

Perbandingan Sosial dan Rasa Insecure Pada Remaja Wanita di Salah Satu Pesantren Kota Bandung

Nazwa Alya Putri Nanaz^{1*}, Maudy Nabila², Salwa Daulia³, Muhammad Ridho Albari⁴

^{1,2,3,4} Bimbingan dan Konseling, Ma'soem University, Bandung, Indonesia

¹nazwaalyap.4@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received May, 2025;

Revised May, 2025;

Accepted June, 2025;

Published Online June, 2025

Kata kunci: remaja wanita, perbandingan sosial, *insecure*.

Keywords:

teenage girls, social comparison, insecure

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript. This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author

ABSTRAK

Tulisan ini bertujuan untuk mengulas tentang bagaimana perbandingan sosial dan rasa *insecure* pada remaja wanita dipesantren. Banyak remaja saat ini menghadapi masalah kekurangan rasa percaya diri atau perasaan tidak aman yang dapat menjadi tantangan, terutama bagi remaja wanita. Masa remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak ke dewasa, yang mencakup usia antara 13 hingga 20 tahun. Fenomena *insecure* dan perbandingan sosial, di era modern ini menjadi suatu kesalahan atau kelemahan yang sering kali dipandang sebagai kekurangan yang mengurangi kemampuan seseorang dalam menghadapi perdebatan atau mencapai standar yang ditentukan oleh suatu media. Ketika individu merasa tidak memenuhi atau berseberangan dengan kriteria yang mereka amati pada orang lain, baik terkait penampilan, prestasi, atau ketenaran, rasa percaya diri mereka dapat terganggu. Dalam hal ini, mereka cenderung menghindari kontak sosial dengan menarik diri karena takut akan penilaian buruk atau olok-olokan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu menggunakan kuesioner yang disebarkan dalam bentuk fisik (kertas) responden. Melibatkan 35 responden remaja wanita berusia sekitar 13 hingga 15 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 35 siswi terdapat 17 responden (49%) menunjukkan kategori tidak insecure dalam keenam aspek. Sebanyak 18 (51%) responden berada pada kategori insecure.

ABSTRACT

This paper aims to discuss social comparison and insecurity among female adolescents in Islamic boarding schools. Many adolescents today face problems of low self-confidence or feelings of insecurity, which can be challenging, especially for female adolescents. Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, covering the ages of 13 to 20 years. In today's modern era, feelings of insecurity and social comparison are often seen as flaws or weaknesses that can hinder an individual's ability to engage in debates or meet standards set by the media. When individuals feel they do not meet or align with the criteria they observe in others—whether related to appearance, achievements, or fame—their self-confidence can be disrupted. In such cases, they tend to avoid social contact by withdrawing due to fear of negative judgment or ridicule. This study employs a quantitative method, utilizing a questionnaire distributed in physical form (paper) to respondents. It involves 35 female adolescent respondents aged approximately 13 to 15 years. The results of this study indicate that among the 35 female students, 17 respondents (49%) fall into the "not insecure" category across all six aspects. A total of 18 (51%) respondents are categorized as "insecure."

1. PENDAHULUAN

Masa remaja dapat diidentifikasi sebagai periode yang penuh tantangan bagi baik remaja itu sendiri maupun orang tua mereka. Menurut Jatmika (dalam Sopandi, 2021), tantangan tersebut berasal dari karakteristik remaja yang muncul dengan beberapa perilaku, yaitu: (1) Mereka mulai ingin mengekspresikan kebebasan dan hak untuk berbicara. Kondisi ini berpotensi menimbulkan ketegangan, konflik, dan menjauhkan mereka dari ikatan dengan keluarga. (2) Mereka lebih rentan terhadap pengaruh teman sebaya dibandingkan saat masih kecil. Pengaruh dari orang tua pun semakin berkurang. Remaja sering menunjukkan perilaku serta minat yang berbeda dari keluarga, contohnya dalam hal gaya berpakaian, model rambut, dan jenis musik yang disukai. (3) Terjadi perubahan fisik yang signifikan, baik dalam hal pertumbuhan maupun aspek seksual. Munculnya perasaan seksual dapat membingungkan dan menimbulkan rasa cemas serta frustrasi. (4) Ada kalanya mereka menunjukkan kepercayaan diri yang berlebihan dan, bersamaan dengan itu, emosinya cenderung meningkat, sehingga menjadi sulit untuk menerima nasihat dan bimbingan dari orang tua.

Masa remaja juga merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang pasti dilalui oleh setiap individu sepanjang hidupnya. Saat seseorang berada di tahap remaja, mereka umumnya akan mengalami berbagai perubahan, baik dari segi fisik maupun mental. Ciri-ciri yang menunjukkan seseorang memasuki fase remaja, terutama perubahan fisik, biasanya terlihat melalui munculnya menstruasi pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki. Selain itu, terdapat juga sejumlah tanda emosional saat seseorang memasuki masa remaja, seperti kesulitan dalam mengatur emosi yang mungkin saja dapat meledak kapan saja dan di mana saja. Dalam proses pencarian identitas ini, remaja sering kali dipengaruhi oleh pergaulan. Interaksi ini mempertemukan berbagai individu dengan latar belakang unik dari pengalaman hidup masing-masing, yang dapat memberikan dampak signifikan bagi remaja yang sedang berusaha menemukan jati dirinya akibat pengaruh lingkungan tersebut.

Menurut Hurlock (dalam Astuti & Purwanta, 2020), fase remaja adalah masa yang sangat krusial dalam menentukan arah kehidupan di masa depan, karena tindakan dan kegiatan yang dilakukan selama fase ini menjadi fondasi awal bagi kehidupan yang lebih baik di kemudian hari. Fase ini juga dikatakan sebagai periode yang singkat namun penuh tantangan dalam pertumbuhan individu. Dengan kata lain, jika seorang remaja dapat tumbuh secara optimal, masa depannya dapat dipastikan akan berlangsung lebih baik. Hurlock mengidentifikasi beberapa ciri yang menandai keunikan dari kehidupan remaja, antara lain seperti yang berikut ini.

1. Masa remaja dilihat sebagai fase yang sangat penting, dimana individu memiliki kemampuan untuk menentukan bagaimana kehidupan dewasa mereka di masa depan.
2. Fase remaja disebut sebagai masa transisi, yaitu periode peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimana individu mengalami penyesuaian baru, baik di bidang sikap maupun perilaku yang cukup "dilematis".
3. Remaja juga merupakan periode perubahan, baik yang berkaitan dengan sikap, perilaku maupun aspek fisik. Berikut adalah beberapa jenis perubahan yang dapat terjadi di fase remaja: (a) meningkatnya emosi yang tingkat intensitasnya tergantung kepada perubahan fisik dan psikologis yang dialami; (b) perubahan pada tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh masyarakat, yang dapat menimbulkan tantangan baru; (c) pergeseran nilai-nilai yang dipegang, tergantung pada perubahan dalam minat dan perilaku remaja itu sendiri; (d) munculnya sikap yang ambivalen dalam diri remaja terkait dengan perubahan itu, karena di satu sisi, remaja berjuang untuk memperoleh kebebasan sebagai individu yang mandiri, namun di sisi lain, mereka belum cukup berani untuk menghadapi konsekuensi dari kebebasan tersebut.
4. Fase remaja juga digambarkan sebagai masa pencarian identitas, yang mempengaruhi tindakan remaja, karena saat itu, mereka berusaha menampilkan diri melalui usaha-usaha mereka serta bertindak agar diterima oleh lingkungan sekitar. Pemodelan menjadi aspek yang sangat krusial dalam pembentukan identitas ini, sebab pada fase ini remaja sengaja mencari idola untuk membantu mereka dalam proses pencarian identitas diri.
5. Fase remaja dapat dianggap sebagai periode yang tidak realistis, di mana remaja cenderung melihat kehidupan dengan pandangan yang "berwarna merah jambu". Mereka memandang diri mereka sendiri dan orang lain sesuai dengan harapan dan bukan kenyataan, terutama ketika berusaha untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan.

6. Masa remaja dikenal sebagai ambang menuju kedewasaan, seiring dengan semakin dekatnya usia kematangan yang sesungguhnya, remaja mulai merasa resah untuk meninggalkan stereotip masa remaja dan berusaha menunjukkan bahwa mereka sudah dewasa. Oleh karena itu, mereka mulai meniru perilaku orang dewasa sesuai dengan pandangan mereka.

Melalui pergaulan, mereka memperoleh informasi mengenai kehidupan para anggota kelompoknya. Ketika memasuki masa remaja, tak jarang seseorang merasa perlu untuk membandingkan hidupnya dengan orang lain. Hal ini dapat membuat remaja kesulitan untuk menjadi diri sendiri saat mencari identitas, bahkan bisa menyebabkan rasa tidak percaya diri. Kondisi semacam ini menciptakan ketidaknyamanan yang dapat bertahan dalam waktu yang lama. Rasa tidak percaya diri ini adalah ketidaknyamanan yang mengakibatkan pemiliknya merasa gelisah, cemas, takut, atau bahkan kehilangan kepercayaan pada diri sendiri. Rasa tersebut bisa muncul secara sadar maupun tidak, terutama ketika menghadapi kondisi yang dianggap mengancam, seperti perasaan bersalah, atau saat menyadari kekurangan yang dimiliki.

Penelitian yang dilakukan oleh Intan Nurul Utami (2023) di Madrasah Aliyah Al-Ahliyah mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa Perempuan mengalami rasa *insecure*, dengan 70,5% berada pada tingkat tinggi dan 15,4% pada tingkat rendah. Rasa tidak aman ini umumnya dipicu oleh tekanan perbandingan sosial yang sering kali tidak disadari oleh para siswa Perempuan. Kondisi tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, seperti menurunnya rasa percaya diri dan meningkatnya kecemasan sosial. Namun demikian, siswa yang memiliki pemahaman diri yang kuat serta menjunjung tinggi nilai-nilai spiritual dan keikhlasan lebih mampu menerima kondisi diri mereka. Sikap ini membantu mereka untuk tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang berlebihan dan menjaga kestabilan emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Alurmei, Diana, Tirta, Azahra, dan Nasution dalam jurnal JIPSOSHUM Volume 2 No. 1 (2024) mengungkapkan bahwa remaja yang merasakan ketidakamanan sering kali berada dalam kondisi mental yang tidak stabil, terutama dalam membangun interaksi sosial. Dari 40 responden yang berusia 18 hingga 21 tahun, ditemukan bahwa sebagian besar mengalami ketidakamanan, meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan antara remaja laki-laki dan perempuan terkait tingkat ketidakamanan tersebut ($p = 0.308 > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa rasa *insecure* ini tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin, melainkan lebih tergantung pada faktor lingkungan sosial serta cara berpikir individu. Ketidakamanan ini biasanya muncul akibat perbandingan sosial, di mana orang sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap lebih baik. Ketika perbandingan ini berlangsung terus-menerus tanpa adanya pengendalian diri atau dukungan emosional, remaja menjadi rentan merasa tidak berkemampuan dan tidak berharga, yang berdampak pada menurunnya rasa percaya diri dan terganggunya hubungan sosial.

Kajian Teori

Insecure adalah suatu keadaan di mana seseorang merasakan kerapuhan, rasa percaya diri yang rendah, dan keputusasaan, biasanya disebabkan oleh perbandingan diri dengan orang lain, baik melalui platform media sosial atau secara langsung dengan individu yang dianggap lebih kompeten atau unggul. Merasa *insecure* adalah hal yang umum dialami ditangani dengan cara yang tepat dan bijaksana. Namun, jika dibiarkan terus-menerus, perasaan *insecure* ini bisa semakin parah dan berdampak negatif pada kesehatan mental seperti menyebabkan depresi, kecemasan, gangguan pola makan, dan paranoia.

Perasaan *insecure* dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk kebiasaan membandingkan diri terlalu sering dengan orang lain, pandangan rendah terhadap diri sendiri, kecemasan dalam bersosialisasi, pengalaman kegagalan, serta tekanan dari sikap perfeksionis. Seseorang yang mengalami perasaan *insecure* biasanya akan merasa pesimis atau kurang percaya diri, enggan meninggalkan zona nyaman, dan melakukan pengurangan interaksi sosial dengan orang lain. *Insecure* merupakan kondisi psikologis ketika seseorang merasa tidak aman, tidak berharga, dan penuh keraguan terhadap dirinya sendiri. Menurut Maslow (dalam Insan, 2023), perasaan *insecure* muncul ketika kebutuhan akan rasa aman, penerimaan sosial, dan harga diri tidak terpenuhi. Individu yang mengalami *insecure* cenderung merasa cemas, takut ditolak, tidak puas dengan dirinya, bahkan sering mengasihani diri sendiri. Sementara itu disini kita mengangkat 1 tema lagi yaitu perbandingan sosial yang merupakan (dalam Fakhri, 2017) sebagai kecenderungan individu untuk menilai diri mereka sendiri dengan membandingkannya terhadap orang lain, baik secara ke atas (dengan yang lebih baik) maupun ke bawah (dengan yang dianggap lebih rendah). Perbandingan sosial ini bisa menyangkut berbagai aspek, seperti kepribadian, kekayaan, gaya hidup, penampilan fisik, hingga prestasi akademik.

Perbandingan Sosial menurut sebagian ahli perkembangan berpendapat bahwa remaja, jika dibandingkan dengan anak-anak, cenderung lebih sering melakukan perbandingan sosial untuk menilai diri mereka sendiri (Ruble dalam Santrock, 2003). Namun, keinginan remaja untuk mengakui penggunaan perbandingan sosial sebagai cara menilai diri mereka biasanya berkurang selama masa remaja, karena mereka menganggap perbandingan sosial sebagai sesuatu yang tidak diinginkan. Remaja percaya bahwa mengungkapkan alasan di balik perbandingan sosial mereka dapat merugikan popularitas mereka. Bergantung pada informasi perbandingan sosial di masa remaja bisa menjadi membingungkan, terutama karena banyaknya kelompok referensi yang ada. Kesadaran Diri. Remaja memiliki tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak dan lebih cenderung memikirkan tentang pemahaman diri mereka. Pada masa ini, remaja cenderung lebih introspektif, yang merupakan sebagian dari kesadaran diri dan eksplorasi diri mereka. Namun, proses introspeksi tidak selalu terjadi ketika remaja berada dalam situasi sosial yang terasing. Terkadang, remaja mencari dukungan dan penjelasan dari teman-teman mereka, serta mendapatkan pendapat teman mengenai identitas baru yang muncul. Seorang peneliti yang fokus pada perkembangan identitas mengungkapkan bahwa teman-teman remaja sering menjadi sumber utama untuk mendapatkan pengakuan diri dan merupakan cermin sosial yang biasanya membuat remaja cemas untuk ditelusuri (Rosenberg, dalam Santrock, 2003).

Dalam konteks lingkungan pesantren, kedua konsep ini saling berkaitan dan memunculkan fenomena yang nyata. Santri yang hidup dalam sistem yang kolektif hidup bersama dalam asrama, belajar dalam kelompok, dan menjalani kegiatan dengan jadwal yang sama secara alami sering melakukan perbandingan sosial. Biasanya fenomena yang sering terjadi di kalangan santri. Santri merasa minder karena melihat temannya lebih aktif dalam kegiatan keagamaan, lebih pintar, dan lebih banyak hafalan nya.

Hal ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang tidak sehat berpotensi memicu rasa insecure, terutama jika dilakukan secara berulang dan tanpa adanya kontrol diri atau dukungan lingkungan. Apalagi di usia remaja, santri masih berada pada tahap mencari jati diri, sehingga sangat rentan terhadap pengaruh eksternal.

1. Perbandingan Sosial Pada Remaja Wanita

Secara opsional, definisi Perbandingan sosial dalam penelitian ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Leon Festinger yang merupakan seorang psikolog sosial di Amerika Serikat, menurutnya perbandingan sosial merupakan suatu adaptasi sosial-kognitif yang dilakukan oleh seseorang dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain (Myers D., 2014 dalam Insan I., 2023: 45). Perbandingan sosial dalam penelitian ini difokuskan pada tiga aspek, yaitu (1) *Personality*; (2) *Wealth*; (3) *Lifestyle*.

2. Rasa Insecure Pada Remaja Wanita

Secara opsional, definisi *Insecure* dalam penelitian ini mengacu pada teori menurut Abraham Maslow, menjelaskan yang dimaksud *insecure* itu merasa tidak aman umumnya melihat dunia sebagai tempat yang mengancam dan merasa kebanyakan orang itu berbahaya. Mereka selalu merasakan penolakan, kesepian, egois, kecemasan, cemas, tidak bahagia, dan terbebani oleh perasaan bersalah. Di samping itu, perasaan insecure juga sering dihubungkan dengan rendah diri. Dalam hal ini, seseorang merasa posisinya lebih rendah dibanding orang lain dalam satu atau beberapa aspek. Mereka cenderung melihat diri sebagai korban, merasa tidak puas dengan diri sendiri, sehingga mengasihani diri dengan imajinasi atau pikiran berlebihan yang ada di benak mereka. Perbandingan sosial dalam penelitian ini difokuskan pada empat tiga, yaitu (1) *Behavior*; (2) *Kognitif*; dan (3) *Fisik*.

3. Aspek Aspek dan Indikator

- a. **Aspek kekayaan (*wealth*)** merupakan aspek yang berhubungan dengan sejumlah besar aset atau benda yang dimiliki oleh individu. Dalam konteks ini, sering kali seseorang merasa perlu melakukan perbandingan sosial dengan orang lain dalam hal ekonomi atau kekayaan. Secara operasional, dalam aspek merujuk pada dua indikator, yaitu: 1) seberapa sering individu membandingkan dengan orang lain kekayaan yang dimiliki; dan 2) bagaimana individu lebih sering perbandingan ke atas atau perbandingan kebawah
- b. **Aspek kepribadian (*personality*)** yaitu Menurut Feist dan Feist (2010), kepribadian merupakan sistem yang cenderung stabil dari ciri dan karakteristik khas yang menjadikan perilaku individu tetap konsisten dan unik. Dengan mengacu pada istilah ciri, bisa disimpulkan bahwa setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda. Oleh karena itu, saat seseorang melihat orang lain dengan kepribadian yang berbeda, mereka cenderung membandingkan kepribadiannya dengan yang lain. Secara operasional, aspek ini merujuk pada tiga indikator, yaitu: 1) arah perbandingan sosial (ke atas atau ke bawah); 2) perasaan tidak pernah cukup baik dari orang lain dan; 3) Tidak membedakan teman.
- c. **Aspek gaya hidup (*lifestyle*)** adalah aspek yang berhubungan dengan Seperti halnya dengan kepribadian dan kekayaan, gaya hidup individu juga bervariasi. Perbedaan ini bergantung pada tempat tinggal dan cara hidup seseorang. Secara operasional, aspek ini ditunjukkan dengan beberapa

- indikator, yaitu: 1) bagaimana perbandingan gaya hidup di pesantren dapat mempengaruhi perilaku individu, seperti hal beribadah, belajar dan cara berinteraksi dengan teman; 2) seberapa sering individu membandingkan gaya hidupnya dengan orang lain; dan 3) membandingkan prestasi akademik dalam mata pembelajaran yang umum
- d. **Aspek tingkah laku (*behavior*)** merupakan aspek yang berhubungan dengan suatu perasaan seseorang yang bisa berdampak nyata pada pola perilaku atau kebiasaan mereka. Secara operasional, aspek ini merujuk pada tiga indikator, yaitu: 1) menghindari dari interaksi sosial atau hal yang melibatkan orang lain; 2) mencari validasi dari orang lain ; dan 3) berkeinginan mendapat pujian dari orang lain.
 - e. **Aspek kognitif** merupakan aspek yang berhubungan dengan suatu respon manusia terhadap stimulus tidak selalu terlihat dalam tindakan yang jelas, tetapi juga bisa disimpan sebagai gejala emosional seperti rasa kecewa, kecemasan, serta suka atau tidak suka. Perasaan, sikap, harapan, ide, pemikiran, dan perspektif inilah yang merupakan bagian dari ranah kognitif. Secara operasional, aspek ini merujuk pada tiga indikator, yaitu: 1) pikiran negatif yang muncul secara spontan; 2) selalu berfokus pada kekurangan yang ada pada diri sendiri; 3) memiliki keyakinan yang irasional.
 - f. **Aspek Fisik** merupakan aspek yang berhubungan dengan seseorang tentang bentuk tubuh, berat badan, tinggi badan dan lainnya. Secara operasional, aspek ini merujuk pada beberapa indikator, yaitu : 1) kekhawatiran akan penilaian orang lain; 2) memiliki persepsi negative terhadap penampilan diri sendiri.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui tingkat perbandingan sosial dan rasa *insecure* pada santri wanita di pesantren. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari 45 pernyataan dan melibatkan 35 responden. Kuesioner ini diberikan dalam bentuk cetak secara langsung kepada para responden di lingkungan pesantren. Analisis data dilakukan dengan cara deskriptif dan kuantitatif dengan menghitung persentase respons dari setiap indikator yang telah ditetapkan. Metode ini dipilih untuk memberikan penjelasan yang jelas dan terukur tentang seberapa besar perbandingan sosial dan perasaan tidak aman yang dialami oleh para santri wanita, serta faktor-faktor mana saja yang paling berpengaruh terhadap keadaan psikologis mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari kuesioner perbandingan sosial dan rasa *insecure* pada remaja wanita di pesantren, menunjukkan bahwa 35 siswi terdapat 17 responden (49%) menunjukkan kategori tidak insecure dalam keenam aspek. Sebanyak 18 (51%) responden berada pada kategori *insecure*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masalah perbandingan sosial dan rasa *insecure* sangat penting di antara remaja perempuan di pesantren yang menjadi objek studi. Walaupun hampir setengah dari para responden merasa percaya diri, angka yang sedikit lebih tinggi mengindikasikan kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman tentang faktor-faktor yang menyebabkan perasaan tidak percaya diri tersebut

Pembahasan

Temuan ini menunjukkan bahwa ada proporsi yang hampir seimbang antara remaja yang merasakan ketidakamanan dan mereka yang tidak merasakannya. Meskipun terdapat sedikit lebih banyak responden yang mengalami rasa insecure, perbedaannya di antara keduanya terbilang kecil. Hal ini menandakan bahwa mayoritas remaja wanita di pesantren berhasil mengelola perasaan *insecure* mereka, walaupun ada beberapa yang masih mengalami tekanan untuk merasa tidak aman atau rendah diri dalam menghadapi perbandingan dengan orang lain. Rasa insecure yang dialami remaja umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perkembangan identitas diri, tekanan dari teman sebaya, standar sosial yang berlaku dalam pesantren, serta aspek internal seperti harga diri dan konsep diri mereka. Di lingkungan pesantren, interaksi sosial antar santri, tuntutan akademis, dan harapan dari institusi pendidikan serta keluarga juga dapat berkontribusi terhadap berkembangnya perasaan insecure tersebut. Sebaliknya, 49% responden yang tidak merasa *insecure* menunjukkan adanya faktor pelindung yang cukup efektif, seperti dukungan dari teman sebaya, pengasuhan yang mendukung dari orang tua atau pembimbing pesantren, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi dan meningkatkan kepercayaan diri. Temuan ini memberikan wawasan berharga bagi pihak pesantren dan tenaga pembimbing konseling untuk merancang program-program yang memperkuat aspek mental dan sosial,

seperti layanan konseling, pengembangan keterampilan sosial, pelatihan untuk membangun kepercayaan diri, serta menciptakan suasana yang mendukung agar kecenderungan merasa insecure di kalangan remaja dapat ditekan.

1. Aspek Kekayaan (*Wealth*)

Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh melalui kuesioner tentang perbandingan sosial dan perasaan insecure di kalangan remaja perempuan di salah satu pesantren di Kota Bandung, hasilnya dalam aspek kekayaan menunjukkan bahwa 9 responden (26%) merasa *insecure* saat membandingkan diri mereka dengan orang lain terkait kekayaan. Ini berarti ada sejumlah remaja yang merasakan kecemasan, kurangnya rasa percaya diri, atau ketidaknyamanan ketika menyadari perbedaan dalam tingkat kekayaan dibandingkan dengan teman-teman sebayanya.

Di sisi lain, sebagian besar responden, yakni 26 responden (74%), tidak merasakan *insecure* dalam hal kekayaan. Ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja perempuan di pesantren tersebut cenderung bisa menerima situasi ekonomi diri dan keluarganya tanpa merasa terancam atau terganggu oleh perbandingan sosial dalam aspek materi. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun masalah perbandingan sosial terkait kekayaan nyata dan dialami oleh beberapa individu, secara keseluruhan, lingkungan pesantren tampaknya cukup mendukung terbentuknya penerimaan diri dalam aspek kekayaan. Aspek seperti nilai kesederhanaan, pengembangan karakter religius, dan kebiasaan hidup dalam lingkungan ekonomi yang relatif seragam di pesantren kemungkinan berperan dalam mengurangi tingkat rasa insecure pada aspek ini. Namun, tetap penting untuk memberikan perhatian kepada sejumlah kecil remaja yang masih merasakan insecure, agar mereka bisa mendapatkan dukungan konseling atau pengembangan diri yang tepat untuk membantu meningkatkan penerimaan diri mereka.

2. Aspek kebibadian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh kelompok kami diperoleh data bahwa dari total responden, sebanyak 22 responden (62%) menunjukkan bahwa mereka merasa *insecure*, sedangkan 13 responden (38%) menyatakan tidak merasa insecure. Persentase tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di pesantren mengalami perasaan tidak aman atau kurang percaya diri dalam dirinya. Tingginya persentase remaja yang merasa insecure menunjukkan bahwa banyak santri putri yang mengalami tantangan dalam membentuk konsep diri yang positif. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang memengaruhi perkembangan kepribadian mereka selama masa remaja. Dalam lingkungan pesantren, tuntutan untuk menjadi pribadi yang disiplin, religius, dan berakhlak mulia sering kali menjadi standar tinggi yang diinternalisasi oleh santri. Jalaluddin (2002) menyatakan bahwa dalam pendidikan berbasis agama, santri tidak hanya belajar ilmu, tetapi juga nilai-nilai moral dan spiritual. Namun, jika ekspektasi tersebut tidak dibarengi dengan pendekatan psikologis yang mendukung, maka remaja bisa mengalami tekanan batin yang memunculkan perasaan tidak mampu, takut gagal, dan cemas terhadap penilaian orang lain.

Sementara itu, 38% responden yang tidak merasa *insecure* mengindikasikan bahwa sebagian remaja sudah memiliki tingkat kepercayaan diri dan kestabilan emosional yang lebih baik. Mereka mungkin mendapat dukungan yang cukup dari keluarga, teman dekat, atau pembina di pesantren. Selain itu, pengalaman positif dan keberhasilan dalam menjalankan peran sebagai santri juga dapat meningkatkan konsep diri yang sehat.

3. Aspek Gaya Hidup

Berdasarkan hasil angket yang telah disebarkan kepada 35 responden, sebanyak 26 responden (74%) mengaku merasa *insecure* terhadap aspek gaya hidup, sementara hanya 9 responden (26%) yang menyatakan tidak merasa insecure terhadap hal tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa gaya hidup menjadi salah satu aspek yang cukup dominan dalam memicu perasaan tidak aman (*insecure*) di kalangan remaja. Rasa *insecure* dalam aspek ini umumnya muncul ketika remaja membandingkan penampilan, barang yang dimiliki, cara berpenampilan, hingga aktivitas hiburan yang dilakukan dengan teman-teman sebaya mereka. Perbandingan sosial seperti ini cenderung mengarah pada perbandingan ke atas (*upward comparison*), yaitu membandingkan diri dengan orang yang dianggap memiliki gaya hidup yang lebih tinggi atau lebih "keren."

Meskipun lingkungan pesantren cenderung memiliki aturan yang membatasi kebebasan dalam mengekspresikan gaya hidup secara terbuka, norma internal kelompok tetap memainkan peran besar dalam menciptakan standar sosial yang tidak tertulis. Misalnya, pemakaian barang-barang tertentu, cara berdandan di luar jam pesantren, atau bahkan gaya dalam menggunakan media sosial, bisa menjadi tolok ukur status sosial dalam kelompok remaja. Akibatnya, beberapa remaja

merasa tidak percaya diri, “kurang gaul,” atau merasa tidak layak berada dalam lingkungan sosial tertentu.

4. Aspek Tingkah Laku

Berdasarkan hasil angket yang disebarkan kepada 35 responden, sebanyak 21 responden (60%) menyatakan merasa *insecure* terhadap aspek tingkah laku, sementara 14 responden (40%) mengaku tidak merasa *insecure* dalam aspek ini. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami perasaan tidak aman atau cemas terkait perilaku mereka sendiri, baik dalam hal cara berbicara, bersikap, mengekspresikan diri, maupun berinteraksi dengan orang lain. Rasa *insecure* pada aspek ini umumnya dipicu oleh kekhawatiran akan penilaian sosial—takut dinilai aneh, berlebihan, tidak sopan, tidak cukup percaya diri, atau bahkan tidak sesuai dengan ekspektasi lingkungan. Di usia remaja, pengaruh lingkungan sekitar sangat besar terhadap cara individu menilai dan mengatur tingkah lakunya. Meskipun berada di lingkungan pesantren yang relatif terstruktur, para remaja tetap memiliki dorongan kuat untuk diterima oleh kelompok sebaya. Akibatnya, mereka sering menyesuaikan atau menahan perilaku tertentu agar tidak berbeda sendiri. Jika hal ini dibiarkan maka menyebabkan tekanan internal dan perasaan *insecure* jika merasa tingkah lakunya tidak sesuai standar kelompok.

Aspek tingkah laku menunjukkan bahwa remaja tidak hanya merasa *insecure* karena hal-hal yang bersifat fisik atau materi, tetapi juga terhadap bagaimana mereka bertindak dan dipersepsikan. Oleh karena itu, penting bagi lingkungan (termasuk guru, orang tua, dan pembina di pesantren) untuk membangun ruang yang aman dan suportif agar remaja berani mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi.

5. Aspek Kognitif

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa dalam aspek kognitif, 29 responden (82%) dari siswa merasa tidak percaya diri, sementara 6 responden (18%) tidak merasakannya. Angka ini menunjukkan bahwa kebanyakan remaja wanita di pesantren tersebut mengalami kecemasan atau ketidakpuasan terkait kemampuan kognitif mereka, seperti kecerdasan, daya pikir, prestasi belajar, dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah.

Perasaan tidak percaya diri dalam aspek kognitif ini mungkin dipengaruhi oleh perbandingan sosial yang terjadi di lingkungan pesantren. Para Remaja Wanita ini sering membandingkan intelek mereka dengan teman sebaya, baik secara langsung melalui nilai akademik maupun secara tidak langsung melalui pencapaian atau pengakuan dari lingkungan mereka. Saat individu merasa berada di bawah standar kelompok, maka perasaan inferioritas dan kecemasan kognitif biasanya akan muncul. Selain itu, suasana pesantren yang sering kali memiliki sistem pembelajaran dan pengawasan yang ketat dapat menyebabkan tekanan tambahan pada aspek kognitif. Harapan dari orang tua, guru, atau diri sendiri untuk mencapai prestasi tinggi juga dapat memicu perasaan kurang percaya diri. Jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik, maka akan berdampak negatif terhadap rasa percaya diri, motivasi belajar, dan kesejahteraan mental remaja.

Di sisi lain, terdapat 18% responden yang tidak mengalami rasa tidak percaya diri dalam aspek kognitif. Hal ini menunjukkan bahwa sejumlah kecil remaja memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan intelektual mereka, dan mungkin menggunakan strategi penyesuaian yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik serta perbandingan sosial. Temuan ini menegaskan betapa pentingnya peranan bimbingan konseling di pesantren untuk mendukung remaja dalam mengelola perbandingan sosial dengan cara yang sehat, meningkatkan keyakinan diri, serta memperkuat ketahanan mental menghadapi tantangan akademik. Selain itu, suasana pesantren yang sering kali memiliki sistem pembelajaran dan pengawasan yang ketat dapat menyebabkan tekanan tambahan pada aspek kognitif.

6. Aspek Fisik

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa dalam aspek fisik, 17 responden (49%) dari responden merasa *insecure*, sedangkan 18 responden (51%) merasa sebaliknya. Temuan ini menunjukkan bahwa jumlah remaja perempuan yang merasakan ketidakpercayaan pada diri fisik mereka hampir setara dengan yang tidak. Aspek fisik dalam konteks perbandingan sosial biasanya berkaitan dengan faktor-faktor seperti penampilan tubuh, keindahan, proporsi tubuh, warna kulit, tinggi badan, dan atribut fisik lain yang sering menjadi bahan perbincangan di kalangan remaja.

Dalam konteks pesantren, meski tekanan terhadap penampilan mungkin tidak sekuat di masyarakat umum, perbandingan fisik tetap dapat terjadi melalui interaksi sosial sehari-hari, media sosial, atau melalui pengaruh standar kecantikan yang datang dari luar pesantren. Sekitar 49% responden yang merasakan ketidakpastian mungkin mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka, merasa kurang menarik dibandingkan teman-teman sebayanya, atau

khawatir tentang penerimaan sosial berdasarkan penampilan fisik. Kondisi ini dapat mengakibatkan penurunan rasa percaya diri, kecemasan dalam bersosialisasi, bahkan mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

Sementara itu, 51% responden merasa percaya diri, menandakan adanya segmen remaja yang memiliki penerimaan diri yang baik terhadap kondisi fisik mereka. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh dukungan sosial yang positif, pola asuh yang mendorong harga diri, serta penerapan nilai-nilai agama atau norma di pesantren yang menekankan pentingnya keindahan non-fisik dan penerimaan diri. Perbandingan yang hampir seimbang ini menunjukkan bahwa meskipun aspek fisik tetap menjadi sumber ketidakpastian bagi sebagian remaja, ada juga kelompok yang berhasil membangun citra diri yang positif. Ini menjadi kesempatan bagi para guru bimbingan konseling atau pembina pesantren untuk memperkuat program pengembangan diri, penerimaan diri, serta memberikan edukasi tentang citra tubuh yang sehat.

4. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai perbandingan sosial dan rasa ketidakamanan di kalangan remaja perempuan di salah satu pesantren di Kota Bandung, dapat diambil kesimpulan bahwa isu ini sangat penting dan relevan untuk diperhatikan. Dari total 35 responden yang dikaji, ditemukan bahwa 51% remaja merasa ketidakamanan secara umum, sementara 49% lainnya tidak mengalaminya. Ini menunjukkan bahwa nyaris setengah dari remaja memiliki rasa percaya diri yang baik, meski masih ada proporsi yang cukup signifikan yang berjuang dengan penerimaan diri. Jika dianalisis lebih dalam berdasarkan aspek-aspek tertentu, Pada Aspek kekayaan Sebagian besar remaja (74%) tidak merasakan ketidakamanan terkait kekayaan, yang menunjukkan adanya penerimaan atas kondisi ekonomi keluarga. Meskipun demikian, 26% masih merasa tidak aman saat membandingkan keadaan finansial mereka dengan orang lain. Pada aspek Kepribadian

Sebanyak 62% remaja mengalami rasa tidak aman dalam aspek kepribadian. Ini menandakan adanya kesulitan dalam menciptakan konsep diri yang positif ditengah tuntutan sosial dan religius di pesantren. Pada aspek gaya hidup, sebagian besar responden (74%) merasakan ketidaknyamanan dalam hal gaya hidup. Perbandingan sosial mengenai penampilan, barang, dan aktivitas sosial menjadi faktor utama yang memengaruhi ketidaknyamanan remaja dalam aspek ini. Pada aspek tingkah laku, Sekitar 60% responden merasa tidak percaya diri dengan perilaku mereka, menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap penilaian sosial saat berinteraksi sehari-hari di lingkungan pesantren.

Pada aspek kognitif muncul sebagai area yang paling dominan dalam menimbulkan perasaan tidak aman, dengan 82% responden merasa kurang percaya diri terkait kemampuan intelektual, prestasi akademik, dan potensi diri mereka. Dan yang terakhir pada aspek fisik, perbandingan sosial menunjukkan hasil yang cukup seimbang, dengan 49% responden merasa tidak aman dan 51% lainnya merasa percaya diri dengan kondisi fisiknya. Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini menandakan bahwa fenomena perbandingan sosial memiliki peran signifikan dalam memengaruhi ketidakamanan remaja di pesantren, terutama dalam aspek kognitif, kepribadian, gaya hidup, dan perilaku.

Insecure sangat sulit untuk dihilangkan dan akan terus berkembang dalam pikiran masyarakat. Ketidakamanan umumnya berhubungan dengan emosi, dan tiap individu yang merasakannya memiliki cara pandang yang berbeda berdasarkan definisi yang mereka pegang. Perasaan *insecure* dapat dikurangi dengan mengalihkan fokus kepada hal-hal yang positif, seperti dengan membatasi waktu penggunaan media sosial. Banyak orang yang menganggap perasaan *insecure* sebagai sesuatu yang sepele. Sebenarnya, jika diabaikan, hal ini dapat menimbulkan dampak yang serius. Banyak remaja perempuan yang mengalami depresi yang dimulai dengan perasaan *insecure*. Jadi, mereka perlu bertanggung jawab untuk mengurangi perasaan *insecure* tersebut.

Oleh karena ini, dibutuhkan intervensi menyeluruh dari pihak pesantren, guru bimbingan konseling, serta dukungan dari keluarga untuk memberikan arahan, memperkuat konsep diri, dan menciptakan strategi coping yang adaptif menghadapi tekanan sosial. Dengan cara ini, diharapkan remaja dapat mengembangkan kepercayaan diri yang lebih stabil, mencapai penerimaan diri yang sehat, dan mampu menangani perbandingan sosial dengan cara yang positif dalam proses pertumbuhan mereka.

Implikasi

Guru BK memegang peran yang sangat berpengaruh untuk merespon permasalahan psikososial yang terjadi pada remaja wanita di pesantren. Guru BK perlu merancang dan melaksanakan program yg terstruktur, mencakup:

1. Melakukan bimbingan klasikal

Bimbingan klasikal merupakan suatu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di dalam kelas secara langsung oleh guru BK atau konselor kepada seluruh siswa dalam satu rombongan belajar. Layanan ini bersifat sistematis dan terstruktur dengan tujuan utama mencegah munculnya berbagai masalah yang dapat mengganggu perkembangan siswa, baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Dalam pelaksanaannya, bimbingan klasikal tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga bertujuan untuk membantu siswa memahami dirinya sendiri, mengenali potensi yang dimiliki, serta meningkatkan kesadaran terhadap keberadaan orang lain di sekitarnya.

Secara umum, tujuan dari bimbingan klasikal adalah untuk membantu siswa menjadi individu yang mandiri dalam berpikir, bersikap, dan bertindak. Hal ini mencakup kemampuan siswa dalam merencanakan masa depan, baik dalam hal pendidikan maupun karier, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Melalui layanan ini, diharapkan siswa dapat mencapai perkembangan diri yang menyeluruh dan seimbang, serta mampu mengelola emosi dan pikiran secara bijaksana. Oleh karena itu, layanan ini sangat penting dalam mendukung proses pendidikan dan pembentukan karakter siswa agar menjadi pribadi yang bertanggung jawab.

Dalam konteks peran, bimbingan klasikal memegang fungsi preventif dan pengembangan. Sebagai fungsi preventif, layanan ini bertujuan untuk mencegah terjadinya perilaku menyimpang atau permasalahan yang bisa menghambat proses belajar dan perkembangan siswa. Sementara sebagai fungsi pengembangan, layanan ini mendukung siswa dalam meningkatkan potensi akademik, sosial, dan karier. Guru BK melalui bimbingan klasikal berperan sebagai fasilitator yang membimbing siswa agar dapat mengenali arah hidupnya, membuat keputusan yang tepat, serta menjalani proses belajar dengan lebih bermakna. Layanan ini juga membantu menjaga kondisi psikologis dan sosial siswa agar tetap sehat dan terarah dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat.

2. Melakukan bimbingan kelompok

Tujuan dari bimbingan kelompok dalam mengatasi masalah perbandingan sosial dan ketidakpercayaan diri pada remaja perempuan di pesantren sangat signifikan dalam membangun ketahanan mental serta kesehatan psikososial para peserta didik. Kegiatan bimbingan kelompok ini diatur sebagai tempat yang aman dan terbuka bagi remaja untuk mengungkapkan emosi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan emosional dari teman-teman sebaya dalam suasana yang teroganisir dan terarah. Fokus utama dari aktivitas ini adalah membantu para santri dalam memahami dan mengenali jenis-jenis ketidakpercayaan diri yang mereka hadapi baik dalam hal kepribadian, penampilan, prestasi akademik, gaya hidup, maupun status sosial yang sering kali disebabkan oleh perbandingan sosial yang terus menerus terjadi dalam suasana asrama dengan banyak interaksi. Dalam forum bimbingan kelompok, remaja diundang untuk menyadari bahwa setiap orang memiliki keunikan dan potensi yang berbeda, sehingga tidak perlu menjadikan standar orang lain sebagai ukuran harga diri mereka.

Melalui pembicaraan, simulasi, dan refleksi kelompok, para peserta bimbingan akan dipandu untuk meningkatkan pemahaman diri, memperkuat kepercayaan diri, dan mengembangkan sikap penerimaan diri yang lebih positif. Bimbingan kelompok juga bertujuan untuk mengurangi kecenderungan remaja dalam mencari pengakuan dari luar atau terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain, yang bisa memicu kecemasan sosial serta menurunkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, atmosfir kelompok yang mendukung membuat para peserta merasa tidak sendirian dalam berjuang dengan emosi mereka, sehingga menciptakan hubungan sosial yang saling mendukung dan menumbuhkan empati.

Nilai spiritual dan keikhlasan yang sangat dijunjung di pesantren dapat menjadi landasan dalam memperkuat makna hidup serta penerimaan diri. Oleh karena itu, bimbingan kelompok tidak hanya bertujuan sebagai intervensi sementara, tetapi juga sebagai proses yang berkelanjutan untuk membangun karakter remaja yang tangguh, percaya diri, dan mampu berinteraksi dengan baik di tengah dinamika sosial di lingkungan pesantren.

3. Melakukan konseling individu

Tujuan dari layanan konseling satu-satu adalah agar klien dapat memahami dirinya, lingkungan sekitarnya, dan masalah yang dihadapinya, serta mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sehingga dapat mengatasinya. Dengan kata lain, konseling individu bertujuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh klien.

Secara lebih spesifik, tujuan dari layanan konseling individu merujuk pada berbagai fungsi dalam bimbingan dan konseling. Pertama, berkaitan dengan fungsi pemahaman, layanan konseling bertujuan untuk membantu klien memahami berbagai aspek yang dialaminya secara mendalam,

komprehensif, positif, dan dinamis. Kedua, berkaitan dengan fungsi penyelesaian, maka layanan konseling satu-satu bertujuan untuk membantu klien mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Ketiga, dilihat dari fungsi pengembangan dan pemeliharaan, tujuan dari layanan konseling individu adalah untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki individu dan menjaga elemen-elemen positif dalam diri klien.

Begitu pula seterusnya sesuai dengan fungsi-fungsi dalam bimbingan dan konseling. Dengan menggunakan teknik bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, dan konseling individu, guru BK dapat memberikan respon efektif terhadap masalah perbandingan sosial dan rasa *insecure* yang dialami oleh remaja wanita di lingkungan pesantren.

Dari ketiga pendekatan tersebut, dapat disimpulkan bahwa respon guru BK harus bersifat sistematis dan terintegrasi, menysar aspek preventif, pengembangan, dan intervensi individual. Ketiganya saling melengkapi dan berperan strategis dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan psikososial remaja wanita di pesantren. Dengan demikian, penggunaan teknik-teknik ini dapat meningkatkan kepercayaan diri, ketahanan emosional, dan penerimaan diri santri secara berkelanjutan, serta mencegah dampak jangka panjang dari perbandingan sosial yang tidak sehat.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada Ma'soem University, terutama kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling, atas dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua santri yang telah berkenan menjadi responden dan memberikan informasi yang sangat berharga untuk kepentingan akademik. Penghargaan yang sebesar-besarnya juga diberikan kepada para dosen pembimbing atas bimbingan dan saran yang sangat berarti dalam penyusunan artikel ini.

6. REFERENSI

- 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.
- Anwar, R. (2023). Bimbingan klasikal HOTS dan TPACK dalam Kurikulum Merdeka: Suatu pendekatan best practice. Feniks Muda Sejahtera.
- Arum, E. D. (2023). Larangan Insecure dan Solusinya dalam Hadis (Kajian Hadis Tematik) (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Desmita. (2009). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fakhri, N. (2017). Konsep dasar dan implikasi teori perbandingan sosial. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 10.
- Insan, I. (2023). Pengantar Psikologi Sosial. Zahir Publishing.
- Jalaluddin. (2002). Psikologi Agama. Jakarta: Rajawali Press.
- Nabila, L. M. (2022). Pengaruh syukur terhadap insecurities yang dialami remaja usia 15-18 tahun di Kelurahan Antapani Wetan (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Nurul, I.N. (2023). Pengaruh Qana'ah terhadap perilaku Insecure: Studi deskriptif pada siswa Madrasah Aliyah Al-Ahliyah di Kecamatan Kotabaru, Kabupaten Karawang (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- 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).
- Prayitno, Layanan Konseling Perorangan, Fakultas Ilmu Pendidikan UNP, 2004, Hal 1
- Prayitno, Pelayanan Bimbingan Konseling di Sekolah (SMP), Padang 1997
- Prayitno. (2004). Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rizkiyah, N. A. (2023). Respons Al-Qur'an Pada Insecure (Analisis Kata Khauf, Tahinu, Huzn, Al-Ya'su, dan Halu'a Perspektif Tafsir Al-Munir) (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS).
- Saifuddin, A. (2023). Psikologi Siber: memahami interaksi dan perilaku manusia dalam dunia digital. Prenada Media.
- Saragih, F. A. L., & Manurung, P. (2023). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Membentuk Percaya Diri Tanpa Insecure Pada Siswa SMA. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 636-645. Tohirin. Op Cit. Hal 164.
- Sarwono, Sarlito W. (2012). Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Pers.
- Astuti, B., & Purwanta, M. S. P. D. E. (2020). Bimbingan Karier untuk meningkatkan Kesiapan karier. UNY

Press.

Sopandi, D., & Sopandi, A. (2021). *Perkembangan peserta didik*. Deepublish.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Psikologi Perkembangan Edisi 6*. Penerjemah: Sarah. B. Adelar dan Shinto Saragih. Jakarta: Penerbit Erlangga

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).