitu siswa pasti mampu bersosialisasi dengan mudah, memiliki keyakinan pada potensi yang dimilikinya sehingga berani untuk mengembangkan potensi tersebut. Potensi diri ialah kemampuan yang dimiliki seseorang dengan besar kemungkinan dengan mengembangkan kemampuannya dalam mencapai prestasi (Yumnah, 2016). Menurut Mihan dan Jusuf kepercayaan diri tercipta berdasarkan keyakinan pada kemampuannya serta mampu melakukan banyak hal dengan kemampuannya dengan hasil baik sebagai peningkatan kualitas hidup (Mirhan, 2016). Suatu hal yang menyebabkan siswa tidak percaya diri karena pikiran negatifnya sendiri disebut dengan *insecure*. dari latar belakang yang ada peneliti melakukan penelitian untuk mengurangi tingkat *insecure* pada siswa dengan layanan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* teknik *Thought Stopping* .

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan 9 anggota kelompok sebagai sampelnya. Pengolahan data hasil penelitian dengan memanfaatkan *software* SPSS 26 melalui uji *Paired Sample T-test*. Berdasarkan hasil

pengolahan data yang telah dilakukan didapatkan hasil jika terdapat penurunan dari hasil nilai pretest dengan posttest sebesar nilai minimum 15% sedangkan untuk nilai maksimum 34%.

Penyebab siswa *insecure* berbeda-beda mulai dari 1. hal-hal yang terlihat dari sosial media, ketika siswa yang melihat sosial media dengan berbagai hal terbaik yang di unggah di sosial media, siswa akan merasa apa yang dilihat tersebut adalah hal yang lebih baik dari dirinya baik dari fisik, penampilan, prestasi, dll.; 2. Melihat kelebihan atau pencapaian orang lain dengan membandingkan dari kekurangan dirinya, siswa yang melihat hal terbaik dari orang lain, tidak menutup kemungkinan siswa kan membandingkan kelebihan orang lain tersebut dengan kekurangan yang dimiliki diirnya.; 3. Pernah mengalami kegagalan di masa lalu, jika dimasa lalu siswa pernah mengalami kegagalan, hal tersebut akan menyebabkan siswa *insecure* terutama pada hal yang membuatnya gagal.; 4. Disebabkan karena rasa rendah diri, siswa dengan perasaan rendah diri akan mudah merasa *insecure* karena yang dilihat adalah kekurangan nya saja.; 5. Adanya perasaan atau tuntutan dari lingkungan untuk selalu terlihat sempurna, adanya perasaan dan keharusan dari lingkungan nya untuk selalu terlihat sempurna sesuai dengan standar dari lingkungan tersebut.

Siswa yang *insecure* akan berdampak pada kehidupannya yaitu, 1. tidak berani untuk mengambil resiko pada suatu tantangan, karena tidak percaya pada kemampuannya dan takut pada kegagalan, siswa yang tidak berani mengambil resiko pada sebuah tantangan akan membuat dirinya juga kehilangan kesempatan untuk dapat maju dan mengembangkan potensi.; 2. lebih sulit dalam mengambil keputusan, bagi siswa yang *insecure* dia akan kesulitan dalam mengambil keputusan untuk dirinya, karena merasa cemas dan bimbang untuk menentukan pilihan yang baik untuk dirinya.; 3. kehilangan kepercayaan diri, saat merasa insceur siswa akan kehilangan kepercayaan diri dalam melakukan berbagai hal.; 4. sulit bersosialisasi, karena siswa yang insecure tidak percaya pada diirnya, maka dia pun akan kesulitan untuk bersoisialisasi dengan orang lain, karena merasa bahwa diirnya tidak cocok untuk bersosialisasi dengan orang-orang disekitar, bahkan terkadang lebih memilih untuk diam daripada harus bersosialisasi.

Dampak-dampak tersebut sudah pasti *insecure* akan sangat berpengaruh pada kehidupannya, dapat juga mengganggu proses perkembangannya di sekolah, sehingga perlunya penanganan pada siswa yang *insecure*. Disini peran guru BK di sekolah penting dalam penanganan siswa yang *insecure*, karena guru BK merupakan guru yang harus mampu mendengar, memahami, dan merespon apa yang terjadi pada siswa nya, baik secara terucap maupun tersirat oleh siswa. Maka dari itu guru BK harus mampu membantu siswa dalam membantu menangani hal-hal mengganggu yang terjadi pada siswa, termasuk masalah *insecure*, agar siswa dapat mengurangi *insecure* dan menjadi lebih percaya diri untuk dapat mengembangkan potensi.

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan layanan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* teknik *Thought Stopping* berpengaruh untuk menurunkan *insecure* pada siswa. Dibuktikan dengan setelah dilakukannya konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* teknik *Thought Stopping* penurunan tingkat *insecure* ditunjukkan dengan perilaku: siswa mampu lebih percaya diri pada dirinya sendiri, berani untuk mengemukakan pendapat, siswa juga mampu mengekspresikan dirinya dengan nyaman, siswa memiliki tujuan hidup, lebih menghargai dirinya, tidak

---

membanding-bandingkan dengan orang lain, tanggung jawab pada tugas-tugas sekolah, dan lebih fokus pada kelebihannya serta pengembangan potensinya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70-90.
- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan informasi berbantuan audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2).
- Badriyah, S. (2020). Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 19-25.
- Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (Eds.). (2015). *Cognitive therapy of personality disorders*. Guilford Publications.
- Chafsoh, A. M. (2020). Munculnya Culture Shock Pada Mahasiswa Baru Dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19.
- Daniel, P. (2021). Penggunaan Aplikasi Tiktok untuk Mempublikasikan Karya Mencintai Ketidaksempurnaan Diri melalui Kampanye Love Imperfection.
- Fitri, D. (2017). Efektifitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1)
- Gainau, M. B. (2020). *Pengembangan Potensi Diri Anak dan Remaja*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Lianasari, D., Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Thought stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic Terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 117-126.
- Mardiana, N., Yosep, I., & Widiarti, E. (2021). Fenomena Insecure Pada Remaja Di EraPandemic Covid-19: Studi Literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC* . 10(2), 21-29.
- Mirhan, & Jusuf, J. B. K. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri dan Kerja Keras Dalam Olahraga dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 12(1), 89-96.
- Oentarto, A. (2021). Cara Mengubah Insecure dengan Teori Cognitive Behavior Therapy (CBT) dan menggunakan teknik Cognitive Behavior Modification.
- Rasimin, M. P., & Hamdi, M. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saliawati, D. (2012). Percaya diri, Keingintahuan, dan Berjiwa Wirausaha: Tiga Karakter Penting Bagi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(2).
- Sari, D. W., & Abdullah, S.M. (2021). Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 13(2).
- Sugiyono . 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yumnah, S., Islam, A., & BAngil, P.(2016). Kecerdasan Anak Dalam Pengenalan Potensi Diri. *Jurnal Studi Islam*, 11(2), 22-34.