PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)* DALAM MENGURANGI *INSECURE* PADA SISWA SMA NEGERI 1 PANGKEP

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling STKIP Andi Matappa

FADILAH ALIFAH

921862010024

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2025

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : PENERAPAN TEKNIK COGNITF BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM MENGURANGI INSECURE PADA SISWA SMA NEGERI 1 PANGKEP

Atas Nama Saudara/i :

Nama : FADILAH ALIFAH

NIM : 921862010024

Jurusan : ILMU PENDIDIKAN

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk diseminarkan.

Pangkajene, 20 Agustus 2025

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd	**A. MUH RAMADHAN AS., S.Pd., M.Pd**

Diketahui Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH	**AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:
Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Andi Matappa Pangkep

(A. ZAM IMMAWAN ALAM, S.H., M.H.)

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua :

Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd. (.....)

Sekertaris :

A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd., M.Pd. (.....)

Penguji :

1. Drs. H. Arifin Dia, M.Si. (.....)
2. A. Jaya Alam, SH., MM. (.....)

Pembimbing :

1. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd. (.....)
2. A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd., M.Pd. (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama : Fadilah Alifah

Npm : 921862010024

Tempat Tanggal Lahir : Pangkep, 10 Juli 2003

Alamat : Jl. Penghibur

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa isi skripsi ini Adalah tanggung jawab saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari Adalah tanggung jawab saya sendiri. Apa bila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya, tiruan, duplikat atau dibuatkan maka Kesarjanaan saya dapat dinyatakan batal demi hukum.

Pangkep, 05 Desember 2025

Yang Membuat Pernyataan



Fadilah Alifah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

MOTTO

“Lambat, belum tentu terlambat”

(Fadilah Alifah)

“Keberhasilan bukanlah milik orang yang pintar, tetapi keberhasilan adalah milik mereka yang senantiasa berusaha”

(BJ Habibie)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

ABSTRAK

FADILAH ALIFAH, 2025. Penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Dalam Mengurangi *Insecure* Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Pangkep. Skripsi Dibimbing oleh Ahmad Yusuf, dan A. Muh. Ramadhan AS, Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Dalam Mengurangi *Insecure* Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Pangkep. Masalah utama penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran pelaksanaan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengurangi *insecure* di SMA Negeri 1 Pangkep, (2) Bagaimana gambaran tingkat *Insecure* siswa sebelum dan sesudah penerapan *Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* di SMA Negeri 1 Pangkep, (3) Apakah ada pengaruh penerapan *Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam megurangi insecure di SMA Negeri 1 Pangkep. Tujuan penelitian ini yaitu untuk : (1) Untuk Mengetahui Gambaran pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi *insecure* di SMA Negeri 1 Pangkep, (2) Untuk mengetahui Gambaran Tingkat *insecure* siswa sebelum dan sesudah penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* di SMA Negeri 1 Pangkep, (3) Untuk Mengetahui pengaruh penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi *insecure* di SMA Negeri 1 Pangkep. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif melalui pendekatan eksperimen dengan desain *Posttest Only Control Design* terhadap 18 sampel penelitian yang merupakan siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Pangkep. Jumlah populasi pada penelitian ini 347 siswa, dan sampel sebanyak 18 yang pilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis persentase dan analisis statistik statistik, yaitu t-test.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Gambaran penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi *Insecure* pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep yang meliputi 3 tahap berada pada kategori tinggi ke rendah, (2) Tingkat *insecure* siswa di SMA Negeri 1 Pangkep setelah penerapan *Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* di SMA Negeri 1 Pangkep, (3) Penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berpengaruh dalam mengurangi *insecure* pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy, Insecure, Bimbingan Kelompok*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

ABSTRACT

FADILAH ALIFAH, 2025. Application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Techniques to Reduce Insecurity in Students at SMA Negeri 1 Pangkep. Thesis Supervised by Ahmad Yusuf and A. Muh. Ramadhan AS, Guidance and Counseling Study Program.

This study examines the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Techniques to reduce insecurity in students at SMA Negeri 1 Pangkep. The main research questions are: (1) How is the implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Techniques in reducing insecurity in SMA Negeri 1 Pangkep? (2) How is the level of insecurity in students before and after the implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Techniques at SMA Negeri 1 Pangkep? (3) Is there an effect of the implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Techniques in reducing insecurity in SMA Negeri 1 Pangkep? The purpose of this study is to: (1) To find out the description of the implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques in reducing insecurity at SMA Negeri 1 Pangkep, (2) To find out the description of the level of insecurity of students before and after the implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques at SMA Negeri 1 Pangkep, (3) To find out the effect of the implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques in reducing insecurity at SMA Negeri 1 Pangkep. This study uses a quantitative research type through an experimental approach with a Posttest Only Control Design design on 18 research samples which are class XII students at SMA Negeri 1 Pangkep. The population in this study was 347 students, and a sample of 18 was selected using a purposive sampling technique. Data collection using questionnaire and observation instruments. Data analysis using percentage analysis and statistical analysis, namely the t-test. The results of this study indicate that: (1) The description of the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques in reducing insecurity in students at SMA Negeri 1 Pangkep which includes 3 stages is in the high to low category, (2) The level of insecurity of students at SMA Negeri 1 Pangkep after the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques at SMA Negeri 1 Pangkep, (3) The application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques has an effect on reducing insecurity in students at SMA Negeri 1 Pangkep.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy, Insecure, Group Guidance*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

KATA PENGANTAR

Asssalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi dilingkup STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat di jiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis ini menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada :

1. Hj Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan Matahari

2. A. Zam Immawan Alam, SH,. MH. Selaku ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu pendidikan (STKIP) Andi Matappa

3. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing pertama saya yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.

4. A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd., M.,Pd selaku dosen pembimbing kedua saya yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, mendengarkan keluh kesah penulis, dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Drs. H. Arifin Dia, M.Si selaku dosen penguji pertama yang dengan penuh perhatian memberikan kritik serta saran sebagai proses penyempurnaan skripsi ini.

6. A. Jaya Alam, S.Pd., M.Pd selaku pengiji kedua yang dengan penuh perhatian memberikan kritik serta saran sebagai proses penyempurnaan skripsi ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

7. Segenap dosen STKIP Andi Matappa, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.

8. Terima kasih seluruh staf Tata Usaha atas bantuan dan pelayanan yang sangat baik selama proses administrasi.

9. Terima kasih seluruh staf Perpustakaan atas fasilitas dan pelayanan yang sangat memadai. Sumber-sumber informasi yang tersedia sangat membantu dalam penyusunan skripsi ini

10. Kepala Sekolah SMAN 1 Pangkep Syamsul Ardi, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

11. Dra. St. Nur Dewi, M.M selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dan mengarahkan selama melaksanakan penelitian.

12. Peserta didik Kelas XII ENERGIK atas bantuan dan juga kerja samanya selama melaksanakan penelitian.

13. Teristimewah dan penghormatan kepada ayahanda tercinta Muh. Ali HT dan ibunda tercinta St. Fatimah yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moral selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.

14. Annisa Dika Alifah selaku kakak dari penulis yang selalu memberikan semangat serta dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.

15. Teristimewah kepada seluruh keluarga penulis, terima kasih telah mengasuh, mendidik, dan memberikan dukungan dan motivasi dalam pengerjaan skripsi ini.

16. Syahrani Amelia, Indriani Putri, Ria Hadriani Ilyas, Amelia Ilham, Sofiah, Irawati, dan Asrina Maharani selaku sahabat kuliah saya yang selama pengerjaan skripsi ini banyak membantu dan mendukung penulis selama penulisan skripsi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

17. Nurfajriyanti Haeruddin, S.Pd, Ince Muliana, dan Musdalifah Nasaruddin selaku sahabat dari SMA saya yang selama pengerjaan skripsi ini banyak membantu dan memberikan dukungan penulis selama penulisan skripsi.

18.Teman-teman Mahasiswa STKIP Andi Matappa terkhusus Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, yang telah memberikan banyak dukungan dan masukan kepada penulis, baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam proses penulisan skripsi ini.

19. Terakhir, kepada diriku sendiri yang telah sabar melewati segala tantangan, bekerja keras, dan tidak pernah menyerah meski dihadapkan dengan rintangan. Terima kasih tetap berdiri teguh, dan berjuang hingga titik ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Pangkep, 05 Desember 2025



Penulis

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

D. Manfaat Penelitian 7

BAB II 10

TINJAUAN PUSTAKA 10

A. Kajian Teori 10

1. *insecure* 10

2. Layanan Bimbingan Kelompok 18

3. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) 24

B. Hasil Penelitian Yang Relavan 36

C. Kerangka Fikir 39

D. Hipotesis 40

BAB III 41

METODE PENELITIAN 41

A. Jenis dan pendekatan penelitian 41

B. Variabel dan desain penelitian 42

C. Definisi operasional variabel 43

D. Lokasi dan waktu penelitian 44

E. Populasi dan sampel 44

F. Instrumen penelitian 49

G. Teknik dan prosedur pengumpulan data 49

H. Terknik analisis data 54

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

BAB IV 58

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 58

A. Hasil penelitian 58

B. Pembahasan 71

BAB V 76

KESIMPULAN DAN SARAN 76

A. KESIMPULAN 76

B. SARAN 77

DAFTAR PUSTAKA 79

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian *One Group Pre Test – Post Design* 48

Tabel 3.2 Jumlah Siswa SMAN 1 Pangkep Kelas Xi 50

Tabel 3.3 Jumlah Sampel Kelas Eksperimen 51

Tabel 3.4 Jumlah Sampel Kelas Kontrol 52

Tabel 3.5 Distribusi Pemberian Skor 54

Tabel 3.6 Kategori Hasil Angket 55

Tabel 3.7 Kriteria Penentuan Hasil Observasi 58

Tabel 4.1 Data Persentase Hasil Observasi Perilaku Sabotase Diri 68

Tabel 4.2 N-Gain Score Kelas Eksperimen 70

Tabel 4.3 Rekapulasi Pretest Dan Posttest Kelas Eksperimen 71

Tabel 4.4 Rekapulasi Pretest Dan Posttest Kelas Kontrol 72

Tabel 4.5 Uji Normality 74

Tabel 4.6 Uji Homogenitas 75

Tabel 4.7 Uji T 76

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Pikir 39

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 skenario	84
Lampiran 2 kisi-kisi angket uji coba	92
Lampiran 3 angket penelitian uji coba	94
Lampiran 4 kisi-kisi angket	97
Lampiran 5 angket penelitian	98
Lampiran 6 hasil tabulasi uji coba	100
Lampiran 7 hasil tabulasi pretest kelas eksperimen	101
Lampiran 8 hasil tabulasi kelas eksperimen	102
Lampiran 9 hasil tabulasi posttest kelas kontrol	103
Lampiran 10 hasil tabulasi posttest kelas eksperimen	104
Lampiran 11 pedoman observasi kelas eksperimen	105
Lampiran 12 daftar hadir siswa	109
Lampiran 13 hasil uji SPSS	111
Lampiran 14 rekapulasi hasil observasi perindividu	113
Lampiran 15 dokumentasi	114
Permohonan judul skripsi	126
Nilai seminar proposal dan usulan perbaikan	127
Surat keterangan perbaikan ujian	128
Keterangan validasi instrumen	129
Validasi instrumen	130

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

Surat izin meneliti 142

Surat keterangan telah melakukan penelitian 143

Riwayat Hidup 116

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional siswa, khususnya dalam membantu mereka merasa aman, dihargai, dan diterima apa adanya. Lingkungan sekolah yang positif yang mencakup hubungan yang hangat antara guru dan siswa, adanya rasa kebersamaan antar teman sebaya, serta kebijakan yang berpihak pada kesejahteraan mental terbukti mampu mengurangi tingkat kecemasan dan perasaan tidak percaya diri atau *insecure* pada siswa. Berdasarkan Undang-Undang No. 40 Tahun 2009 pasal 1 ayat 1, siswa dapat diartikan sebagai individu yang memasuki periode penting pertumbuhan dan perkembangan yang berusia 16-30 tahun. Secara psikologis siswa memiliki karakter yang dinamis, bergejolak dan optimis bahkan seringkali siswa memiliki pengendalian emosi yang labil. Siswa dalam periode penting pertumbuhan dan perkembangannya ini seringkali mengalami hambatan bahkan dalam hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya, salah satunya adalah rasa *insecure* (Alda Eka W, 2020)

Kata *insecure* berasal dari bahasa Inggris yang artinya kurang percaya diri. Dengan demikian, *insecure* menggambarkan perasaan yang dialami oleh

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

individu dengan harga diri rendah, yang memiliki perasaan takut dan cemas, dan pemalu (Rahmah, 2020). *Insecure* adalah suatu kondisi emosional di mana individu memiliki keyakinan negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak cukup baik, serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Individu yang mengalami *insecure* cenderung meragukan kemampuan dan nilai dirinya, sehingga mereka sering merasa tidak layak untuk mendapatkan hal-hal positif dalam hidup, seperti kesuksesan, penerimaan sosial, atau kasih sayang. Rasa tidak aman ini biasanya muncul secara terus-menerus dan dapat dipicu oleh pengalaman masa lalu, kegagalan, atau perbandingan sosial yang negatif. Ketika seseorang berada dalam kondisi ini, mereka menjadi lebih rentan terhadap kecemasan, depresi, dan menarik diri dari lingkungan sosial karena takut dinilai atau ditolak oleh orang lain. Oleh karena itu, rasa *Insecure* tidak hanya memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri, tetapi juga berdampak pada hubungan interpersonal dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan (Orth dan Robins, 2022).

Terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi munculnya rasa *insecure* pada siswa. Menurut (Yusrina, dkk, 2024) rasa *insecure* dapat timbul akibat siswa yang memiliki konsep diri negatif, cenderung merasa tidak berharga dan kurang percaya diri. Mereka seringkali meragukan kemampuan dan kualitas diri mereka sendiri, sehingga merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain. Perasaan ini dapat muncul dalam berbagai situasi, baik itu di sekolah, di rumah, atau dalam pergaulan dengan teman-

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

teman. Ketika seseorang merasa tidak berharga, mereka lebih rentan terhadap perasaan *insecure*, karena mereka selalu merasa bahwa diri mereka tidak memenuhi harapan atau standar yang ada. Dalam hasil penelitian (Santrock, 2019) menekankan bahwa faktor yang mempengaruhi *Insecure* yaitu *bullying* dan penolakan sosial. Faktor ini memiliki dampak yang sangat besar pada siswa, karena kedua hal tersebut membuat mereka merasa diasingkan atau dikucilkan dan tidak dihargai. Ketika seorang siswa mengalami perlakuan buruk atau diabaikan oleh teman-temannya, maka timbul perasaan tidak diterima di dalam suatu kelompok. Akibatnya, mereka merasa terasingkan dan tidak memiliki tempat yang aman untuk berinteraksi. Hal ini seringkali membuat siswa merasa rendah diri dan kehilangan kepercayaan pada diri mereka sendiri. Pengaruh lingkungan sekitar dan penilaian dari orang lain sangat berpengaruh terhadap munculnya perasaan *insecure*. Ketika siswa berada di lingkungan yang suka mengkritik, membandingkan, atau tidak memberikan dukungan, mereka bisa mulai meragukan diri sendiri. Penilaian negatif dari orang lain, seperti dianggap kurang pintar, tidak menarik, atau tidak cukup baik, bisa membuat siswa merasa rendah diri. Akibatnya, mereka menjadi tidak percaya diri dan mulai merasa *insecure* (Wardiansyah, 2022).

Hal ini bisa menghambat perkembangan diri mereka. Menurut (Ihsan Ramadhani, 2023) berpendapat bahwa dampak *insecure* bisa membuat siswa terus-menerus memikirkan hal-hal negatif yang belum tentu terjadi, atau yang sering disebut *Overthinking*. Mereka mungkin merasa takut dinilai buruk, takut

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

gagal, atau merasa tidak cukup baik, meskipun kenyataannya belum tentu demikian. Pikiran-pikiran ini jika dibiarkan dapat menimbulkan kegelisahan yang berlebihan, membuat siswa sulit berkonsentrasi, merasa tertekan, bahkan mengalami stres. Akibatnya, keseharian mereka terganggu dan performa di sekolah bisa menurun. Siswa yang merasa *insecure* sering kali merasa ragu dalam mengambil keputusan. Mereka khawatir akan membuat kesalahan atau takut dinilai buruk oleh orang lain. Rasa takut ini membuat mereka enggan mengambil tindakan atau keputusan, karena mereka merasa keputusan yang diambil mungkin akan mengundang kritik atau penilaian negatif. Akibatnya, mereka sering terjebak dalam kebingungan dan ketidakpastian, yang bisa membuat mereka merasa semakin tertekan dan kurang percaya diri (Dr. Robert Leahy, 2023)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 30 Oktober 2024 di SMA Negeri 1 Pangkep, ditemukan adanya siswa yang memiliki ciri-ciri *insecure* seperti menarik diri dari lingkungan sosial, *self esteem* rendah (pandangan negatif pada dirinya), dan takut ditolak.

Tingginya fenomena *insecure* atau perasaan tidak percaya diri semakin banyak ditemukan di lingkungan sekolah dan menjadi perhatian serius. Kondisi ini dapat memengaruhi semangat belajar siswa, bahkan bisa menghambat perkembangan pribadi dan sosial mereka. Oleh karena itu, peran guru BK sangat penting dalam membantu siswa menghadapi masalah ini. Guru BK perlu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

memahami penyebab munculnya rasa *insecure* serta mencari cara yang tepat untuk mengatasinya, agar siswa bisa percaya diri.

Rasa *insecure* yang dialami siswa tidak bisa dibiarkan begitu saja, karena dapat mengganggu perkembangan belajar dan kepercayaan diri mereka. Oleh karena itu, perlu dilakukan langkah atau solusi yang tepat untuk mengatasinya. Salah satu solusi yang ditawarkan oleh peneliti kepada guru BK adalah dengan menggunakan terapi *Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT* merupakan pendekatan psikologis yang sudah banyak diteliti dan terbukti efektif dalam menangani berbagai masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan *insecure* (Dobson & Dozois, 2019).

Hasil penelitian yang relavan yang dilakukan oleh (Lianasari, 2023) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *CBT* menggunakan teknik *thought stopping* efektif dalam mengurangi tingkat *Insecure* pada siswa. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh (Saputra & Prasetiawan, 2018) menunjukkan bahwa teknik *cognitive defusion*, yang merupakan bagian dari *CBT*, efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa yang memiliki tingkat percaya diri rendah. Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Harahap, 2022) menunjukkan bahwa Studi ini menggunakan modul konseling kelompok berbasis pendekatan kognitif perilaku untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Maheswari & Nursalim, 2024) menunjukkan bahwa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

konseling *CBT* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh (Rani, dkk, 2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok *CBT* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan self-esteem pada siswa.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* terbukti efektif dalam membantu mengatasi masalah psikologis yang dialami siswa, khususnya perasaan *insecure* dan rendahnya kepercayaan diri. Beragam teknik dalam *CBT*, seperti *thought stopping*, *cognitive defusion*, dan *restrukturisasi kognitif*, telah berhasil digunakan dalam konseling individu maupun kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri dan *self-esteem* siswa. Dengan demikian, pendekatan *CBT* menjadi salah satu strategi yang relevan dan dapat diandalkan oleh guru BK dalam membantu siswa mengembangkan kesehatan mental dan kepercayaan diri yang lebih baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi *insecure* di SMA Negeri 1 Pangkep?

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

2. Bagaimana gambaran tingkat *Insecure* siswa sebelum dan sesudah penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* di SMA Negeri 1 Pangkep?
3. Apakah ada pengaruh penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam megurangi *insecure* di SMA Negeri 1 Pangkep?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui Gambaran pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi *insecure* di SMA Negeri 1 Pangkep.
2. Untuk mengetahui Gambaran Tingkat *insecure* siswa sebelum dan sesudah penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* di SMA Negeri 1 Pangkep
3. Untuk Mengetahui pengaruh penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi *insecure* di SMA Negeri 1 Pangkep.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
   a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman dan menambah wawasan tentang penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

konteks pendidikan, khususnya dalam mengatasi *insecure* di kalangan remaja.

b. Hasil penelitian dapat memperkuat atau mengembangkan teori-teori yang ada mengenai hubungan antara pola pikir, perilaku, dan prestasi akademik. dan memberikan referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

1.) Penelitian ini bisa jadi dasar untuk menyusun program intervensi dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang efektif bagi siswa di SMA Negeri 1 Pangkep.

2.) Untuk membantu mereka mengatasi *insecure* dan meningkatkan hasil akademik dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT).*

b. Bagi Sekolah

1) Sebagai masukan bagi guru BK tentang pentingnya menggunakan teknik-teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* untuk membantu siswa mengatasi *Insecure*

2) Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi pihak sekolah dalam merumuskan kebijakan dan program-program yang mendukung kesehatan mental siswa, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

c. Bagi Peneliti

1) Memberikan wawasan teoritis dan manfaat praktis yang bisa langsung diterapkan di sekolah, khususnya untuk membantu siswa di SMA Negeri 1 Pangkep mengatasi masalah *insecure.*

2) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan informasi bagi penelitian selanjutnya yang terkait dengan penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam membantu siswa dalam mengatasi *insecure*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. *Insecure*

a. Pengertian *Insecure*

Perasaan *insecure* sering kali dialami oleh banyak orang, terutama remaja yang sedang berada dalam masa pencarian jati diri. *Insecure* biasanya muncul karena adanya pengalaman buruk di masa lalu yang meninggalkan pengaruh negatif terhadap cara seseorang menilai diri sendiri. Menurut (Mardiana dkk, 2021) *insecure* adalah sebuah emosi yang timbul akibat pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan. Pengalaman buruk dapat meninggalkan bekas yang mendalam sehingga memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri dan lingkungan di sekitarnya. Akibatnya, seseorang yang merasa *insecure* cenderung mengalami perasaan tidak aman dan kurang percaya diri dalam berbagai situasi, baik dalam hubungan sosial maupun saat menghadapi tantangan pribadi. Adapun definisi yang dikemukakan oleh (Acintya, 2022) *insecure* adalah perasaan tidak mampu, kurang percaya diri, disertai dengan ketidakpastian dan kecemasan akan tujuan, kemampuan, maupun hubungan dengan orang lain. Perasaan tersebut dapat muncul karena secara alami manusia telah terbiasa membandingkan diri, memberikan penilaian, maupun mengevaluasi diri. Salah satunya karena

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan, seperti komentar negatif dari orang yang dianggap penting atau melihat pengalaman orang lain yang kurang menyenangkan. Sementara itu menurut (Mu'awwanah, 2017) menjelaskan bahwa *insecure* adalah perasaan tidak aman yang muncul ketika seseorang merasa kurang percaya diri, takut, dan cemas terhadap sesuatu. Perasaan ini biasanya dipicu oleh ketidakpuasan terhadap diri sendiri serta keraguan akan kemampuan yang dimiliki. Dengan kata lain, seseorang yang mengalami *insecure* sering kali merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain, sehingga sulit untuk merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Perilaku *insecure* dapat muncul akibat kegagalan atau penolakan yang dialami seseorang. Peristiwa-peristiwa tersebut memengaruhi suasana hati seseorang dan membentuk perasaan negatif terhadap diri sendiri. Ketidakberhasilan atau penolakan tersebut membuat individu merasa kurang berharga, tidak mampu, dan meragukan kapasitas dirinya, sehingga muncul rasa tidak aman atau *insecure* dalam berbagai aspek kehidupan (Melanie Greenberg, 2015).

Dari beberapa pengertian *insecure* diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *insecure* perasaan tidak aman dan kurang percaya diri yang muncul karena pengalaman buruk di masa lalu, perbandingan dengan orang lain, serta keraguan terhadap diri sendiri

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

b. Ciri-ciri *Insecure*

Berikut ciri-ciri *insecure* menurut (Daniel, 2021) yaitu sebagai berikut:

1.) Sering berpikir negatif

Seseorang yang mengalami perasaan *insecure* biasanya memiliki pandangan yang kurang positif terhadap dirinya sendiri. Individu yang merasa insecure cenderung sering berpikir negatif tentang diri sendiri. Mereka merasa tidak cukup baik atau tidak memenuhi harapan, yang menyebabkan mereka meragukan kemampuan dan nilai diri mereka sendiri.

2.) Mudah putus asa

Perasaan *insecure* tidak hanya memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri, tetapi juga berdampak pada bagaimana ia menghadapi tantangan hidup. Seseorang yang merasa *insecure* sering kali mudah menyerah saat menghadapi tantangan atau kesulitan. Mereka cenderung merasa tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga memilih untuk menghindar atau menyerah. Sikap ini secara tidak langsung menghambat perkembangan pribadi dan menghalangi potensi yang sebenarnya bisa mereka kembangkan.

3.) Menarik diri dari lingkungan sosial

Perasaan *insecure* tidak hanya memengaruhi bagaimana seseorang melihat diri mereka, tetapi juga cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Akibat dari

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

perasaan *insecure*, individu ini cenderung menarik diri dari interaksi sosial atau kegiatan yang melibatkan orang lain. Mereka merasa cemas dan takut ditolak atau tidak diterima, sehingga lebih memilih untuk menyendiri.

Sementara itu menurut (Mu'Awwanah, 2017) ciri-ciri *Insecure* yaitu:

1.) Kurangnya kepercayaan diri

Individu yang merasa *Insecure* cenderung mengalami kekurangan dalam kepercayaan diri, terutama terkait dengan kemampuan dan penampilannya. Mereka sering meragukan potensi yang dimiliki dan merasa tidak mampu dalam berbagai hal.

2.)Sulit berkembang

Rasa tidak percaya diri ini menghambat perkembangan pribadi mereka. Karena keraguan terhadap diri sendiri, individu yang *insecure* cenderung kesulitan untuk berkembang dalam aspek kehidupan, baik dalam pekerjaan maupun hubungan sosial.

3.) Menarik diri dari lingkungan sosial

Perasaan *insecure* sering kali membuat individu menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa tidak diterima atau cemas jika mereka dihakimi oleh orang lain.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

Dari beberapa ciri-ciri *insecure* dapat disimpulkan bahwa Ciri-ciri umum individu yang mengalami *insecure* meliputi sering berpikir negatif, mudah putus asa saat menghadapi tantangan, dan merasa takut tidak diterima oleh orang lain. Selain itu, kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan dan penampilan juga menjadi faktor utama yang menghambat perkembangan pribadi. Ketidakpercayaan terhadap diri sendiri ini membuat individu sulit berkembang dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam hubungan sosial maupun dalam pencapaian pribadi. Akibatnya, mereka cenderung mengisolasi diri dari interaksi sosial untuk menghindari penilaian atau kritik dari lingkungan sekitar.

c. Faktor-faktor *Insecure*

Berikut adalah beberapa faktor yang memengarui *insecure* menurut (Acintya, 2022) yaitu sebagai berikut:

1) Faktor Eksternal

a) Perasaan ditolak

Insecure dapat muncul dalam berbagai bentuk yang secara umum terkaitdengan perasaan ditolak, tidak dicintai, merasa terisolasi, dan lainnya.

b) Komentar negatif dari orang yang dianggap penting

Komentar negatif dari orang yang dianggap penting dalam kehidupan individu dapat memicu perasaan tidak aman dan meragukan kemampuan diri sendiri.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

c) Pengalaman melihat orang lain mengalami hal yang kurang menyenangkan

Melihat pengalaman orang lain yang kurang menyenangkan juga dapat memengaruhi perasaan individu terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya.

2) Faktor Internal

a) Kebiasaan membandingkan diri

Secara alami, manusia terbiasa membandingkan diri, memberikan penilaian, maupun mengevaluasi diri. Kebiasaan ini dapat memicu perasaan tidak puas dan meragukan kemampuan diri sendiri, yang berkontribusi pada perasaan *insecure*.

b) Kepercayaan diri yang rendah

Insecure juga timbul karena kepercayaan diri yang tidak tinggi. Individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung meragukan kemampuan dan nilai dirinya, sehingga lebih rentan mengalami perasaan tidak aman.

c) Penampilan fisik yang tidak sesuai standar sosial

Penampilan fisik, seperti berat badan, tinggi badan, atau bentuk tubuh, sering kali dibandingkan dengan standar kecantikan yang berlaku dalam masyarakat atau media. Ketika seseorang merasa tidak memenuhi standar ini, mereka bisa merasa kurang percaya diri dan *insecure*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

d) Pengaruh media sosial dan gaya hidup

Paparan media sosial yang sering menampilkan idealisasi tubuh dan kecantikan dapat membuat individu merasa bahwa penampilannya tidak cukup baik atau tidak sesuai dengan apa yang dianggap "ideal", yang kemudian memicu rasa *insecure*.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi *insecure*, dapat disimpulkan bahwa Perasaan *insecure* merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal yang berkaitan dengan hubungan dan penerimaan sosial dapat memicu perasaan *insecure*, terutama jika seseorang merasa ditolak atau tidak dicintai. Faktor psikologis, seperti kebiasaan membandingkan diri dan kepercayaan diri yang rendah, juga memainkan peran penting dalam membentuk perasaan *insecure*. Selain itu, faktor fisik, seperti penampilan yang tidak memenuhi standar sosial dan pengaruh media sosial, dapat memperburuk perasaan tidak aman. Untuk mengatasi perasaan *insecure*, individu perlu menyadari faktor-faktor ini dan berusaha untuk meningkatkan penerimaan diri serta merawat kepercayaan diri mereka.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

7. (Krahé, dkk, 2022) Hasil penelitiannya menunjukkan mengembangkan modul terapi kelompok *CBT* selama 12 sesi untuk pasien psikiatri dengan berbagai diagnosis yang mengalami self-esteem rendah.
8. (Ghasemi, dkk, 2023) Hasil penelitiannya menunjukkan efek konseling *CBT* pada ibu menyusui yang mengalami self-esteem rendah dan citra tubuh negatif.

C. Kerangka Berfikir

Seseorang yang mengalami *insecure* memiliki perasaan tidak aman yang dimana seseorang individu merasa tidak percaya diri, takut, cemas *(anxiety)* dan lainnya yang akan suatu hal yang dapat dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin kapasitas diri sendiri (Mu`awwanah, 2017).

Penyebab terjadinya *insecure* disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor utama adalah Kepercayaan diri yang rendah. Individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung meragukan kemampuan dan nilai dirinya, sehingga lebih rentan mengalami perasaan tidak aman (Acintya Ratna Priwati, 2022).

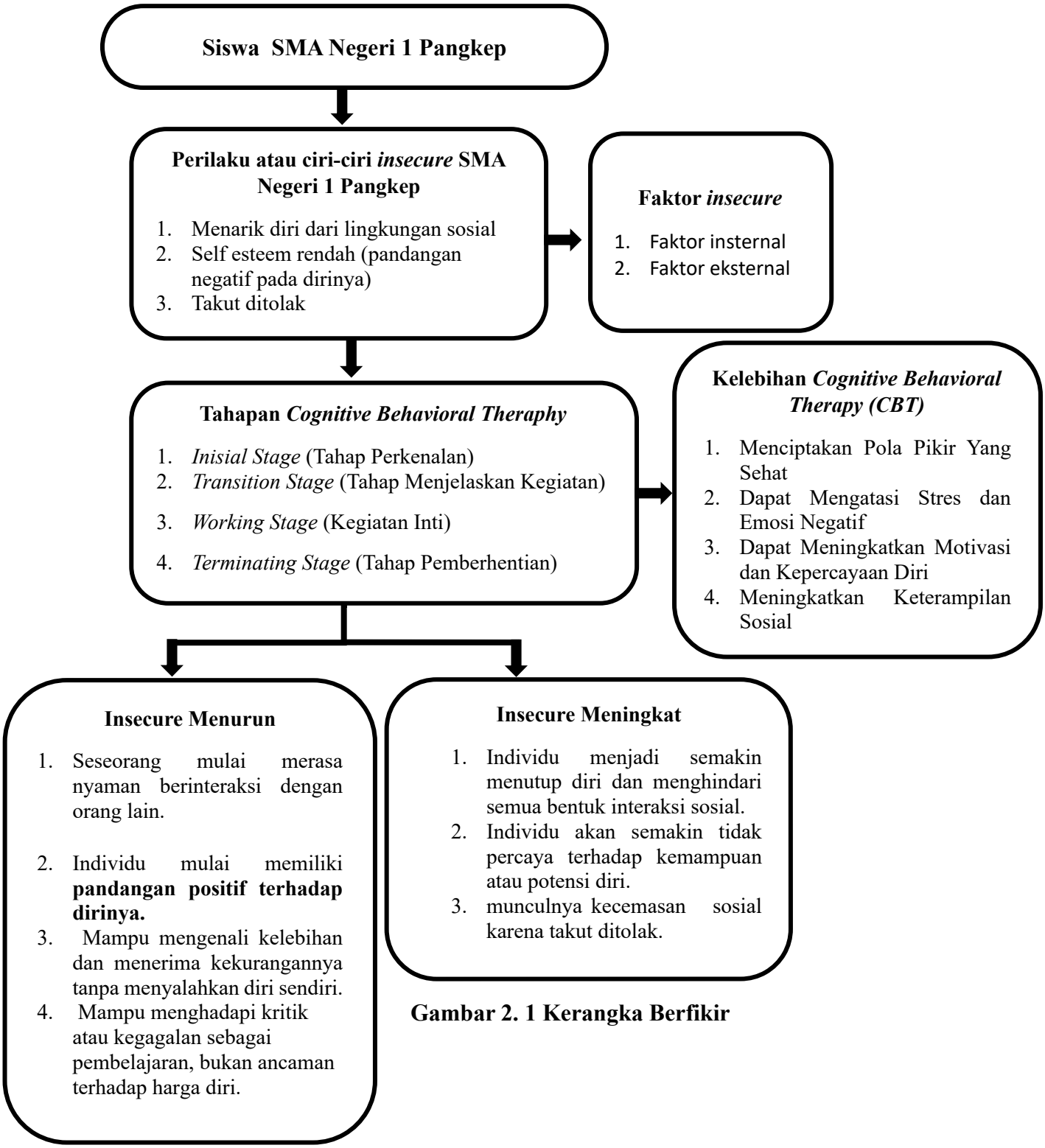
Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bersama guru BK di SMA Negeri 1 Pangkep, ditemukan adanya perilaku *insecure* hal ini ditandai dengan adanya rasa takut diterima atau ditolak, mudah terpengaruh oleh opini orang lain, perbandingan diri yang terus-menerus, kurangnya kepercayaan diri dan keraguan pada kemampuan diri, dan perasaan cemas dan takut gagal.

Oleh karena itu, dalam menangani perilaku *insecure* dibutuhkan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* adalah pendekatan konseling yang fokus pada penyembuhan pikiran yang menyimpang karena

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

pengalaman yang terjadi pada dirinya baik pada fisik ataupun psikis (Aini, 2019). Selain itu, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* didasarkan pada bukti empiris yang kuat, sehingga efektif bagi klien dari berbagai latar belakang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A



Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah: terdapat pengaruh penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi *insecure* di SMA Negeri 1 Pangkep.

Ho : Apabila kurang dari (>) 0,5 Hipotesis ditolak

Tidak ada hubungan antara penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi *insecure* di SMA Negeri 1 Pangkep.

HI : Apabila lebih dari (<) 0,5 Hipotesis diterima

Ada pengaruh penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT*) dalam mengatasi *insecure* di SMA Negeri 1 Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

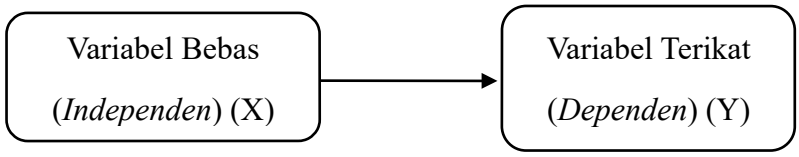
Penelitian merupakan pendekatan yang sistematis untuk mendapatkan jawaban dari suatu pertanyaan. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ni menggunakan jenis kuantitatif. Sesuai dengan tujuan penelitian, jenis penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian Quasi Eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen (*Postest Only Control Design*). Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random. Satu kelompok bertindak sebagai kelompok eksperimen dan kelompok lain bertindak sebagai kelompok kontrol. Kelompok yang diberikan perlakuan disebut dengan kelompok eksperimen, sedangkan yang tidak diberi perlakuan disebut dengan kelompok kontrol. Kemudian pada kurun waktu yang telah ditentukan kelompok eksperimen tersebut diberi perlakuan. Setelah perlakuan selesai, dilakukan pengukuran terhadap kedua kelompok. Perbandingan hasil antara dua kelompok menunjukkan efek dari perlakuan yang telah diberikan. Kelompok kontrol berfungsi sebagai perbandingan dengan kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan selama kurun waktu tertentu.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

B. Variable dan Desain Penelitian

1. Variable Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2016) variabel penelitian merupakan unsur tertentu yang digunakan peneliti ntuk diteliti dan menentukan hasilnya dalam bentuk kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel bebas (*Independen*) dan variabel terikat (*Dependen*). Variabel bebas (*Idependen*) merupakan varibel yang menjadi penyebab perubahan variabel terikat (*Dependen*). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* (X). Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu *insecure* (Y).



Keterangan :

X : Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Y : *Insecure*

2. Desain Penelitian

Desain penelitian akan digunakan dalam penelitian ini adalah *post-test only control desain.* Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

Tabel 3. 1 DesainPenelitian One Group Pre Test – Post Design

Kelompok	Perlakuan	Pascate
Experimen	X	0_1
Kontrol	-	0_2

C. Definisi Operasional Variabel

Untuk menggambarkan secara operasiona variable penelitian, di bawah ini diberikan definisi operasional masing-masing variable. Variable-variabel tersebut adalah :

1. Perilaku *Insecure*

   Perilaku seseorang yang mengalami *Insecure* memiliki perasaan tidak aman yang dimana seseorang individu merasa tidak percaya diri *(inferiority),* takut, cemas *(anxiety)* dan lainnya yang akan suatu hal yang dapat dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin kapasitas diri sendiri (Mu`awwanah, 2017). Ciri-cirinya meliputi: Merasa tidak mampu, Selalu menyalahkan diri , Sering membandingkan dirinya dengan orang lain, kurangnya tingkat percaya diri, sering berfikir negatif, dan yang terakhir sensitif terhadap kritik.

2. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

   Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan sebuah terapi yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpan akibat kejadian yang merugikan diri sendiri baik secara fisik maupun psikis. Adapun tahapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

meliputi yaitu : *initial stage* atau tahapan perkenalan*, transition stage* atau tahapan menjelaskan, *working stage* atau kegiatan inti dan *terminating stage* atau tahapan pemberhentian

D. Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah menengah atas yang berada di wilayah Kabupaten Pangkep yaitu SMAN 1 Pangkep yang berlokasi di Jl. Andi Mauraga No.1, Kelurahan Jagong, Kecamatan Pangkajene, Kabupaten Pangkajene Kepulauan, Provinsi Sulawesi Selatan. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2024/2025 .

Alasan peneliti memilih lokasi penelitian ini karena berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bersama guru BK di SMAN 1 Pangkep, ditemukan adanya perilaku *insecure* pada siswa. Hal ini ditandai adanya ciri-ciri sebagai berikut: Merasa tidak mampu, Selalu menyalahkan diri, Sering membandingkan dirinya dengan orang lain, Kurangnya Tingkat percaya diri, Sering berfikir negatif, dan yang terakhir Sensitif terhadap kritik.

E. Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel dalam penelitian kuantitatif merupakan dua hal yang menjadi penentu dalam sebuah penelitian karena keduanya dapat memberikan jawaban dari hasil penelitian yang dilakukan. Populasi menurut (Ronny, 2015) adalah subjek dan objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka populsi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII di

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

SMAN 1 Pangkep tahun ajaran 2024/2025, yang terbagi menjadi 10 kelas. Jumlah siswa untuk kelas eksperimen sebanyak 180 siswa dan kelas kontrol sebanyak 167 siswa.

Tabel 3. 2 Jumlah siswa SMAN 1 Pangkep kelas XII

Kelas	jumlah siswa		jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
XII ADIL	8	28	36
XII ENERGIK	20	16	36
XII CERMAT	7	29	36
XII DISIPLIN	18	18	36
XII EMPATI	20	16	36
XII FOKUS	20	15	35
XII GESIT	16	19	35
XII HARMONIS	16	19	35
XII JUJUR	16	19	35
XII KEREN	14	13	27
Jumlah	**141**	**206**	**347**

Sumber : Tata Usaha SMA Negeri 1 Pangkep

1. **Sampel**

Sampel adalah sebagai bagian dari populasi, sebagai contoh yang diambil menggunakan cara-cara tertentu. Sampel menurut (Sugiono, 2017), adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 35 orang siswa yang berasal dari 5 kelas sebagai kelas eksperimen. Pengambilan sampel dilakukan bila populasi besar, dan peneliti idiak dapat melakukan penelitian pada semua populasi, misal keterbatasan waktu,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

tenaga dan dana peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2020), *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Peneliti menggunakan teknik ini jika memiliki kriteria atau alasan khusus dalam memilih sampel untuk tujuan penelitian tertentu. Artinya, pemilihan sampel tidak dilakukan secara acak, melainkan didasarkan pada pertimbangan atau kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya.

Purposive sampling atau pengambilan sampel bertujuan adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditentukan oleh peneliti. Dengan kata lain, peneliti memilih sampel yang dianggap paling relevan atau paling representatif untuk penelitian mereka berdasarkan pengetahuan atau penilaian mereka sendiri. Teknik *purposive sampling* ini digunakan berdasarkan pertimbangan bahwa kelompok sampel memiliki *insecure* disekolah. Cara peneliti mengambil sampel yaitu siswa diberikan angket *insecure,* peneliti menganalisa hasil angket yang telah diisi oleh siswa yang memiliki perilaku *insecure* yang tinggi maka siswa menjadi sampel pada penelitian. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sesuai dengan digunakan untuk penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 35 orang yang berasal dari 5 kelas eksperimen.

Dalam penelitian ini, jumlah populasi yang digunakan adalah sebanyak 347 orang. Untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran pelaksanaan teknik Cognitive Behavioral Therapy untuk mengatasi insecure pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep

a. Pertemuan I

Hari/tanggal : Rabu, 23 Juli 2025

Waktu : 40 menit

Kegiatan : Menyebarkan angket *pre test*

Tempat Layanan : Ruang Kelas

Pertemuan I diawali dengan salam dan do'a bersama. Peneliti kemudian memper kenalkan diri serta menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah b itu, setiap siswa bergiliran memperkenalkan diri. Agar suasana lebih rileks peneliti melakukan *ice breaking* terlebih dahulu agar siswa lebih Santai. Selanjutnya, peneliti membagikan angket pretest kepada siswa. Pretest ini dilakukan sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang bertujuan untuk mengatasi rasa insecure pada siswa. Tujuan pretest ini adalah untuk mengetahui tingkat rasa insecure siswa sebelum diberikan perlakuan. Sebelum siswa mengisi angket, peneliti menjelaskan secara singkat tujuan dan langkah-langkah pengisian. Setelah angket diisi, peneliti

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

mengumpulkan hasilnya sesuai dengan jadwal. Sebagai penutup, peneliti membuat janji dengan siswa yang menjadi peserta agar dapat hadir pada pertemuan bimbingan kelompok berikutnya sesuai jadwal yang telah ditentukan.

b. Pertemuan II

Hari, tanggal : Kamis, 24 Juli 2025

Waktu : 40 menit

Pendekatan/Teknik: Konseling kelompok

Tempat Layanan : Ruang kelas

Pertemuan ke II bimbingan kelompok dimulai dengan salam dan do'a. Peneliti kemudian memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kegiatan ini. Selanjutnya, peneliti menjelaskan apa itu bimbingan kelompok dan apa tujuan bimbingan kelompok. Sebelum ketahap berikutnya, peneliti melakukan *ice breaking* terlebih dahulu agar siswa lebih santai dan rileks dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Setelah itu, peneliti mulai membuka bimbingan kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu. Sebelum masuk ke inti, peneliti meminta siswa menuliskan apa saja hal-hal yang membuat mereka merasa *insecure*. Hal ini bertujuan agar siswa bisa mengungkapkan perasaan *insecure* yang mereka alami. Selanjutnya peneliti menejelaskan apa yang dimaksud *cognitive behavioral therapy* dan menjelaskan bagaimana tahapan dan cara mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang membuat mereka merasa *insecure*. Terakhir, kita akan menjadwalkan pertemuan berikutnya. Sesi ini akan diakhiri dengan do'a dan salam.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

c. Pertemuan III

Hari, tanggal : Rabu, 30 Juli 2025

Waktu : 40 menit

Pendekatan/Teknik : Bimbingan kelompok

Tempat layanan : Ruang kelas

Bimbingan kelompok pada pertemuan ke- III diawali dengan salam dan do'a. peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan di adakannya kegiatan yang akan berlangsung. Peneliti kemudian menjelaskan pengertian, tujuan bimbingan kelompok. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa Santai dan rileks dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, selanjutnya peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai konseling kelompok. Peneliti mulai membuka bimbingan kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu, sebelum itu pada pertemuan ke- II siswa telah menuliskan hal-hal apa saja yang membuat mereka *insecure*, selanjutnya siswa melanjutkan menuliskan bagaimana cara dia mengubah fikiran negatif mereka menjadi lebih positif. Selanjutnya peneliti mempersilahkan untuk menyaampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan bimbingan kelompok, setelah menyampaikan kesimpulan dari kegiatan kelompok serta berkomitmen untuk melaksanakan rencana yang akan di lakukan kedepannya. Terakhir peneliti dan siswa menjadwalkan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok dengan do’a dan salam.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

d. Pertemuan IV

Hari, tanggal : Kamis, 31 Juli 2025

Waktu : 40 menit

Pendekatan/Teknik : Bimbingan kelompok

Tempat layanan : Ruang kelas

Pelaksanaan bimbingan kelompok pada pertemuan ke IV diawalı dengan salam dan do'a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa Santai dan rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok. Peneliti mulai membuka bimbingan kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu, kemudian masuk tahap kegiatan peneliti mengevaluasi perubahan positif yang terjadi pada diri siswa sejak pertemuan sebelumnya. Melalui diskusi dan tanya jawab, peneliti mengajak siswa menceritakan Pengalaman, perasaan, dan kemaiuan yang mereka rasakan setelah mengikuti rangkaian kegiatan bimbingan kelompok. Siswa diberi kesempatan untuk berbagi cerita tentang hal-hal baik yang sudah mereka lakukan atau alami, Sehingga dapat menjadi inspirasi bagi teman-teman lainnya. Selanjutnya, peneliti membagikan angket posttest kepada siswa tetapi sebelum itu peneliti menjelaskan langkah-langkah untuk mengisi angket tersebut, tujuan dari posttest ini agar peneliti mengetahui apakah ada perubahan yang terjadi pada siswa sebelum pemberian teknik *cognitive behavioral therapy* dan sesudah. Pertemuan kemudian diakhiri dengan mengucapkan salam dan doa penutup. Peneliti juga memberikan apresiasi kepada seluruh siswa atas semangat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

mereka dalam mengikuti bimbingan konseling ini. Hal ini diharapkan dapat memotivasi mereka untuk terus mempertahankan perubahan positif yang sudah mulai terbentuk.

2. Gambaran sebelum dan sesudah penerapan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi *insecure* pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep

a. Hasil angket

1) Angket sebelum dan setelah perlakuan

Data hasil penelitian tentang perilaku *insecure* siswa di SMA Negeri 1Pangkep sebelum dan setelah mengikuti teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mengatasi perilaku *insecure* pada siswa.

Dari data di *pretest* di tujukkan oleh 18 siswa kelas eksperimen dan 18 siswa kelas kontrol tersebut bahwa jumlah skor angket adalah eksperimen 1748, kontrol 1604, nilai rata-rata (mean) eksperimen 97,11, kontrol 89,11, nilai tengah (median) yang di peroleh adalah eksperimen 98,00, kontrol 90,00, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah eksperimen 99,00, kontrol 90,00, nilai tertinggi eksperimen 105, kontrol 102 dan nilai terendah eksperimen 90, kontrol 80, simpangan baku (standar deviasi) adalah eksperimen 4,61, kontrol 6,76 dan angka yang menunjukkan seberapa besar penyebaran data (variansi) eksperimen 21,281, kontrol 45,752 yang menandakan bahwa sebara data normal. Dari data di *posttest* di tujukkan oleh 18 siswa kelas eksperimen dan 18 siswa kelas kontrol tersebut bahwa jumlah skor angket adalah eksperimen 1103, kontrol 1085, nilai rata-rata (mean) eksperimen 61,27, kontrol

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

60,27, nilai tengah (median) yang di peroleh adalah eksperimen 60,50, kontrol 60,50, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah eksperimen 58,00, kontrol 61,00, nilai tertinggi eksperimen 68, kontrol 65 dan nilai terendah eksperimen 52, kontrol 55, simpangan baku (standar deviasi) adalah eksperimen 4,11, kontrol 3,33 dan angka yang menunjukkan seberapa besar penyebaran data (variansi) eksperimen 16,918, kontrol 11,154 yang menandakan bahwa sebara data normal.

Tabel 4. 1 N-gain Skor

	Eksperimen			**Kontrol**		
	Pretest	**Posttest**	**Gain skor**	**Pretest**	**Posttest**	**Gain skor**
Jumlah	1544	1102	442	1516	1502	14
Rata-rata	8.577	6.122	2.455	8.422	8.344	78

Dari hasil analisis N gain skor di atas menunjukkan hasil perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan nilai posttest, pretest dan gain skor. Terlihat bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai pretetst yang lebih inggi dibandingkan kelompok kontrol, namun mengalami penurunan gain skor yang lebih besar. yaitu sebesar 2.455. Sedangkan kelompok kontrol memiliki gain skor sebesar 78. Maka tafsirannya sudah efektif

1) Persentase hasil angket

Persentase digunakan untuk mengukur frekuensi dan besar frekuensi sebaran setiap kategori perilaku *insecure* sebelum dan setelah penerapan teknik *cognitive behavioral therapy*. Hasil angket setelah diberi skor, dikategorikan dan dipersentasekan sebagai berikut :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Gambaran pelaksanaan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengatasi *insecure* pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep dilakukan dengan berpedoman pada skenario yang telah disusun dan disesuaikan dengan tahapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang diterapkan. Adapun tahap-tahapan pelaksanaan teknik *Cognitiye Behavioral Therapy (CBT*) Inisial Stage (Tahap Perkenalan), Transition Stage (Tahap Menjelaskan Kegiatan), Working Stage (Kegiatan Inti), Terminating Stage (Tahap Pemberhentian)

2. Gambaran tingkat *insecure* pada siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* di SMA Negeri 1 Pangkep sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan perlakuan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berada pada kategori rendah.

3. Penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* menggunakan layanan bimbingan kelompok berpengaruh dalam mengurangi *insecure* pada siswa SMA Negeri 1 Pangkep. Artinya penggunaan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

ini efektif di gunakan pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep dalam hal mengurangi perasaan *insecure.*

B. SARAN

1. Bagi Siswa

   Diharapkan bagi siswa terutama SMA Negeri Pangkep agar menghindari pikiran negatif yang dapat mempengaruhi *insecure* yang dapat merugikan diri sendiri.

2. Bagi Sekolah

   Diharapkan adanya kerja sama yang baik bagi semua personil sekolah dalam menjalankan tugas sehingga pelaksanaan teknik *Cognitive Behavioral Therapy CBT)* dapat berialan dengan baik dan dapat menjadi tujuan dari kegiatan bimbingan konseling.

3. Bagi Peneliti

   Diharapkan bagi penelitian selanjutnya, agar dapat dijadikan bahan referensi dan mnelakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang pengaruh teknik Cognitive Behavioral Therapy CBT) dalam konteks pendidikan lebih luas.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

DAFTAR PUSTAKA

Alda, E. W. (2020). Insecure: Sebuah perasaan yang tidak aman dan bagaimana cara mengatasinya.

Acintya Ratna Priwati, S.Psi., M.A. (2022). *Dosen Psikologi UGM Bagi Tips Hadapi Insecure*. Universitas Gadjah Mada.

Adhiputra, I. (2015). *Konseling Kelompok dan Penerapannya dalam Terapi Perilaku Kognitif (CBT)*. Jakarta: Pustaka Pelajar.

Aini, N. (2019). *Penerapan Cognitive Behavioral Therapy dalam Konseling Psikologis*. Jakarta: Rajawali Press.

Annisa, R. (2021). *Teknik Intervensi Cognitive Behavioral Therapy dalam Praktik Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Asrul, H. (2020). *Karakteristik dan Aplikasi Cognitive Behavioral Therapy dalam Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Beck, A. T. (2014). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry, 9*(4), 324–333.

Beck, A. T. (2014). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.

Beck, A. T., et al. (2015). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and A Guide to the Cognitive Treatment of Anxiety*. New York: Guilford Press.

Beck, J. S. (2016). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Berg, M., Klemetz, H., Lindegaard, T., et al. (2023). Self-esteem in new light: a qualitative study of experiences of internet-based cognitive behaviour therapy for low self-esteem in adolescents. *BMC Psychiatry*, 23, 810.

Chafsoh. (2020). *Insecure Behavior of Students Using Social Media and Its Implications in Counseling Services*. International Journal of Research and Counseling, 2(2), 133–142.

Chand, S. P. (2021). *Cognitive Behavioral Therapy*. StatPearls Publishing.

Clark, D. M., & Beck, A. T. (2015). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and A Guide to the Cognitive Treatment of Anxiety* (2nd ed.). New York:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

Corey, G. (2011). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8th ed.). Belmont: Brooks/Cole.

Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Belmont: Brooks/Cole.

Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Boston: Cengage Learning.

Corey, G. (2019). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Belmont: Brooks/Cole.

Daniel, S. (2021). *Ciri-ciri Insecure dan Dampaknya Terhadap Perkembangan Pribadi*. *Journal of Psychology and Development*.

Dewi, R. (2019). *Teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Aplikasinya dalam Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (2019). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (4th ed.). The Guilford Press.

Gazzaniga, M. S., Heatherton, T. F., & Halpern, D. F. (2011). *Psychological Science* (4th ed.). W.W. Norton & Company.

Ghasemi, M., et al. (2023). The effect of counseling with cognitive behavior approach on self-esteem and body image in lactating mothers: randomized clinical trial. *BMC Psychology*, 11, 63.

Gladding, S. T. (2015). *Counseling: A Comprehensive Profession* (7th ed.). Boston: Pearson.

Greenberg, M. (2015). *The stress-proof brain: Master your emotional response to stress using mindfulness and neuroplasticity*. New Harbinger Publications.

Gladding, S. T. (2015). *Counseling: A Comprehensive Profession* (8th ed.). Pearson Education.

Gladding, S. T. (2015). *Counseling: A Comprehensive Profession* (8th ed.). Pearson Education.

Greenberg, M. (2015). *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*. Psychology Today.

Harahap, D. P. (2022). Cognitive Behavioral Group Counseling untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(1).

Hartinah, S. (2017). *Bimbingan dan Konseling di Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

Heliyon. (2024). *From theory to practice: Revealing the real-world impact of cognitive behavioral therapy.* Retrieved from

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2015). *The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses*. Cognitive Therapy and Research, 39(3), 425-440.

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2020). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.

Jacob, M., Harvill, R., & Masson, D. (2015). *Group Counseling: Methods and Procedures*. 9th Edition. Belmont, CA: Wadsworth.

Jones, S. (2011). *Cognitive Behavioral Therapy: Principles and Practice*. London: Sage Publications.

Krahé, C., et al. (2022). Enhancing self-esteem through cognitive behavioural group therapy - a randomized feasibility study of a transdiagnostic approach in psychiatric care. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10, 100414. ScienceDirect

Kurnanto, P. (2014). *Konseling Kelompok: Teori dan Praktik*. Penerbit Bumi Aksara.

Lee, H., & Roberts, J. (2023). CBT and Self-Efficacy for Adolescents: A Path to Reducing Insecurity. *Cognitive Therapy and Research, 47*(3), 251-263.

Lianasari, D., Ria, N., & Kurniati, A. (2023). Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Insecure. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(1).

mah, Y. D. (2020, Mei 29). *Insecure atau Bersyukur.* Universitas Negeri Gorontalo.

Maheswari, N., & Nursalim, M. (2024). Konseling Cognitive Behavior Teknik Restrukturisasi Kognitif Guna Meningkatkan Percaya Diri Siswa SMA. *Jurnal BK UNESA*, 14(4).

Mardiana, dkk. (2021). *Insecure: Pengertian, Jenis, Bentuk, dan Faktor Penyebab*. Kajianpustaka.com.

Mu'Awwanah, I. (2017). *Perasaan Insecure dan Dampaknya terhadap Kepercayaan Diri Individu*. *Jurnal Psikologi Sosial*.

Mu'awwanah. (2017). *Insecure: Pengertian, Jenis, Bentuk, dan Faktor Penyebab*. KajianPustaka.com.

NSD. (2023). *Inilah Dampak Negatif Ketika Kamu Insecure Berlebihan*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

Oemarjoedi, A. dalam Yahya, A. D., & Mengelia, H. (2016). *Penerapan Cognitive Behavioral Therapy dalam Konseling Psikologis*. Jakarta: Rineka Cipta.

Orth, U., & Robins, R. W. (2022). *The Development of Self-Esteem*. Academic Press.

Prayitno. (2017). *Konsep Dasar Pendekatan Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling*.

Priwati, A. R. (2022). *Sering Insecure? Ini Tips Hadapinya dari Psikolog UGM*. Kompas.com

Putranto, H. (2016). *Pengenalan dan Aplikasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Psikologi Klinis*. Surabaya: Pustaka Pelajar.

Rahmah, N. (2020). *Insecure: Sebuah Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Pustaka Humanika.

Ramadhan, A. (2016). *Psikoterapi: Teori dan Praktik Konseling Modern*. Bandung: Alfabeta.

Ramadhani, I. (2023). *Problematika Insecure pada Remaja di Kelas X SMA PGRI 2 Banjarbaru*.

Rani, R. K., Sugiaharto, 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.

Rezky, A., Netrawati, & Yeni, D. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Sebagai Upaya Intervensi Psikologis dalam Menangani Gangguan Emosi. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 115–123.

Rizky, D., dkk. (2022). *Pengenalan Cognitive Behavioral Therapy dalam Praktik Klinis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ronny. (2015). *Metodologi penelitian: Panduan praktis untuk penelitian ilmiah*. Jakarta: Bumi Aksara.

Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 14–21.

Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Smith, J., Johnson, R., & Lee, K. (2022). Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Anxiety Disorders, 52*, 10-20.

Sukardi, D. K. (2015). *Manajemen Pendidikan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wahyuni, S. E., dkk. (2019). *Cognitive Behavioral Therapy: Teori dan Aplikasi dalam Psikoterapi*. Bandung: Alfabeta.

Wardiansyah, R. (2022). *Peningkatan Self-esteem melalui Psikoedukasi untuk Mengurangi Rasa Insecure*. Jurnal Terapan Mandiri.

Wijayanti, F. (2018). *Psikologi Kognitif dan Perilaku: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Deepublish.

Yusrina, K. M., Aliffah, N. U., & Holilah, M. (2024). *The Insecurities: Fenomena Konsep Diri Akibat Pola Asuh Orang Tua*. Jurnal Sosial dan Sains, 4(1), 68–75.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

Lampiran 1 Dokumentasi

(Penyerahan surat penelitian, dan foto bersama guru BK)





(Pembagian Angket)





Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A

RIWAYAT HIDUP



Fadilah Alifah, Lahir di pangkep pada tanggal 10 Juli 2003 dari pasangan Bapak Muh. Ali HT dan Ibu St. Fatimah yang merupakan anak terakhir dari satu bersaudara. Beralamat di Jl. Penghibur Kecamatan Pangkajene, Kabupaten Pangkep dan Kepulauan, Provinsi Sulawesi Selatan. Suku/Kewarganegaraan (Bugis/Indonesia). Penulis pertama kali menempuh pendidikan tepat pada umur 6 tahun di Sekolah Dasar (SD) di SDN 5/33 Mattoangin tahun 2009 dan selesai pada tahun 2015, dan pada tahun yang sama penulis melanjutkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Pangkajene dan selesai pada tahun 2018, penulis melanjutkan pada jenjang berikutnya di Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Pangkep dengan mengambil jurusan IPS pada tahun 2018 dan selesai pada tahun 2021. Pada tahun 2021 penulis terdaftar pada salah satu sekolah tinggi swasta di STKIP Andi Matappa Jurusan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling. Berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT, usaha dan disertai doa dari kedua orang tua dalam menjalani aktivitas akademik di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul "Penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam Mengurangi insecure pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep"

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ItbztUS9gJjxLA54bO-88A