



## ANALISIS FAKTOR *INSECURE* DAN IMPLIKASINYA TERHADAP TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP DAARU SHOFWAH

Alni Nur Utami<sup>1</sup>, Rusdi Kasman<sup>2</sup>

Universitas Ibn Khaldun, Bogor, Indonesia<sup>1,2</sup>

Email : [alnirutami@gmail.com](mailto:alnirutami@gmail.com)<sup>1</sup>, [rusdikasman@uika-bogor.ac.id](mailto:rusdikasman@uika-bogor.ac.id)<sup>2</sup>

*Corresponding Author:* Alni Nur Utami

DOI : <http://dx.doi.org/10.30829/tar.v31i1.4056>

### ARTICLE INFO

#### Article History

Received : April 26, 2025  
Revised : May 30, 2025  
Accepted : June 30, 2025

#### Keywords

*Insecure, Self confidence, Student*

#### Kata Kunci

*Insecure, Kepercayaan Diri, Siswa*

### ABSTRACT

*Insecurity is a psychological condition that can significantly hinder the development of self-confidence. This study aims to examine the implications of insecurity on students' self-confidence. Using a qualitative descriptive approach, data were collected through in-depth interviews with selected participants. The data analysis process involved selecting, focusing, simplifying, abstracting, and transforming the information obtained. The findings reveal that insecurity manifests in various forms, such as persistent feelings of inferiority, low self-esteem, constant self-comparison with others, and heightened awareness of personal shortcomings when observing others' strengths. These conditions lead students to perceive others as more capable, more attractive, or more easily loved, which in turn diminishes their own sense of worth and self-confidence. The study highlights the need for targeted interventions to help students build a positive self-concept and overcome the negative effects of insecurity.*

### ABSTRAK

Insecure merupakan kondisi psikologis yang dapat memengaruhi perkembangan kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implikasi insecure terhadap kepercayaan diri siswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara. Analisis data dilakukan melalui tahap memilih, memfokuskan, menyederhanakan, mengabstraksi, dan mentransformasi informasi yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa insecure muncul dalam bentuk perasaan minder, kurang percaya diri, sering membandingkan diri dengan orang lain, serta merasa memiliki banyak kekurangan saat melihat kelebihan orang lain. Kondisi ini membuat siswa memandang orang lain lebih mampu, lebih menarik, dan lebih mudah disukai, sehingga menurunkan rasa percaya diri mereka.

## Pendahuluan

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan, keterampilan, dan nilai dirinya. Hal ini mencakup sikap positif tentang diri sendiri, kemampuan menghadapi tantangan, serta kemampuan mengambil keputusan. Seseorang dengan kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani mengambil risiko dan lebih tangguh dalam menghadapi kegagalan. Menurut Lauster (2012) menyatakan bahwa percaya diri adalah kemampuan yang membuat individu tidak terlalu khawatir dalam setiap tindakan, serta bebas melakukan apa yang diinginkannya. Individu yang percaya diri biasanya jujur terhadap diri sendiri, bertanggung jawab atas tindakannya, serta hangat dan sopan dalam berhubungan dengan orang lain. (Deni & Ifdil., 2016)

Menurut Syam & Amri (2017) menegaskan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam kepribadian, dan ketiadaannya dapat memicu berbagai masalah (Amri, 2018) seperti keraguan dalam mengambil keputusan hingga kecenderungan menghindari tantangan yang berdampak pada perencanaan karir. Comala (2016), menemukan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri dan kinerja belajar, semakin tinggi pula kualitas perencanaan karier, dan sebaliknya (Ningsih & Warmi, 2021).

Adapun data hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Aulizalsini Alurmei, dkk bahwa hasil penelitiannya berupa, remaja merasa *insecure* atau tidak aman, totalnya 40 orang, dimana diantaranya berusia antara 18 dan 21 tahun dari 39 orang (Alurmei et al., 2024). Tidak jarang ketika banyak Siswa yang di wajibkan mengikuti Ekstrakurikuler walaupun sesuai dengan minat dan bakat yang mereka miliki, pasti mereka pernah memiliki rasa *insecure* entah terkadang karena hal-hal internal maupun eksternal.

Menurut Supriyo (2008) Krisis kepercayaan diri yang tidak segera diatasi dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kesulitan berteman, hambatan belajar, gangguan komunikasi, terhambatnya tugas perkembangan, isolasi sosial, depresi, hingga kurang berani melakukan perubahan (Rachmaatillah & Fatimah, 2018). Rahayu dan Yofita (2013) menambahkan bahwa kurangnya pengembangan potensi anak dalam pembelajaran dapat menurunkan rasa percaya diri. (Abdurrohim & Saputra, 2024). Bahkan dampak dari hilangnya kepercayaan diri dapat memicu ide atau perilaku bunuh diri (Kasman & Salma, 2023)

Terdapat beberapa penelitian yang memiliki relevansi dengan topik ini Penelitian yang dilakukan oleh (Astri Depika Putri et al., 2024) menemukan adanya hubungan antara percaya diri, harga diri, dan usaha. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian ini pada variabel percaya diri, namun berbeda karena tidak memasukkan variabel *insecure*.

Penelitian yang dilakukan oleh Pratama & Rizaldi (2024) menunjukkan bahwa faktor yang paling banyak menimbulkan rasa *insecure* pada responden adalah pencapaian dalam karier, baik di bidang akademik maupun pekerjaan, dengan persentase sebesar 82,9%. Faktor berikutnya adalah fisik (58,6%), harta/kekayaan (32,9%), hubungan keluarga (21,7%), serta hubungan asmara (21,1%). Selain itu, sebagian responden juga mengaitkan rasa *insecure* dengan pemahaman agama. Temuan tersebut menegaskan bahwa *insecure* tidak hanya muncul karena ketidakmampuan individu menerima kekurangannya, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kurangnya dukungan keluarga, kecemasan sosial, trauma akibat komentar negatif, kegagalan, maupun penolakan. Dari semua faktor tersebut, media sosial menjadi

pemicu utama yang memperkuat rasa *insecure* pada remaja, sebagaimana dibuktikan dalam berbagai penelitian sebelumnya. (Pratama & Rizaldi, 2024)

Selanjutnya, penelitian Fauziyatur mengkaji indikator kepercayaan diri pada mahasiswa Pendidikan Kimia pasca pandemi COVID-19 dan pengaruhnya terhadap hasil belajar. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat *self-confidence* mahasiswa terbanyak berada pada interval skor 61–80 (kategori sangat tinggi) dengan persentase 55,68%. Penelitian ini juga memiliki kesamaan variabel dengan penelitian ini, yakni kepercayaan diri, namun tidak meneliti variabel *insecure*. (Rozi, 2023). Penelitian Fauziyatur Rozi memiliki kesamaan variabel dengan penelitian ini, yaitu kepercayaan diri, namun berbeda karena tidak meneliti variabel rasa *insecure*.

Sementara itu, penelitian Lisa Nur Saidah dan Sigit Hariyadi berjudul *From Doubt to Digital Presence: Insecurity and Self-Confidence on Intentions to Use Social Media in Students* menemukan adanya hubungan signifikan antara *insecure* dan kepercayaan diri (Saidah & Hariyadi, 2023). Meskipun kedua variabel tersebut juga diteliti dalam penelitian ini, perbedaan terletak pada konteks dan subjek penelitian. Penelitian ini berfokus pada siswa SMP dengan tujuan mengungkap implikasi rasa *insecure* terhadap kepercayaan diri mereka dalam lingkungan pendidikan, sehingga diharapkan dapat memberikan perspektif baru yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya.

Penelitian mengenai hubungan antara rasa *insecure* dan tingkat kepercayaan diri siswa memang telah banyak dilakukan, namun sebagian besar fokusnya masih pada jenjang SMA atau perguruan tinggi. Kajian pada siswa SMP, khususnya pada fase remaja awal yang merupakan periode penting pembentukan identitas diri, masih relatif terbatas. Selain itu, banyak studi terdahulu hanya mengukur tingkat kepercayaan diri tanpa membedah secara komprehensif faktor-faktor penyebab rasa *insecure*, baik dari sisi internal seperti harga diri dan persepsi diri, maupun eksternal seperti lingkungan sosial, media sosial, dan tekanan dari keluarga atau teman sebaya. Penelitian sebelumnya juga cenderung bersifat korelasional dan belum banyak mengaitkan temuan dengan implikasi praktis bagi program sekolah atau layanan bimbingan konseling.

Dari sisi kebaruan (*novelty*), penelitian ini mengintegrasikan analisis faktor-faktor penyebab rasa *insecure* dengan kajian tentang implikasinya terhadap kepercayaan diri siswa di konteks unik SMP Daaru Shofwah. Penelitian ini memadukan perspektif psikologi perkembangan remaja dengan fenomena kekinian seperti pengaruh media sosial dan tekanan pergaulan. Selain memotret hubungan antarvariabel, penelitian ini juga diarahkan untuk menghasilkan rekomendasi praktis bagi guru bimbingan konseling, wali kelas, dan pihak sekolah dalam merancang program intervensi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur akademik, tetapi juga memiliki manfaat langsung dalam konteks pendidikan di lapangan.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis dan deskriptif untuk membedah faktor rasa *insecure* serta melihat implikasinya terhadap kepercayaan diri siswa. Partisipan penelitian berjumlah enam siswa SMP Daarus Shofwah, yaitu Maura, Kartika Sari, Siti, Lila Farah, Livia Larisa, dan Queen. Lokasi penelitian berada

di Pondok Pesantren Al-Qur'an Daarus Shofwah, Jl. Musholla Attaubah, Kecamatan Bojong Gede, Kabupaten Bogor, Jawa Barat 16320. Pengumpulan data dilakukan pada Sabtu, 23 November 2024 melalui wawancara mendalam dan observasi lapangan, dengan sumber data tambahan dari guru sebagai informan kunci. Analisis data mengacu pada Miles, Huberman, dan Saldana (2014) yang meliputi lima tahap: (1) *selecting* — memilih data yang relevan; (2) *focusing* — memusatkan perhatian pada tema-tema utama; (3) *simplifying* — menyederhanakan informasi tanpa menghilangkan makna; (4) *abstracting* — merangkum data menjadi poin-poin inti; dan (5) *transforming* — mengubah temuan lapangan menjadi bentuk deskripsi konseptual. Validitas data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan metode, serta *member checking* kepada partisipan untuk memastikan akurasi informasi.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Menurut Abraham Maslow, *insecure* dapat dipahami sebagai perasaan ditolak, terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, egois, neurotik, dan kurang percaya diri. Dalam bahasa Arab, istilah ini berkaitan dengan kata خوف (takut), حزن (sedih), بُس (putus asa), dan لَمَّا (lemah), namun dalam pembahasan ini hanya difokuskan pada makna takut dan sedih. Secara psikologis, *insecure* muncul sebagai respons emosional ketika individu menilai dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain atau merasa inferior dalam aspek tertentu kehidupannya. Kondisi ini memunculkan perasaan negatif yang berujung pada kecemasan, keraguan, dan rendahnya rasa percaya diri sehingga individu merasa tidak aman. (Pratama & Rizaldi, 2024)

Berdasarkan hasil wawancara dengan tujuh responden SMP Daarus Shofwah, rasa *insecure* umumnya dimaknai sebagai perasaan kurang percaya diri dan menganggap diri lebih rendah dibandingkan orang lain. Variasi pemaknaan yang muncul meliputi rasa minder dalam berbagai hal, persepsi bahwa prestasi diri tidak berkembang sementara prestasi orang lain meningkat, serta penilaian bahwa diri memiliki banyak kekurangan ketika membandingkan dengan kelebihan orang lain. Meskipun demikian, sebagian besar responden menegaskan bahwa rasa *insecure* tersebut hanya muncul pada situasi tertentu dan tidak dirasakan secara terus-menerus.

Faktor penyebab *insecure* yang teridentifikasi cukup beragam. Beberapa responden menyebutkan bahwa membandingkan kemampuan diri dengan orang lain yang dianggap lebih unggul menjadi pemicu utama, sementara yang lain merasa *insecure* ketika melihat orang yang sebelumnya dianggap memiliki kemampuan di bawah justru lebih berhasil. Ada pula yang mengaitkan rasa tersebut dengan penampilan fisik, seperti kecantikan dan bentuk tubuh, atau dengan persepsi sulitnya mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang lain. Selain faktor lingkungan, pengalaman negatif seperti perundungan (bullying) juga diidentifikasi sebagai pemicu yang memperkuat rasa tidak percaya diri.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Rizkiyah dan Hariastuti (2023) yang menyatakan bahwa *insecure* dapat menjadi salah satu penyebab rendahnya kepercayaan diri, di mana individu cenderung memandang dirinya kurang baik dibandingkan orang lain. Pengalaman tiap responden menunjukkan keragaman sumber rasa *insecure*. Maura mengungkapkan bahwa perasaan tersebut muncul ketika melihat orang lain memiliki kemampuan lebih dibanding

dirinya. Kartika Sari mengalami hal serupa, namun rasa itu semakin kuat saat melihat orang yang sebelumnya dianggap kurang mampu justru meraih prestasi lebih tinggi. Livia Larisa menyoroti keterbatasan kemampuan pribadi, terutama ketika membandingkan diri dengan orang yang seolah mampu melakukan berbagai hal. Queen menempatkan penampilan fisik sebagai faktor utama yang memengaruhi rasa percaya dirinya, sedangkan Kinanti Yusela merasa insecure ketika melihat orang lain mudah dicintai atau disukai, sementara dirinya merasa sulit mendapatkan penerimaan serupa.

Dampak rasa insecure terhadap kepercayaan diri juga bervariasi. Siti mengaku perasaan tersebut memengaruhi rasa percaya dirinya, terutama saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler musik dan melihat penampilan teman yang dianggap lebih baik. Lila Farah mengalami hal serupa dalam kegiatan menari, khususnya ketika membandingkan penampilan fisiknya dengan rekan sekelompok. Sebaliknya, Queen, Kartika Sari, Livia Larisa, dan Kinanti Yusela menilai bahwa rasa insecure yang mereka alami tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri mereka. Selain pada bidang ekstrakurikuler, rasa insecure juga muncul dalam konteks akademik. Hampir seluruh responden menyebutkan bahwa nilai yang tidak sesuai harapan dapat memicu perasaan tersebut. Namun, mayoritas menegaskan bahwa rasa insecure hanya bersifat sementara, muncul pada situasi tertentu, dan tidak berdampak langsung pada rencana maupun masa depan mereka. Hal ini selaras dengan temuan Saidah dan Hariyadi (2023) yang menyebutkan bahwa insecure memang memiliki potensi memengaruhi self-confidence, tetapi tingkat pengaruhnya sangat bergantung pada intensitas dan konteks kemunculannya.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dengan tujuh responden SMP Daarus Shofwah, rasa insecure umumnya dimaknai sebagai perasaan minder terhadap berbagai hal, kurang percaya diri, dan penilaian bahwa diri selalu kurang dibandingkan orang lain, terutama ketika melihat kelebihan yang dimiliki orang lain. Temuan ini sejalan dengan pendapat Tunnoor et al. (2024) yang menyatakan bahwa insecure merupakan ketidakpastian emosi berupa rasa tidak nyaman akibat kekhawatiran atau ketidakyakinan terhadap suatu hal. Nelwan et al. (2023) menambahkan bahwa perasaan insecure dapat muncul akibat insiden yang baru saja dialami, seperti kegagalan atau penolakan, yang berdampak pada suasana hati dan persepsi individu terhadap dirinya.

Faktor penyebab insecure pada responden cukup beragam. Sebagian besar menyebutkan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih unggul dalam kemampuan, penampilan fisik yang lebih menarik, atau kemudahan mendapatkan penerimaan dari orang lain. Lingkungan sosial yang kompetitif menjadi faktor yang sering diungkapkan responden, diikuti pengalaman negatif seperti perundungan (bullying) yang memperkuat rasa insecure. Hal ini konsisten dengan pandangan Greenberg (dalam Hakim, 2021) yang menjelaskan bahwa kecemasan akibat kegagalan, penolakan, atau rasa takut dihakimi orang lain dapat menurunkan harga diri dan memicu penghindaran situasi sosial. Selain itu, perasaan rendah diri (inferiority complex) juga dapat dipengaruhi oleh faktor sosial dan psikologis.

Dampak rasa insecure terhadap kepercayaan diri bervariasi. Beberapa responden mengaku menjadi kurang bersemangat mengikuti pembelajaran atau kegiatan ekstrakurikuler,

seperti yang diungkapkan Siti dalam konteks musik dan Lila Farah dalam kegiatan menari. Temuan ini memperkuat pandangan Djamarah (2008) dalam Asiyah et al. (2019) yang menegaskan bahwa rasa percaya diri merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi keberhasilan belajar. Namun, responden lain seperti Queen, Kartika Sari, Livia Larisa, dan Kinanti Yusela menilai insecure hanya muncul pada situasi tertentu dan tidak berdampak signifikan pada rencana masa depan mereka, yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat resiliensi antarindividu.

Upaya pencegahan yang dilakukan responden untuk mengatasi insecure meliputi afirmasi positif, menulis perasaan dalam buku harian, dan mencari dukungan dari teman sebaya. Sherman & Cohen (2006) serta Steele (1998) menjelaskan bahwa afirmasi positif dapat berfungsi sebagai mekanisme pertahanan psikologis untuk menetralisir ancaman terhadap konsep diri. Penelitian Jessop et al. (2015) yang dikutip Zebua et al. (2022) juga menemukan bahwa individu yang melakukan afirmasi menunjukkan sikap lebih positif dan kontrol persepsi yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak melakukannya. Pendapat lain mengenai afirmasi positif oleh Puspita et al (2025) bahwa afirmasi positif bertujuan membentuk pola pikir optimis, mengganti pikiran negatif dengan yang membangun, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengurangi milder, insecure, stres, dan kecemasan dengan mendorong fokus pada hal-hal positif dalam diri dan memandang tantangan sebagai peluang berkembang.

Afirmasi positif dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk mengatasi rasa insecure yang dialami siswa SMP Daaru Shofwah. Melalui afirmasi, siswa mampu membentuk pola pikir optimis, memperkuat rasa percaya diri, serta mengurangi perasaan milder. Pendekatan ini membantu siswa fokus pada kelebihan diri, mengelola stres, dan memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Dengan demikian, afirmasi positif tidak hanya berperan dalam menekan dampak negatif faktor-faktor penyebab insecure, tetapi juga menjadi sarana untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa secara berkelanjutan.

Temuan ini memiliki relevansi penting bagi pihak sekolah. Pertama, guru bimbingan konseling dapat mengembangkan program penguatan kepercayaan diri yang mengintegrasikan strategi afirmasi positif dan pembelajaran keterampilan sosial. Kedua, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang minim kompetisi tidak sehat serta menumbuhkan budaya saling menghargai untuk menekan faktor lingkungan yang memicu insecure. Ketiga, pencegahan bullying perlu diperkuat melalui kebijakan tegas dan kegiatan edukatif yang melibatkan seluruh warga sekolah. Dengan demikian, intervensi yang tepat tidak hanya dapat mengurangi rasa insecure, tetapi juga meningkatkan keberhasilan belajar dan kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan.

### **Kesimpulan**

Rasa insecure terbukti menjadi salah satu faktor yang menurunkan kepercayaan diri siswa. Bentuk insecure yang umum muncul meliputi perasaan milder, membandingkan diri secara negatif dengan orang lain, serta keyakinan bahwa diri memiliki banyak kekurangan dibanding kelebihan orang lain. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan kepercayaan diri dan berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa. Sebagai rekomendasi, pihak sekolah dan pendidik perlu mengembangkan program pembinaan yang berfokus pada penguatan konsep diri positif, pelatihan keterampilan sosial, serta konseling individual bagi siswa yang menunjukkan gejala insecure. Peneliti selanjutnya dapat memperluas kajian ini dengan pendekatan kuantitatif

atau studi longitudinal untuk memahami dinamika insecure dan kepercayaan diri secara lebih mendalam.

### Daftar Pustaka

- Abdurrohim (2024). Konsep Diri dan Kepercayaan Diri pada Siswa SMK Negeri 1 Jepara. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 481-488  
DOI: <http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v6i0.39264>
- Alurmei, W. A., Diana, N. H., Tirta, S. M., Azahra, Y. P., & Nasution, I. F. (2024). Rasa insecure pada remaja terhadap hubungan sosialnya. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 278–285.
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156-170  
<https://doi.org/10.33369/jpmr.v3i2.7520>
- Asiyah, A., Walid, A., & Kusumah, R. G. T. (2019). Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(3), 217–226. <https://doi.org/10.24246/j.js.2019.v9.i3.p217-226>
- Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep kepercayaan diri remaja putri. *Amandha*, 2(2), 43–52.  
<https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/72>
- Hakim, A. R. (2021). Insecure dalam Ilmu Psikologi Ditinjau dari Perspektif Al-Qur'an (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Kasman, R., & Salma, S. (2023). Cyber Counseling Based Self Counseling In Overcoming Suicide Ideation In Adolescents. *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 12(1), 65-76. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v12i1.7481>
- Miles, M.B., Huberman, A.M. And Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Sage London.
- Ningsih, S. P., & Warmi, A. (2021). Analisis Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Pada Pembelajaran Matematika Siswa SMP. *Jurnal Maju*, 8(2), 621–628.
- Pratama, V. S. E. ., & Rizaldi, M. R. (2024). Menyikapi Perasaan Insecure dan Overthinking dalam Perspektif Al-Quran. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 14-28.  
<https://doi.org/10.56672/v4e5mt76>
- Puspita, G., Putri, A. A., Zahara, S. D., & Ilhamda, L. iqra. (2025). Botol Ajaib Ini Mengubahku: Efektivitas Pemberian Afirmasi Positif Dalam Mengurangi Perasaan Insecure Pada Remaja Akhir. *Culture Education and technology research (Cetera)*, 2(1), 89–94.<https://doi.org/10.31004/ctr.v2i1>
- Putri, A. D., Sugianto, A., & Makaria, E. C. (2024). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Harga Diri Dengan Kerja Keras Dalam Wasaka Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 619-626. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.4903>
- Rizkiyah, F. N. A., & Hariastuti, R. T. (2023). Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VIII di SMPN 35 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 13(3), 331–337.

- Rozi, F. (2023). Hubungan Self Confidance dan Academic Burnout Mahasiswa Pendidikan Kimia Terhadap Hasil Belajar Kimia Dasar Pasca Pandemi COVID-19. (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/74110>
- Saidah, L. N., & Hariyadi, S. (2023). From Doubt to Digital Presence: Insecurity and Self-Confidence on Intentions to Use Social Media in Students. *Jurnal Pendidikan*, 15(4), 6525–6533. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i4.4794>
- Tunnoor, S., Huda, N., Hartati, H., Fitriani, N. H., Mahrita, M., & Ramadhani, M. I. (2024). Problematika Insecure pada Remaja di Kelas X SMA PGRI 2 Banjarbaru. *Anterior Jurnal*, 23(1), 34–42. <https://doi.org/10.33084/anterior.v23i1.5921>
- Wulandari, S. A., Oktavia, A. R., Jeanrita, K., Rahmi, T., & Febriani, U. (2024). I Love My Self: Pengaruh Pelatihan Afirmasi Positif Terhadap Body Image. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 6(1), 107-120. <https://doi.org/10.36269/psyche.v6i1.2397>
- Zebua, D., Sitepu, A., Nasution, A., & Dinata, M. (2022). Audio afirmasi untuk membentuk harga diri positif individu. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 127-136. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1466>.