

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Insecure Pada Remaja Di Desa Benua Keling Kota Pagaralam

Wahyu Eka Satria¹, Neni Noviza², Lena Marianti³

^{1,2,3}Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia Alamat: Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikri, KM. 3,5, Kec. Ilir Barat II, Kota Palembang, Sumatera Selatan, Kode Pos 30126

Email: wahyuekas634@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.3183>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 29 Maret 2026

Revised: 2 April 2026

Accepted: 17 April 2026

Kata Kunci

Konseling Kelompok, Teknik Self Talk, Insecure, Remaja

Keywords

Group Counseling, Self-Talk Techniques, Insecure, Teenagers



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat insecure pada remaja sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self talk serta untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik self talk dalam mengurangi insecure pada remaja di Desa Benua Keling Kota Pagaralam. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain one group pretest-posttest. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket (kuesioner) dan dokumentasi. Sampel penelitian berjumlah 57 remaja yang memiliki tingkat insecure sedang hingga tinggi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji linearitas, uji korelasi, analisis regresi linear sederhana, serta uji t menggunakan program SPSS. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat insecure pada remaja sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self talk. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai signifikansi $< 0,05$ yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self talk berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat insecure pada remaja. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self talk efektif digunakan untuk membantu mengurangi rasa insecure pada remaja di Desa Benua Keling Kota Pagaralam

This study aims to determine the level of insecurity in adolescents before and after being given group counseling services using self-talk techniques and to determine the effect of group counseling with self-talk techniques in reducing insecurity in adolescents in Benua Keling Village, Pagaralam City. This research method uses a quantitative approach with an experimental method using a one-group pretest-posttest design. Data collection techniques were carried out through questionnaires and documentation. The study sample consisted of 57 adolescents with moderate to high levels of insecurity. Data were analyzed using normality tests, linearity tests, correlation tests, simple linear regression analysis, and t-tests using the SPSS program. The results of this study also show that there are differences in the level of insecurity in adolescents before and after being given group counseling services using self-talk techniques. Based on the results of statistical tests, a significance value of <0.05 was obtained, indicating that group counseling services using self-talk techniques have a significant effect in reducing insecurity in adolescents. Thus, it can be concluded that group counseling with self-talk techniques is effective in helping reduce feelings of insecurity in adolescents in Benua Keling Village, Pagaralam City.



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

How to Cite: Wahyu Eka Satria et al (2026). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Insecure Pada Remaja Di Desa Benua Keling Kota Pagaram <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.3183>

PENDAHULUAN

Insecure adalah kondisi di mana seseorang menjadi tidak puas. Kondisi ini paling sering terlihat pada orang-orang dengan harga diri rendah, insecure, pesimisme, depresi, dan perasaan bersalah yang terus-menerus (Aziz-Shaqawi, 2018). Insecure semacam itu memberi tekanan pada self-talk di berbagai bidang kehidupan, termasuk faktor fisik, mental, psikologis, lingkungan, budaya, dan sosial. Faktor-faktor yang memicu insecure meliputi faktor internal dan eksternal. Pertama, faktor internal meliputi perasaan kesepian, rendah diri, perfeksionisme, insecure, dan ketakutan akan interaksi sosial. Anak-anak dari keluarga kurang mampu sering menghadapi pelecehan dan stigma sosial, yang semakin memperburuk insecure dan rendah diri mereka. Membandingkan diri dengan teman sebaya dapat menyebabkan depresi dan persepsi diri yang negatif. Hal ini dapat menyebabkan disregulasi emosional dan insecure tentang kehidupan. Skripsi ini membahas bagaimana komunikasi yang buruk antara orang tua dan anak berkontribusi pada remaja yang melarikan diri dari orang tua mereka, sebuah faktor yang meningkatkan kemungkinan bunuh diri remaja (Adira, 2022).

Insecure Secara teoritis, kebutuhan aktualisasi diri adalah kebutuhan tertinggi dalam hierarki kebutuhan Abraham Maslow dan merupakan salah satu dari lima elemen. Kebutuhan ini muncul setelah kebutuhan fisiologis, keamanan, sosial, dan harga diri terpenuhi. Aktualisasi diri mengacu pada keinginan untuk mewujudkan potensi penuh seseorang, tumbuh secara pribadi, menemukan makna dalam hidup, dan mencapai tujuan yang signifikan. Pentingnya memenuhi kebutuhan aktualisasi diri terletak pada memaksimalkan potensi seseorang dan menciptakan kehidupan yang bermakna dan memuaskan. Setelah mencapai tingkat ini, seseorang merasa bahwa hidup memiliki makna, puas dengan pencapaiannya, dan merasa bahwa ia dapat memberikan kontribusi positif bagi hidupnya sendiri dan kehidupan orang lain. Eric Patterson, seorang konselor di Pennsylvania barat, AS, menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan insecure pada orang-orang, termasuk (a) kurangnya dukungan emosional dari keluarga, (b) tidak terpenuhinya kebutuhan fisik, (c) kurangnya keterampilan, dan (d) ketergantungan yang berlebihan pada orang lain.

Menurut penelitian Wahyu Nabila, Sandra Yesa, dan Intan, insecure adalah kondisi psikologis umum di kalangan remaja usia sekolah 15-18 tahun. Insecure biasanya mengacu pada perasaan khawatir, ragu-ragu, dan ketidaknyamanan saat berinteraksi dengan orang lain. Remaja yang mengalami insecure sering merasa tidak nyaman di hadapan orang lain. Insecure ringan juga bisa bermanfaat. Misalnya, meningkatkan kesadaran diri, sehingga menyadari bahwa seseorang mampu melakukan lebih dari yang mereka kira. Menurut Harada Takashi dan Placetia, insecure dan keraguan diri adalah hal umum di kalangan anak muda, terutama tentang penampilan mereka. Insecure tersebut dapat menyebabkan kondisi seperti paranoia, gangguan makan, depresi, dan masalah citra tubuh. Dalam konteks ini, dapat dibedakan antara perasaan cemas, kewaspadaan, dan kegelisahan

Menurut Harada Takashi dan Placetia, insecure dan keraguan diri adalah hal umum di kalangan anak muda, terutama tentang penampilan mereka. Insecure tersebut dapat menyebabkan kondisi seperti paranoia, gangguan makan, depresi, dan masalah citra tubuh. Dalam konteks ini, dapat dibedakan antara perasaan cemas, kewaspadaan, dan kegelisahan (Fawzi, 2024).

Untuk mengatasi masalah ini, para peneliti menggunakan studi kelompok. Pembelajaran kelompok adalah bentuk dukungan kelompok yang dipersonalisasi yang mencakup unsur pencegahan dan terapi yang bertujuan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Konseling kelompok yaitu layanan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan yang di alaminya melalui dinamika kelompok. Seperti yang dicatat oleh Asmaida dan Nefi Dormianti, pembelajaran kelompok memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan emosional, sosial, dan pribadi siswa. Interaksi kelompok memberikan siswa pengalaman belajar yang berharga yang mencakup pengelolaan emosi, perkembangan sosial, dan membangun harga diri. Selain itu, pembelajaran kelompok dapat secara signifikan membantu siswa mengatasi tantangan pribadi dan sosial seperti insecure, tekanan teman sebaya, dan konflik interpersonal, berkat dukungan timbal balik antar anggota kelompok. Sebaliknya, dalam pengaturan konseling self-talk, konselor berdiskusi dan berkomunikasi dengan siswa tentang berbagai masalah yang mereka hadapi (Dkk, 2022).

Salah satu metodenya adalah self-talk. Ini adalah teknik untuk self-talk secara efektif setiap hari melalui pengulangan kata-kata penyemangat yang dapat membantu ketika Anda melakukan atau menghindari tindakan tertentu.

Pengertian Konseling Kelompok dan Aspek-Aspek Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah model pembelajaran yang didukung yang membantu siswa memanfaatkan kekuatan kerja tim untuk memecahkan masalah. Pembelajaran kelompok memungkinkan siswa untuk berinteraksi, berdiskusi, dan memecahkan masalah dalam sebuah kelompok. Menurut WADA, pembelajaran kelompok didefinisikan sebagai proses interaktif yang berfokus pada aktivitas psikologis dan perilaku, termasuk berbagai intervensi terapeutik, serta aktivitas seperti relaksasi, membangun kepercayaan, pemahaman, penerimaan, dan dukungan. Konseling kelompok yaitu layanan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan yang di alaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok (Rianti et al., 2023).

Sebagaimana dikemukakan Frighnow, pembelajaran organisasi terdiri dari empat tahapan: tahap pembentukan, tahap transformasi, tahap operasional, dan tahap akhir.

Tahap Pembentukan, Tahap ini disebut tahap pengenalan, presentasi diri, atau integrasi dalam kehidupan kelompok. Pada tahap ini, peserta saling mengenal dan mengungkapkan tujuan serta aspirasi self-talk dan kolektif mereka. Setiap peserta dijelaskan aturan kelompok, maknanya, dan perlunya mematuhi aturan tersebut, serta aturan yang harus diikuti dalam aturan tersebut dijelaskan. Mereka juga diajarkan cara menyelesaikan masalah yang mungkin timbul selama pelaksanaannya.

Tahap Peralihan, Tahap kedua merupakan “jembatan” yang menghubungkan tahap pertama dan ketiga. Terkadang proses pembangunan jembatan berjalan lancar, dan anggota tim bergerak cepat ke tahap ketiga dengan antusiasme dan energi. Namun, terkadang proses pembangunan jembatan itu menantang, dan anggota tim mungkin ragu-ragu sebelum menangani tugas besar seperti tahap ketiga. Dalam kasus seperti itu, pemimpin tim, dengan gaya kepemimpinan mereka yang unik, membantu anggota tim menyeberangi jembatan dengan aman.

Tahap Kegiatan, Tahap ini dianggap sebagai bagian penting dari konseling kelompok, sehingga berbagai metode dan alat tersedia untuk mendukungnya, yang masing-masing membutuhkan perhatian khusus dari moderator kelompok. Pada tahap ini, moderator harus terlibat sebisa mungkin dengan sabar mengamati proses dengan pikiran terbuka. Moderator harus memberikan dukungan dan dorongan yang hangat daripada terlalu banyak berbicara. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengklarifikasi pertanyaan dan gagasan yang dialami, dipikirkan, dan diterima oleh anggota kelompok. Lebih jauh lagi, kegiatan ini bertujuan untuk memicu diskusi yang mendalam dan terperinci tentang isu-isu yang diangkat dan mendorong semua peserta untuk aktif terlibat dalam diskusi menggunakan penalaran praktis, intelektual, dan emosional.

Tahap Pengakhiran, Pada fase akhir konseling kelompok, jumlah pertemuan tidak relevan; yang penting adalah hasilnya. Oleh karena itu, beberapa kelompok mungkin secara mandiri memutuskan kapan mengakhiri kegiatan dan bertemu kembali untuk melanjutkannya nanti. Ketika kegiatan kelompok mencapai fase akhirnya, fokus utama haruslah pada diskusi dan konfirmasi apakah peserta kelompok dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kelompok tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari mereka

Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok bukanlah untuk menciptakan kelompok yang sukses, tetapi untuk menciptakan kelompok yang menghasilkan hasil. Hal ini karena tujuan konseling kelompok adalah untuk memenuhi kebutuhan self-talk setiap anggota kelompok dan memberikan informasi yang berharga. Frighnow membagi tujuan konseling kelompok menjadi tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum konseling kelompok adalah untuk mengembangkan keterampilan sosial para peserta. Di sisi lain, tujuan khusus berfokus pada pembahasan masalah pribadi yang dihadapi para peserta dalam proses negosiasi. Merujuk pada argumen Olson, Winkel, dan Hastutik, ia menyajikan tujuan konseling kelompok sebagai berikut (Syaputri Zahra Addini, Falenia Della Fay, 2023).

Setiap klien menemukan jati diri mereka yang sebenarnya melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri. Kesadaran diri ini memungkinkan mereka untuk lebih menerima diri mereka sendiri dan menjadi lebih terbuka terhadap kualitas positif mereka.

Klien akan lebih mampu memahami kebutuhan dan perasaan orang lain. Pemahaman ini membantu mereka mengidentifikasi kebutuhan emosional mereka sendiri dengan lebih baik.

Semua orang ini memahami kehidupan manusia dan menyadari bahwa kehidupan itu harus dibagi. Mereka berharap dapat menceritakan kisah mereka dan diterima oleh orang lain. Lebih jauh lagi, mereka semua tahu bahwa insecure mereka sendiri dapat menyebabkan insecure pada orang lain.

Pengertian Teknik Self Talk

Teknik self talk menggunakan teori terapi perilaku rasional (RBT). RBT adalah teori spesifik yang dikembangkan oleh Albert Ellis yang berfokus pada pikiran dan keyakinan orang yang menjalani terapi. Ellis berpendapat bahwa berpikir, perilaku, dan emosi tidak dapat dipisahkan dan mengembangkan teori berdasarkan alam dan psikologi. Meskipun emosi penting dalam RBT, diyakini bahwa akar dari banyak masalah psikologis terletak pada pengalaman. Menurut para ahli seperti Hasbage, Cascio, Zelita, dan Padilla, terapi perilaku rasional (RBT) percaya bahwa orang berpikir secara irasional dan bahwa hal ini dapat diperbaiki melalui pembelajaran sosial. RBT bertujuan untuk mengatasi gangguan emosional yang menyebabkan emosi negatif seperti insecure, permusuhan, ketakutan, kemarahan, dan amarah. RBT juga dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi siswa yang tidak tertarik belajar (Yanti, 2022). Teknik self-talk adalah teknik berbicara kepada diri sendiri dengan cara yang positif untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengatasi tantangan, dan membuat keputusan (Rahayu et al., 2025).

Self-talk Seperti yang dicatat oleh Planer Gunn dan Simmons, beginilah cara kerjanya dalam kehidupan sehari-hari

Mengambil keputusan dengan kebebasan sebanyak mungkin, seperti berpikir di tempat yang tenang dan mendengarkan suara hati, akan membantu Anda membuat keputusan yang lebih efektif.

Memahami diri sendiri dan mendekati titik di mana tidak ada seorang pun yang dapat memengaruhi Anda akan membantu Anda tetap berpegang pada prinsip sendiri.

Berinteraksi dengan orang lain, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif adalah elemen penting dalam mencapai tujuan.

Kemampuan untuk mengendalikan diri dan self-talk dapat membantu mengatasi emosi negatif dan menghindari pengambilan keputusan yang buruk

Pengertian Insecure

Insecure dapat bermanifestasi dalam berbagai emosi negatif, seperti meragukan kemampuan diri sendiri, keraguan diri, atau ketidakpastian tentang menikmati sesuatu. Insecure juga dapat merujuk pada perasaan gelisah, tidak sabar, atau tidak stabil secara umum. Menurut teori Abraham Maslow, orang yang cemas memandang dunia sebagai hutan belantara yang berbahaya, dan banyak dari mereka melihatnya sebagai sesuatu yang berbahaya dan egois (Fitriani, 2022). Insecure Secara teoritis, kebutuhan aktualisasi diri adalah kebutuhan tertinggi dalam hierarki kebutuhan Abraham Maslow dan merupakan salah satu dari lima elemen. Kebutuhan ini muncul setelah kebutuhan fisiologis, keamanan, sosial, dan harga diri terpenuhi. Aktualisasi diri mengacu pada keinginan untuk mewujudkan potensi penuh seseorang, tumbuh secara pribadi, menemukan makna dalam hidup, dan mencapai tujuan yang signifikan. Pentingnya memenuhi kebutuhan aktualisasi diri terletak pada memaksimalkan potensi seseorang dan menciptakan kehidupan yang bermakna dan memuaskan. Setelah mencapai tingkat ini, seseorang merasa bahwa hidup memiliki makna, puas dengan pencapaiannya, dan merasa bahwa ia dapat memberikan kontribusi positif bagi hidupnya sendiri dan kehidupan orang lain

METODE

Studi ini menggunakan metode penelitian teknik kuantitatif. Tujuan metode ini adalah untuk memulai pengumpulan data dengan gejala atau peristiwa yang sedang berlangsung. Metode ini juga mencakup metode penelitian yang menekankan penelitian transformasional, yang berfokus pada masalah dan peristiwa saat ini. Metode ini menggunakan indikator utama dalam temuan penelitian saat ini. Saat ini, jenis penelitian ini disebut penelitian korelasional, yaitu analisis statistik yang digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh antara dua atau lebih variabel (Dian Satriya Karismana, Heri Retnawati, 2022).

Metode pengumpulan data meliputi wawancara, kuesioner, observasi, dan tinjauan pustaka. Dalam penelitian ini, kami memilih 57 remaja berusia 14-15 tahun yang tinggal di Desa Benuagerling,

Kabupaten Benua Keling sebagai populasi. peneliti menentukan ukuran sampel untuk penelitian ini sebanyak tujuh kelompok yang masing-masing terdiri dari 8-9 remaja.

Proses pengumpulan data primer didasarkan pada kerja lapangan melalui observasi di lokasi penelitian. Data sekunder mencakup, misalnya, lembaga terkait, sumber, dan temuan penelitian serupa, yang dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti skripsi, jurnal ilmiah, buku, dan laporan. Sampel penelitian terdiri dari 57 remaja di desa Benua Keling Kota Pagaram khususnya SMP Negeri 09 sebanyak 57 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Pre-Test Insecure sebelum melakukan Konseling Kelompok dengan menggunakan Teknik Self Talk

Hasil survei, termasuk 30 komentar dan 57 tanggapan, dicatat setelah hasil survei dipublikasikan.

Tabel 1. Tabulasi Data Distribusi Mean dan Standar Deviasi *Insecure*

Descriptive Statistics	
Statistics	
<i>Insecure</i>	
N	57
Mean	92,3158
Std. Error of Mean	2,06340
Median	91,0000
Mode	94,00
Std. Deviation	15,57833
Variance	242,684
Range	105,00
Minimum	37,00
Maximum	142,00
Sum	5262,00

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS 25

Tabel 2. Kategori *Insecure*

No	Nilai	Renge	Frekuensi	Persentase
1.	Tinggi	≤ 107,88	4	7,02 %
2.	Sedang	76,74 -107,88	47	82,46 %
3.	Rendah	≥ 76,74	6	10,53 %
Total			57	100 %

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS 25

Dalam kuesioner penilaian diri di atas, 4 *self-talk* (7,02%) mendapat skor tinggi, 47 *self-talk* (82,46%) mendapat skor rata-rata, dan 6 *self-talk* (10,53%) mendapat skor rendah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat *insecure* di kalangan pemuda di desa Benua Keling, kabupaten Pagaram berada pada tingkat sedang (Suriadi, 2025).

Hasil Uji Posttest Insecure remaja Di SMP Negeri 09 Pagaram setelah Melakukan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Talk

Menganalisis hasil pra- dan pasca-tes menggunakan SPSS 25 untuk melihat bagaimana pengaruhnya terhadap hasil akhir. Berikut caranya:

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sampel Statistics

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	49,77	57	5,813	0,770
	POSTTEST	75,70	57	5,843	0,774

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS 25

Hasil analisis model gabungan yang disajikan di atas menunjukkan efek signifikan dari partisipasi sebelum dan sesudah konseling kelompok menggunakan teknik self-talk. Skor rata-rata sebelum partisipasi adalah 47,77, sedangkan skor rata-rata setelah partisipasi adalah 75,70. Terakhir, hasil setelah

partisipasi menunjukkan bahwa remaja di desa Pagaralam Benoit Gerling mengalami peningkatan tingkat *insecure* setelah berpartisipasi dalam konseling kelompok menggunakan teknik self-talk. Hasil analisis korelasi model gabungan disajikan di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sampel Correlations

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	57	0,989	0,000

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS 25

Tabel di atas menunjukkan bahwa jika ambang batasnya adalah 0,000 dan ambang batas uji dua sisi adalah $0,000 < 0,05$, maka nilai pra-uji dan pasca-uji mengikuti distribusi normal.

Tabel 5. Tests of Normality

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	0,061	57	,200*	0,971	57	0,185
POSTTEST	0,082	57	,200*	0,971	57	0,181
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS 25

Berdasarkan hasil pengujian langsung di atas. Karena nilai ambang batas uji Kolmogorov lebih besar dari 0,05, maka data tersebut terdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Paired Sampel Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-25,930	0,863	0,114	-26,159	-25,701	-226,810	56	0,000

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS 25

Dengan membandingkan contoh-contoh di atas, kita memperoleh nilai-nilai berikut: Jika nilai ambang batas lebih besar dari 0,00 dan lebih besar dari 0,05, hipotesis nol H_0 diterima, yang berarti terdapat hubungan antara variabel x_a dan y

Hasil

Pertama, sebelum sesi konseling kelompok, 57 peserta diberikan kuesioner penilaian diri dalam bentuk diskusi diri. Hasilnya menunjukkan bahwa 4 peserta (7,02%) mendapat nilai tinggi, 47 peserta (82,46%) mendapat nilai rata-rata, dan 6 peserta (10,53%) mendapat nilai rendah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat *insecure* kaum muda di desa Benua Keling, kabupaten Pagaralam berada dalam kisaran normal.

Kedua, dua tes penilaian diri tingkat *insecure* dilakukan pada remaja di desa Benua Keling, distrik Pagaralam setelah konseling kelompok menggunakan teknik refleksi diri. Hasil ANOVA pertama menunjukkan bahwa skor rata-rata pre-test adalah 47,77, sedangkan skor rata-rata post-test adalah 75,70. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *insecure* remaja di desa Benua Keling meningkat setelah mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik refleksi diri. Dalam ANOVA, jika tingkat signifikansi dua variabel adalah 0,05 atau kurang, maka dapat dianggap mengikuti distribusi normal; oleh karena itu, nilai pre-test dan post-test dianggap mengikuti distribusi normal.

Hasil dari tiga pengujian yang meneliti efek paralel konseling kelompok dan keterampilan refleksi diri dalam mengurangi *insecure* pada remaja di desa Benoisling adalah sebagai berikut: Pertama, uji standar menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik sebesar $0,200 > 0,005$, yang

menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Kedua, hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa nilai uji t berpasangan-226.810 Tingkat signifikansi 0,000 (dua arah) menunjukkan perbedaan signifikan antara 0,000 dan 0,05 pada kelompok yang menggunakan metode refleksi diri sebelum dan setelah pelatihan. Skor rata-rata sebelum pelatihan adalah 47,77 dan setelah pelatihan adalah 75,70. Hal ini menunjukkan penurunan insecure pada kelompok remaja yang menggunakan metode refleksi diri sebelum dan setelah pelatihan.

Kombinasi terapi kelompok dan self-talk terbukti efektif dan bermanfaat bagi remaja di desa Benua Keling, Pagaram. Self-talk (berbagi pikiran negatif) merupakan metode yang umum digunakan oleh remaja dan terbukti dapat mengurangi insecure. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk membantu remaja di Benoit Killing mengurangi insecure dan meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan orang tua, guru, dan teman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa Analisis data kuesioner yang dilakukan di kalangan remaja di desa Benoit Gerling, distrik Pagaram, mengungkapkan bahwa empat self-talk (7,02%) termasuk dalam kelompok Total Resilience Score (TSR) tinggi, 47 self-talk (82,46%) termasuk dalam kelompok resiliensi sedang, dan enam self-talk (10,53%) termasuk dalam kelompok resiliensi rendah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa enam remaja (10,53%) di desa Benoit Gerling, distrik Pagaram mengalami tingkat ketidakstabilan psikologis yang moderat. Setelah melakukan konseling kelompok menggunakan metode dialog mandiri, perubahan signifikan diamati pada hasil post-test. Skor rata-rata meningkat dari 49,77 pada pre-test menjadi 75,70 pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan perbaikan kualitas hidup remaja, termasuk penurunan tingkat insecure. Pengaruh metode konseling kelompok paralel dan dialog diri dalam mengurangi insecure pada remaja di desa Pagaram Benoit Gerling diuji menggunakan analisis regresi linier sederhana. Pengujian hipotesis menggunakan uji t independen menghasilkan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, yang mengarah pada penerimaan hipotesis nol (H_0) dan penolakan hipotesis alternatif (H_a). Berdasarkan hasil yang disajikan pada tabel di atas, perbedaan pada kolom "Nilai signifikansi 0,577" melebihi 0,05, menunjukkan adanya efek linier. Nilai kriteria F yang dihitung adalah 0,937, yang lebih rendah daripada nilai kriteria F yang dihitung sebesar 3,17. Meskipun nilai kriteria F yang dihitung lebih rendah daripada nilai kriteria F yang dihitung, dapat disimpulkan bahwa terdapat efek linier yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adira, N. (2022). *Mengatasi Kecemasan dengan Psikoterapi Islami*.
- Aziz-Shaqawi, S. A. bin A. (2018). *Ringkasan Tafsir Surah At-Tin*.
- Dian Satriya Karismana, Heri Retnawati, dan H. N. S. D. (2022). Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik dalam Pendidikan Kewarganegaraan Indonesia: Sebuah Meta-Analisis. *Bhineka Tunggal Ika: Penelitian Teori Dan Praktek Pendidikan Kewarganegaraan* 9, No. 2.
- Dkk, H. H. W. (2022). Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Harga Diri pada Anak Yatim. *Abdi Psychonomy* 3, No. 2.
- Fawzi, D. I. (2024). *Membangun Psikologi dalam Al-Quran (Analisis Kritis Abraham Maslow)*.
- Fitriani, O. A. dan V. (2022). Ketidakstabilan psikologis pada anak: Pendahuluan, praktik, temuan, dan diskusi. *Synesthesia* 12, No. 1.
- Rahayu, I., Noviza, N., Marianti, L., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2025). *APPLICATION OF SELF-TALK TECHNIQUE TO OVERCOME INTERPERSONAL COMMUNICATION BARRIERS OF BLIND CLIENT* H. 6(2), 92–102.
- Rianti, D., Suryati, & Neni. (2023). *Penerapan Teknik Self Disclosure Untuk Meningkatkan Well Being*. 1(2), 166–170.
- Syaputri Zahra Addini, Falenia Della Fay, S. R. (2023). Ilmu Pendidikan dan Jurnal Pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pendidikan*.
- Yanti. (2022). *Menganalisis peran dialog internal dalam penggambaran emosi negatif*.