

Pengaruh Teknik Modeling (CBT) Terhadap Insecure Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Mataram

Tana Cempaka Louk Panggi¹,

Program Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia; ratnacempaka99@gmail.com

Nuraeni^{2*},

Program Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia; nuraeni@undikma.ac.id

*Corresponding Author

Info Artikel: Dikirim: Februari 2025 ; Direvisi: Maret 2025; Diterima: April 2025

Cara citasi: Panggi, T.CL., & Nuraeni. (2025). Pengaruh Teknik Modeling (CBT) Terhadap Insecure Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Mataram. *JPIIn: Jurnal Pendidik Indonesia*, 8(1), 16-24.

Abstrak. *Insecure* adalah suatu keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Teknik Modeling (CBT) Terhadap Insecure Pada Siswa Kelas XI Di Sma Negeri 3 Mataram Tahun Pelajaran 2023/2024. jenis penelitian ini menggunakan Teknik CBT *Self- instruction* . Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket, observasi, dokumentasi. Proses pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan populasi 101 siswa kelas XI SMAN 3 Mataram dan sampel sebanyak 12 siswa yang memiliki sikap *insecure* yang tinggi. Analisis data menggunakan rumus t-test, berdasarkan analisa data perhitungan nilai t, dimana nilai t-hitung diperoleh = 6,193 kemudian dicocokkan dengan nilai t dalam tabel dengan db $(N-1) = 12-1 = 11$ dengan taraf signifikan 5% = 2,201. Dengan demikian nilai t hitung lebih besar dari t- tabel yakni $(6,193 > 2,201)$ maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikan 5% sehingga penelitian ini dinyatakan “Signifikan”.

Kata Kunci: Insecure, Teknik Modeling, Cognitive Behavior Therapy

Abstract. *Insecure* is a condition where someone feels unsafe, considers the world as a threatening jungle and most humans are dangerous and selfish. The purpose of this study was to determine the Effect of Modeling Techniques (CBT) on Insecurity in Class XI Students at Sma Negeri 3 Mataram in the 2023/2024 Academic Year. This type of research uses the CBT Self-instruction Technique. The data collection techniques used were questionnaires, observation, documentation. The sampling process used purposive sampling, with a population of 101 class XI students of SMAN 3 Mataram and a sample of 12 students who had a high insecure attitude. Data analysis using the t-test formula, based on data analysis of the t-value

calculation, where the t-value is obtained = 6.193 then matched with the t value in the table with db $(N-1) = 12-1 = 11$ with a significance level of 5% = 2.201. Thus, the calculated t value is greater than the t-table, namely $(6.193 > 2.201)$, so the null hypothesis (H_0) is rejected, while the alternative hypothesis (H_a) is accepted at a significance level of 5%, so this research is declared "**Significant**".

Keywords: Insecure, Technique Modeling, Cognitive Behavioral Therapy

Pendahuluan

Pada masa remaja ini emosi remaja cenderung masih labil sehingga perlunya dukungan keluarga terutama orangtua sebagai pendengar yang baik agar anak dapat mengekspresikan perasaan dan apa yang mereka pikirkan tanpa takut ditolak (Juliawati, 2012). Fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah dinamika keluarga. Ketika orang tua cenderung memberikan kritik berlebihan kepada anak, hal ini dapat memicu timbulnya depresi serta konsep diri yang negatif pada anak. Akibatnya, anak mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya dan merasa tidak percaya diri dalam menjalani kehidupannya. Kurangnya ruang komunikasi yang sehat antara orang tua dan anak turut menjadi pemicu remaja akhir mengambil keputusan ekstrem seperti bunuh diri, karena hal tersebut memperburuk kondisi psikologis yang sudah rapuh (Prasetyo dan Tedjawidjaja, 2024).

Dalam kondisi tersebut, remaja cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara adaptif dan menunjukkan rasa tidak aman (insecure) dalam menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari (Nanaz, et. al., 2025). Ketika komunikasi antara orang tua dan anak berjalan secara tidak efektif atau bahkan minim, hal tersebut memperburuk keadaan mental remaja dan meningkatkan risiko mereka untuk mengambil keputusan yang fatal. Oleh karena itu, ruang komunikasi yang terbuka dan suportif dalam lingkungan keluarga menjadi krusial untuk mencegah terjadinya dampak psikososial yang lebih parah pada remaja akhir (Chaniago, Lubis, & Lesmana, 2024).

Insecure merupakan kondisi psikologis ketika individu merasa tidak aman dalam menjalani kehidupan, serta memiliki persepsi negatif terhadap lingkungan sosialnya (Anwar, 2015; Harnata & Prasetya, 2022). Perasaan tidak aman ini dapat muncul dalam berbagai situasi, seperti saat individu mengalami kekurangan, merasa malu, bersalah, atau meragukan kemampuan dirinya sendiri. Ketika rasa insecure menguasai pola pikir dan respons emosional seseorang, hal ini dapat memicu penurunan kepercayaan diri yang signifikan serta meningkatkan kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Mu'awwanah (2017) menjelaskan bahwa insecure merupakan kondisi ketidakpastian dan ketidakpuasan terhadap kapasitas

diri yang memicu timbulnya perasaan inferior, kecemasan (anxiety), dan ketakutan dalam menghadapi berbagai situasi.

Lebih lanjut, Pratiwi, Razzaq, dan Ramadoni (2023) mengidentifikasi salah satu ciri umum dari individu yang mengalami insecure adalah kecenderungan untuk menyendiri. Meskipun perilaku menyendiri tidak selalu merupakan tanda dari rasa tidak aman, dalam konteks psikologis tertentu, hal tersebut dapat menjadi indikator adanya masalah internal yang belum terselesaikan. Individu yang mengalami insecure cenderung menghindari interaksi sosial karena merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi lingkungan atau takut akan penilaian negative (Ardine & Rahmasari, 2024). Oleh karena itu, penting bagi pendidik, orang tua, dan masyarakat untuk memahami dinamika psikologis yang menyertai kondisi insecure guna memberikan dukungan yang tepat dan membangun lingkungan yang inklusif serta memperkuat rasa percaya diri individu.

Sikap menyendiri kerap kali dikaitkan dengan perasaan tidak aman atau insecure (Abidah & Maryam, 2024). Individu yang mengalami kondisi ini cenderung meragukan kemampuan diri bahkan sebelum menjalankan suatu tugas, sehingga muncul rasa cemas yang berlebihan (paranoia). Ketika dihadapkan pada tuntutan tertentu, mereka cenderung berpikir bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikannya secara optimal (Jagad & Khoirunnisa, 2018). Perasaan tersebut biasanya berakar dari pengalaman masa lalu yang dipenuhi dengan kurangnya pengakuan atau validasi, sehingga individu tersebut cenderung mencari pembenaran dan pengakuan atas setiap tindakan yang ia lakukan. Ketika respons dari lingkungan sosial, terutama opini orang lain, tidak sejalan dengan harapan, hal ini dapat memicu penurunan kondisi emosional secara drastis (Hidayati, 2012).

Di samping itu, individu dengan kecenderungan insecure sering menunjukkan pola pikir yang berorientasi pada kesalahan diri (Alfianti, 2025). Ketidaktepatan dalam melakukan suatu hal sering kali dianggap sebagai kegagalan total, sehingga memicu perilaku self-blaming secara terus-menerus. Perasaan rendah diri dan anggapan negatif terhadap kapasitas pribadi menjadi penghalang utama dalam proses aktualisasi diri. Tanpa adanya intervensi yang tepat, kondisi ini berisiko berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius (Amanda, Azzahroh, & Wulandari, 2024). Oleh karena itu, penting adanya dukungan sosial dan pendekatan psikopedagogis yang mampu membangun kembali kepercayaan diri serta persepsi positif terhadap kemampuan individu.

Menurut Putranto (2016) pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu teknik intervensi psikologis yang telah terbukti secara empiris efektivitasnya (evidence-based practice). Tujuan utama dari konseling berbasis CBT adalah membantu individu dalam proses perubahan perilaku dengan cara menenangkan pikiran dan tubuh, meningkatkan kejernihan berpikir, serta mendukung pengambilan keputusan yang lebih rasional. Melalui pendekatan ini, diharapkan klien dapat mencapai keselarasan antara pikiran dan tindakan. Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam CBT adalah modeling, yaitu teknik permodelan yang digunakan untuk membantu klien dalam mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak adaptif (Dianti, Karneli, dan Mudjiran, 2024). Penggunaan media literatur maupun video yang menampilkan pengalaman orang lain dalam menghadapi masalah serupa dapat menjadi sumber inspiratif dan referensi dalam merancang strategi penyelesaian masalah secara efektif (Sukmawati, Santosa, & Rejekiingsih, 2023)

Selain teknik modeling, pendekatan CBT juga mengintegrasikan metode self-instruction sebagai bagian dari cognitive behavior modification (Afandi, 2022). Teknik ini berfokus pada perubahan cara berpikir individu melalui modifikasi verbalisasi internal yang kemudian berdampak pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku konseli. Individu dilatih untuk mengenali dan mengganti pemikiran negatif dengan pernyataan yang lebih konstruktif dan positif dalam menghadapi situasi tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh Rostiana, Wibowo, dan Purwanto (dalam Rahma Salsabila & Hilma Fitriyani, 2020) menunjukkan bahwa penggunaan self-instruction dalam CBT berperan penting dalam membentuk respons emosional dan perilaku yang lebih adaptif pada klien (Tohir, Fauzi, & Ulfah, 2025).

Berdasarkan hasil observasi sementara di SMAN 3 Mataram beberapa siswa mengalami sikap *insecure* yang tinggi, hal ini membentuk siswa menjadi individu yang selalu ragu-ragu dalam mengambil keputusan meski dalam hal berskala kecil serta selalu *overthinking* karena terbayang akan kegagalan karena merasatidak pernah diapresiasi saat berkomunikasi dengan orang tua nya kondisi serius dimana remaja merasa tidak nyaman dalam berkomunikasi dengan orang tua mereka, hal ini sebagaibentuk buruknya komunikasi keluarga sehingga remaja memiliki perasaan *insecure* atau rendah diri. Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “*Pengaruh Teknik modeling (CBT) Terhadap Insecure pada Siswa kelas XI Di SMA 3 Mataram Tahun pelajaran 2023/2024.*”

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *One Group pretest* dan *posttest Design* dimana dalam rancangan ini hanya terdapat satu kelompok subyek yaitu eksperimen sebagai kelompok yang dikenakan perlakuan (Adnan & Latief, 2020). Pertama-tama dilakukan pengukuran terhadap kelompok eksperimen, lalu dikenakan perlakuan untuk kedua kalinya dengan tujuan mengetahui hasil *pretest* sebelum diberikan perlakuan dengan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini yaitu kelas XI MIPA di SMAN 3 Mataram, yang terdiri dari 3 kelas dengan berjumlah 101 siswa. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dengan *purposive sampling* adalah salah satu jenis teknik pengambilan sampel yang biasa digunakan dalam penelitian ilmiah, penelitian kuantitatif mencari siswa yang memiliki sikap insecure tergolong tinggi untuk diberikan bantuan atau *treatment* dengan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy*. Sehubungan dengan kemampuan peneliti dan mengingat adanya keterbatasan waktu, biaya dan tenaga, maka jumlah sampel yang akan dipilih yaitu 12 siswa untuk dijadikan sampel dalam penelitian yang memperoleh skor tergolong insecure. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, jenis skala pengukuran digunakan skala interval, dan tipe skala pengukuran menggunakan skala perilaku yaitu berupa skala Likert. Penskoran angket dengan ketentuan sebagai berikut: a) Sangat Sering diberi skor 4; b) Sering diberi skor 3; c) Kadang-Kadang diberi skor 2; d) Tidak Pernah diberi skor 1.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan uraian penelitian Data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui angket lalu dianalisis menggunakan rumus *t-test*, akan tetapi sebelum data-data tersebut dianalisis menggunakan rumus *t-test*, peneliti terlebih dahulu melakukan tabulasi atas jawaban angket yang sudah terkumpul. Analisis *t-test* dilakukan untuk mengetahui pengaruh Teknik Modeling (CBT) terhadap *insecure* pada siswa kelas XI di SMAN 3 Mataram tahun pelajaran 2023/2024 Mataram dan digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan.

Untuk keperluan analisis statistik, maka hipotesis *alternatif* (H_a) yang diajukan pada penelitian ini yang berbunyi: Ada Pengaruh Teknik Modeling (CBT) terhadap *insecure* pada siswa kelas XI di SMAN 3 Mataram tahun pelajaran 2023 /2024, maka perlu diubah terlebih dahulu kedalam hipotesis nol (H_o) sehingga berbunyi: Tidak Ada Pengaruh Teknik Modeling (CBT)

terhadap *insecure* pada siswa kelas XI di SMAN 3 Mataram tahun pelajaran 2023/2024

Dalam penelitian ini angket *pre-test* yang diperoleh peneliti dari analisis angket *pre-test* pada siswa kelas XI di SMAN 3 Mataram tahun pelajaran 2023/2024. Dimana 101 siswa yang diberikan angket hanya 12 siswa yang diambil sebagai sampel yaitu siswa dengan tingkat Sikap *insecure* tinggi. Setelah mendapatkan subyek penelitian ditreatment ditemukan sampel penelitian yang berjumlah 12 orang maka langkah selanjutnya adalah memasukan data kedalam rumus.

Dari tabel kerja tersebut, maka terlebih dahulu dicari nilai $\sum d$ masing-masing subyek dengan rumus $\sum d = d \cdot M_d$ dimana:

- $\sum d$ = Deviasi masing-masing subyek ($d - M_d$)
- $\sum d$ = Jumlah (*Post-Test* – *pre-test*)
- $\sum d^2$ = Jumlah kuadrat deviasi
- d.b = Ditentukan dengan $N - 1$ d= Deviasi (*Post-Test* – *pre-test*)
- N = Jumlah sampel dan data $\sum d$

Selanjutnya dapat dicari M_d dengan rumus:

$$M = \frac{\sum d}{N} = \frac{183}{12} = 15,25$$

Berdasarkan hasil perhitung *t-test* yang diperoleh melalui analisis, nilai t diperoleh = 6,913 yang kemudian dikonsultasikan dengan nilai t dalam tabel dengan nilai tabel dengan d.b ($N-1$)= (12-1)= 11 dengan taraf signifikansi 5%= 2,201. Dengan demikian nilai t_{hitung} hasil penelitian ini lebih besar dari tabel yakni $6,193 > 2,201$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dinyatakan “**Signifikan**”.

Pelaksanaan konseling *cognitive behavior therapy* mempunyai peranan yang positif dalam membantu siswa yang mengalami *insecure*. Oleh karena itu pihak ke yang terkait dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dalam konseling *Cognitive behavior therapy* ini seperti guru BK, hendaknya tetap melaksanakan kerjasama yang baik serta dilakukannya secara teprogram, karena terbukti bahwa bimbingan kelompok konseling dalam konseling *Cognitive behavior therapy* ini dapat membantu siswa dalam mengurangi sikap *insecure* hal ini dapat pada hasil jawaban angket *post –test* siswa sebagai bukti telah melaksanakan bimbingan kelompok dalam konseling *Cognitive behavior*

therapy yang ada disekolah, serta memiliki konsep-konsep sikap positif yang berguna dalam kehidupan sehari-hari sebagai makhluk sosial, selain itu kepada Guru Bk hendaknya selalu menjalani kerjasama yang baik dengan orang tua/wali murid, guru bidang studi, wali kelas serta pihak lainnya.

Simpulan

Berdasarkan landasan teori yang diuraikan, dapat disimpulkan bahwa dengan adanya layanan konseling kelompok secara rutin dapat meningkatkan sikap tanggung jawab belajar yang rendah pada siswa, hal ini dapat dilihat dengan data-data yang didapatkan di lapangan pada saat penelitian, kemudian data tersebut dianalisis menggunakan analisis uji statistik *t-test* diperoleh hasil dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} 6,193$ dan lebih besar dari pada t_{tabel} dalam taraf signifikansi 5% dengan d.b $(N-1) = (12-1) = 11$ pada tabel nilai sebesar 2,201. Dengan demikian t_{hitung} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 6,193 telah berada di atas batas angka yang besarnya 2,201 atau dengan kata lain dapat dikatakan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} $6,193 > 2,201$ maka dapat disimpulkan bahwa: Ada Pengaruh Teknik Modeling (CBT) Terhadap *insecure* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Mataram Tahun Pelajaran 2023/2024 sehingga penelitian ini dinyatakan "**Signifikan**".

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, kontribusi, dan inspirasi dalam penyusunan karya ini. Kepada tim reviewer yang telah memberikan arahan dan masukan yang konstruktif, rekan-rekan sejawat yang turut berbagi ide dan perspektif, serta keluarga yang senantiasa memberikan motivasi dan semangat. Semoga segala bentuk dukungan ini menjadi amal kebaikan dan memberikan manfaat yang luas bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik pendidikan.

Daftar Pustaka

- Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Intensitas penggunaan media sosial, loneliness, dan insecure pada remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 193-210.
- Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). *Metode penelitian pendidikan penelitian kuantitatif, penelitian kualitatif, penelitian tindakan kelas*. Erhaka Utama.
- Afandi, R. (2022). *Eksperimentasi Bimbingan Belajar Dengan Teknik Self-Instruction Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Sma Negeri 1 Kotabumi* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).

- Alfianti, C. (2025). *Konsep Insecure: Tentang Makna dan Ayat-Ayat (Analisis Kata Ya'isa dan Halu'a Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al Azhar)* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Amanda, B., Azzahroh, F., & Wulandari, N. R. (2024, August). Penanganan Insecure pada Remaja dengan Pendekatan Terapi Sholat dan Dzikir. In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 3, pp. 117-124).
- Anwar, Z. (2015). Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan happiness pada remaja panti asuhan. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 3(1), 144-153.
- Ardine, K. R., & Rahmasari, D. (2024). Insecure akademik pada mahasiswa gap year. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1295-1312.
- Chaniago, A. S., Lubis, E. H. N., & Lesmana, G. (2025). Mengatasi Self Insecure Melalui Penerapan Bimbingan Dengan Topik Regulasi Diri. *Komprehensif*, 3(1), 01-10.
- Dianti, T. M., Karneli, Y., & Mudjiran, M. (2024). Analysis of Cognitive Behavior Therapy Techniques in Counseling. *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, 3(1), 29-39.
- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2022). Gambaran perasaan insecure di kalangan mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 823-830.
- Hidayati, N. (2012). Bullying pada anak: Analisis dan alternatif solusi. *Jurnal Insan*, 14(1), 41-48.
- Jagad, H. K. M., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara efikasi diri dengan self regulated learning pada siswa smpn x. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3).
- Lathifa k., & Nofha R . (2024) Komunikasi keluarga dalam pemaknaan insecure pada diri remaja akhir . *Linimisa Jurnal Ilmu Komunikasi* Vol VII No 1 Januari 2024
- Nanaz, N. A. P., Nabila, M., Daulia, S., & Albari, M. R. (2025). Perbandingan Sosial dan Rasa Insecure pada Remaja Wanita di Salah satu Pesantren Kota Bandung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 7(1), 89-99.
- Nur,H.,& Daulay ,N.2020 *Dinamika Perkembangan Remaja* .Jakarta: Kencana
- Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). Psikologi Positif: *Langkah Nyata Menuju Sehat Mental*. Cipta Media Nusantara.
- Putranto, K. (2016). *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta Selatan: Grafindo Books Media.
- Pratiwi, V., Razzaq, A., & Ramadoni, M. A. (2023). Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik dalam Mengatasi Insecure pada Korban Bullying. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3).

- Rahma S. & Hilma F. (2020). Pengaruh Teknik Self – instruction dalam pendekatan Cognitive Behavior Theraphy untuk meningkatkan Harga diri korban perundungan *Insight Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Sukmawati, F., Santosa, E. B., & Rejekiningsih, T. (2023). *Inovasi media pembelajaran virtual reality dalam pendidikan: Transformasi pendidikan era 5.0*. Pradina Pustaka.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.
- Tohir, T., Fauzi, A., & Ulfah, Y. (2025). Membangun Adaptasi Santri Baru Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Islamic di Pondok Pesantren. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 5(1), 162-172.