

Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Positive Affirmation* untuk Mereduksi Rasa Insecure

Khairisa Aisyah Meutuwah^{1*}, Mirna Ari Mulyani², Lena Marianti³

^{1,2,3}Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikri No.Km.3, RW.05, Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan

E-mail: khairisaaisyah16@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3280>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 13 September 2025

Revised: 30 September 2025

Accepted: 23 October 2025

Kata Kunci:

Konseling Kelompok,
Afirmasi Positif, Reduksi
Insecure

Keywords:

Konseling Kelompok,
Positive Affirmation,
Reduksi Insecure

ABSTRACT

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena rasa *insecure* yang umum dialami oleh mahasiswa, khususnya dalam ranah akademik, yang dapat menghambat potensi dan performa belajar mereka. Rasa *insecure* yang tidak di kelola dengan baik berpotensi mengarah pada kecemasan, kurang percaya diri, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh konseling kelompok dengan teknik *positive affirmation* dalam mereduksi rasa *insecure* mahasiswa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menerapkan metode quasi-eksperimen tipe non-equivalent group design menggunakan pretest dan posttest. Terdapat 16 mahasiswa sebagai sampel penelitian yang kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan bimbingan kelompok, mahasiswa BPI Angkatan 21 memiliki tingkat *insecurity* sedang hingga tinggi (mean = 107; SD = 15). Setelah intervensi menggunakan teknik *positive affirmation*, tingkat menurun signifikan (mean = 38; SD = 10), dengan mayoritas responden berpindah di kategori rendah hingga sedang. Uji paired samples t-test menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang menandakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *positive affirmation* berpengaruh signifikan dalam menurunkan rasa *insecure* mahasiswa BPI Angkatan 21.

This research is motivated by the phenomenon of insecurity commonly experienced by students, especially in the academic realm, which can hinder their learning potential and performance. Insecurity that is not managed properly has the potential to lead to anxiety, lack of self-confidence, and withdrawal from social environments. Therefore, this study aims to assess the effect of group counseling with positive affirmation techniques in reducing students' insecurity. This study is a quantitative study using a quasi-experimental method of the non-equivalent group design using a pretest and posttest. There were 16 students as the research sample who were then randomly divided into two groups, namely the experimental group and the control group. The results showed that before being given group counseling, BPI Batch 21 students had moderate to high levels of insecurity (mean = 107; SD = 15). After intervention using positive affirmation techniques, the level decreased significantly (mean = 38; SD = 10), with the majority of respondents moving into the low to moderate category. The paired samples t-test showed a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which indicates that group counseling with positive affirmation techniques had a significant effect in reducing the feeling of insecurity of BPI students of Class 21.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Khairisa Aisyah Meutuwah, et al (2025). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Positive Affirmation* untuk Mereduksi Rasa Insecure, 4 (2) 8615-8619. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3280>

PENDAHULUAN

Insecure merujuk pada perasaan cemas dan ketidakpastian yang muncul akibat ketidakstabilan ekonomi, sosial, dan politik yang memengaruhi kehidupan individu dan masyarakat. Dalam dunia akademik, perasaan ini dapat timbul dari ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, ketidaksetaraan akses terhadap sumber daya akademik, serta tekanan sosial yang menyebabkan keraguan terhadap kapasitas intelektual dan profesional seseorang.

Rasa *insecure* juga berkaitan erat dengan kecemasan sosial. Sebuah studi oleh Greenberg dan Arndt menyatakan bahwa individu yang merasa *insecure* cenderung lebih rentan mengalami kecemasan sosial karena mereka terus-menerus khawatir tentang bagaimana orang lain menilai mereka. Perasaan ini dapat memengaruhi interaksi sosial, menghambat perkembangan pribadi, dan meningkatkan risiko gangguan psikologis lainnya.

Insecure ekstrem bisa punya imbas negatifnya kesehatan mental insan, melengkapi depresi, gangguan dalam aktivitas sehari-hari, serta rendahnya harga diri. Selain itu, dampak *insecure* lainnya termasuk merasa tidak berharga, menjadi orang yang pasif, mengalami konflik yang lebih besar pada pertalian interpersonal, serta lainnya. Hal-hal tersebut bisa merintangangi progresi seseorang dan mencegah mereka memenuhi potensi mereka.

Fenomena *insecurity* ini sendiri dapat diamati di perguruan tinggi peneliti. Berdasarkan pengamatan peneliti, banyak teman sejawat dalam angkatan BPI 2021 menunjukkan tanda-tanda *insecure* yang berdampak pada aktivitas akademik dan sosial mereka. Contohnya, beberapa mahasiswa cenderung enggan berpartisipasi dalam diskusi kelompok karena takut memberikan jawaban yang dianggap salah oleh teman-teman mereka. Selain itu, tidak sedikit yang merasa cemas berlebihan saat harus berbicara di depan kelas atau mempresentasikan tugas, khawatir dinilai buruk oleh dosen maupun teman sebaya. Hal-hal seperti ini sering kali diiringi dengan perasaan rendah diri, terutama ketika mereka membandingkan pencapaian pribadi dengan rekan lain yang tampak lebih unggul. Situasi ini mendorong peneliti untuk mendalami permasalahan ini dan mencari solusi yang sesuai dengan kebutuhan.

Sebuah layanan efektivitasnya buat mengurangi perasaan *insecure* yakni lewat konseling tim. Perihalnya, peserta tim silih berpartisipasi kecakapan, menyokong satu nan lainnya, dan mendapatkan perspektif baru mengenai permasalahan yang mereka hadapi. Proses konseling kelompok biasanya dipandu oleh seorang fasilitator atau konselor yang berperan dalam mengarahkan diskusi, menciptakan lingkungan yang aman, serta membantu peserta menggali dan memahami perasaan serta pemikiran mereka sendiri. Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok memungkinkan peserta untuk memecahkan masalah pribadi melalui dinamika kelompok, meningkatkan kemampuan sosialisasi, dan membangun hubungan yang lebih sehat.

Teknik afirmasi positif telah diakui sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi rasa *insecure* di kalangan individu. Dengan memberikan pernyataan - pernyataan positif tentang diri sendiri, individu dapat mengubah pola pikir negatif yang seringkali mengganggu Kesehatan mental mereka. Adanya perubahan pola pikir negatif dan membantu individu melihat diri mereka dalam sudut pandang yang lebih positif. Dengan konsisten mengaplikasikan teknik ini, individu diharapkan dapat menggantikan pemikiran negatif dengan yang lebih konstruktif, sehingga rasa *insecure* dapat berkurang secara signifikan.

Setelah meninjau berbagai metode dan teknik konseling yang dapat diaplikasikan untuk menangani masalah *insecurity*, peneliti beranggapan bahwa konseling kelompok dengan teknik afirmasi positif adalah metode yang tepat karena selain memberikan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman, teknik ini juga membantu menggantikan pola pikir negatif dengan afirmasi positif. Misalnya, mahasiswa yang merasa kurang percaya diri dalam kemampuan akademiknya dapat diajarkan untuk fokus pada hal-hal yang sudah mereka capai daripada terus-menerus merasa tidak cukup baik. Dengan pendekatan ini, diharapkan rasa *insecure* dapat dikelola dengan lebih efektif, sehingga mahasiswa mampu memaksimalkan potensi diri mereka dalam lingkungan akademik yang sering kali kompetitif.

METODE

Jenis Penelitian

Menurut Sugiyono, prosedur studi yakni pendekatannya logis penggunaannya buat perolehan evidensi pada sebuah maksud. Aspek penting pada prosedur penelitian mencakup pendekatan logisnya, evidensi, maksud, serta faedah. Pendekatan ilmiah didasarkan tabiat rasionalnya, empirisnya serta pensistematikaannya. Data yang diperoleh harus bersifat empiris dan valid. Tujuan dan manfaat penelitian meliputi penemuan, pembuktian, atau pengembangan. Penelitian membantu saat pemahaman, pemecahan, hingga mengantisipasi suatu permasalahan.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi, menurut Notoatmodjo, yakni keseluruhan objek atau subjek punya kualitas serta sebuah karakteristik penetapannya oleh periset buat dipahami dan lalu diambil konklusinya. Populasi pada studi yakni keseluruhan mahasiswa prodi BPI generasi 2021 dengan jumlah total 137 mahasiswa.

Sample

Sample, Notoatmodjo, yakni fragmen dari populasi dikaji serta dipandang menyubstitusi keseluruhan populasinya. Sugiyono, ukuran sample pantas pada studi yakni kisaran 30 hingga 500 penanggap. Sampelnya lalu dipecah sembarang jadi dua tim, yaitu tim eksperimen sebanyak 8 mahasiswa bakal dikasihkan intervensi berupa konseling tim pada teknik *positive affirmation*, dan tim kontrol sebanyak 8 mahasiswa yang tidak diberikan intervensi.

Teknik Pengumpulan Data

Berisi dua kiat penghimpunan evidensi pada studi, yakni pengobservasian serta angket ataupun kuesioner. Kedua kiat ini diperlukan pada tahapan penelitian yang berbeda dengan detail penjelasan, yakni: kuesioner, observasi, dan dokumentasi.

Teknik Analisis Data

Sugiyono menyatakan penganalisan evidensi yakni prosedur pelaksanaan secara terstruktur buat mengatur serta mengelola evidensi perolehan pewawancara, observasi, serta angket atau kuesioner. Proses ini mencakup pengelompokan data ke dalam kategori tertentu, penjabaran informasi, penyusunan sintesis, hingga penarikan kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan pengujian dugaan penggunaan *paired samples* dengan bantuan program IBM SPSS Statistic Editor 20 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian bertajuk “*Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Positive affirmation untuk Mereduksi Rasa Insecure*” diselenggarakan selama 4 minggu sejak tanggal 16 Juli sampai dengan 13 Agustus 2025, dengan bertempat studi di UIN Raden Fatah Palembang. Berikut penjadwalan pelaksanaan studi yakni:

Tabel 1. Jadwal pelaksanaannya studi

No	Jenis Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
1.	Pemberian <i>pretest</i>	18 Juli 2025
2.	Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik <i>positive affirmation</i>	
	a. Pertemuan ke-1	18 Juli 2025
	b. Pertemuan ke-2	25 Juli 2025
3.	Pemberian <i>posttest</i>	25 Juli 2025

Studi konseling tim dengan kiat *positive affirmation* mereduksi tingkat *insecurity* mahasiswa BPI angkatan 2021, keseluruhan sample sejumlah 16 insan, terbagi menjadi 2 tim yakni 8 sampel dalam tim kontrol serta 8 sampel dalam tim intervensi. Peserta penelitian sudah pemenuhan pedoman inklusi serta kesediannya buat jadi sampel studi.

Gambaran Tingkat Insecurity pada Mahasiswa BPI Angkatan 2021 Sebelum Dilakukan Intervensi

Pada tahapan penganalisisan evidensi yang diperlukan buat menjawab dugaan yang sudah diajukan sebelumnya, diperlukan analisis prasyarat berupa pengujian normalitas, disambung pengujian dugaan.

Pengujian Normalitas

Pelaksanaan pengujian normalitas penggunaannya pengujian Shapiro-Wilk dengan temuan pengujiannya memperlihatkan signifikansi apabila $p\text{-value} > 0,05$. Perihalnya yakni temuan pengujian normalitas evidensi pretest, posttest, serta gain score untuk masing-masing grup kontrol dan intervensi.

Tabel 2. Temuan Pengujian normalitas

		Tests of Normality		
Grup		Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Pretest	Intervensi	.875	8	.170
	Kontrol	.975	8	.935
Posttest	Intervensi	.974	8	.925
	Kontrol	.884	8	.204

Sesuai tabel 2, seluruh variable punya $p > 0.05$, hingga bisa dikonklusikan evidensi *pretest*, *posttest*, dan *gain score* untuk masing-masing grup kontrol dan intervensi berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Sesudah prasyarat pengujian normalitas tercurahkan, tahap lanjutannya yakni pengujian dugaan penggunaan paired samples t-test. Perihalnya merupakan temuan pengujiannya pada studi.

Tabel 3. Temuan Pengujian T berpasangan

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Dev.	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest Grup Kontrol	-1.750	7.344	2.596	-7.889	4.389	-.674	7	.522
Pair 2	Pretest - Posttest Grup Intervensi	69.250	19.703	6.966	52.778	85.722	9.941	7	.000

Tabel 3, bisa dilihat temuan pengujian T berpasangan untuk grup kontrol yaitu 0.674 dengan nilai signifikan 0.522. Sedangkan grup intervensi memiliki hasil uji T berpasangan yaitu 9.941 dengan nilai signifikan 0.000.

1. Bilamasa signifikansinya (2-tailed) $< 0,05$ memperlihatkan berisinya perbedaan signifikansi antar *pretest* serta *posttest* Atau bisa nyatakan penolakan H_0 ataupun penerimaan H_a .
2. Bilamasa signifikansinya (2-tailed) $> 0,05$ memperlihatkan tak ada perbedaan signifikansi antar *pretest* serta *posttest*. Atau bisa nyatakan penerimaan H_0 ataupun penolakan H_a .

SIMPULAN

Sesuai temuan dari studi mendalam pelaksanaannya peneliti bertajuk “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Positive Affirmation* untuk Mereduksi Rasa *Insecure*” dengan target penelitian Mahasiswa BPI Angkatan 2021, bisa diambil konklusi yakni:

Temuan studi memperlihatkan sebelum diberikan bimbingan tim, mahasiswa BPI angkatan 2021 memiliki tingkat *insecurity* pada kategori sedang hingga tinggi, dengan mean skor pretest sebesar 107 dan standar deviasi 15. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam kondisi psikologis yang rentan terhadap tekanan internal, seperti keraguan terhadap kemampuan diri, perasaan tidak layak, hingga ketakutan terhadap kegagalan akademik.

Setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *Positive affirmation*, tingkat *insecurity* mahasiswa BPI angkatan 2021 menurun drastis. Nilai mean posttest turun menjadi 38 dan standar deviasi 10, dengan sebagian besar responden berpindah ke kategori *insecurity* rendah hingga sedang. Hasil ini mencerminkan bahwa afirmasi positif yang diberikan secara konsisten dalam setting kelompok mampu menurunkan rasa *insecurity* secara signifikan.

Hasil paired samples t-test memperlihatkan berisinya dampak signifikan konseling tim dengan kiat *positive affirmation* pada penurunan tingkat *insecurity* mahasiswa BPI angkatan 2021, temuan pengujiannya paired samples t-test antara poin pretest serta posttest pada kelompok intervensi memperlihatkan signifikansi $p = 0.000$ ($p\text{-value} < 0.05$), menandakan penerimaan H_a serta penolakan H_0 . Bisa dikatakan konseling tim dengan kiat *positive affirmation* berpengaruh dalam mereduksi rasa insecure pada mahasiswa BPI angkatan 2021.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan penelitian ini.

REFERENSI

- Bardhan, P. (2022) *A World of Insecurity: Democratic Disenchantment in Rich and Poor Countries*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Fardouly J, Vartanian LR. Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Curr Opin Psychol*. 2019;25:1-5.
- Greenberg J, Arndt J. Terror management theory. In *Handbook of personality psychology*. Academic Press; 2020. P. 159-74.
- Gusmadi, "Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas," *Jurnal Pendidikan* Vol 7 No 1 (2020).
- Notoatmodjo. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta
- Prayitno. *Layanan Konseling Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta; 2004 dalam Dina Hajja Ristianti dan Irwan Fathurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok*, (Deepublish: Jakarta, 2020), hal. 10.
- Rahmawati, L. 2021. Efektivitas teknik *Positive affirmation* dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 45-52.
- Tiga Dampak Buruk Terus Merasa Insecure, Berpengaruh pada Mental, | suara.com, Terakhir diubah Januari 11, 2022, diakses Mei 29, 2023.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Books