

**Literatur Review: *Positive Self-Talk* Sebagai Intervensi untuk Mengurangi *Insecurity* Pada Remaja Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling**

**Marta Cahya Dewi Kusuma<sup>1</sup>, Kaila Nasywa Arini<sup>2</sup>, Nabila Rosdaniar<sup>3</sup>, Ellya Rakhmawati<sup>4</sup>, Desi Maulia<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, [martacahya07@gmail.com](mailto:martacahya07@gmail.com)

<sup>2</sup>Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, [kailansywa@gmail.com](mailto:kailansywa@gmail.com)

<sup>3</sup>Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, [nnabilabilr@gmail.com](mailto:nnabilabilr@gmail.com)

<sup>4</sup>Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, [rakhmawati.ellya@upgris.ac.id](mailto:rakhmawati.ellya@upgris.ac.id)

<sup>5</sup>Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, [desimaulia@upgris.ac.id](mailto:desimaulia@upgris.ac.id)

Email Korespondensi: [martacahya07@gmail.com](mailto:martacahya07@gmail.com)

**ABSTRAK**

Periode perkembangan masa remaja sering kali rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis, salah satunya rasa tidak aman (*insecurity*). Perasaan tersebut akan berdampak negatif terhadap harga diri, relasi sosial, dan kesejahteraan mental. Maka, guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran penting dalam membantu remaja dalam menangani masalah psikologis melalui pendekatan intervensi kognitif, berupa teknik *positif self talk*. Artikel ini bertujuan untuk meninjau secara teoritis dan empiris mengenai efektivitas *positive self talk* dalam menurunkan *insecurity* pada remaja. Melalui studi literature dari berbagai sumber ilmiah, ditemukan bahwa *positive self talk* mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri dan citra diri positif, serta mengurangi pikiran negatif yang akan berdampak pada rasa *insecure*. Teknik *positive self talk* dapat diterapkan dalam layanan bimbingan pribadi di sekolah. Artikel ini dapat merekomendasikan mengenai penerapan teknik *positive self talk* dalam bimbingan konseling sebagai strategi preventif dan kuratif terhadap masalah psikologis pada remaja.

**Kata kunci:** remaja, *insecurity*, *positive self-talk*, intervensi kognitif, bimbingan dan konseling

**ABSTRACT**

*The phenomenon of insecure is often found around us, especially among teenagers. This is because in this phase, adolescents experience unstable emotions, search for identity, and desire to be recognized. Teenagers are very vulnerable to experiencing emotional problems, especially insecure, because teenagers experience many changes such as physical, social, and emotional. Insecure is a feeling of anxiety in individuals when someone feels insecure about something. This article aims to find out the application of positive self-talk can help reduce the feeling of insecure in adolescents. The writing of this article uses a qualitative method of study literature. The application of positive self-talk can increase self confidence and reduce anxiety by changing*

*negative thought patterns into positive thought patterns, so as to increase self confidence. This technique can be used by counseling teachers to help student overcome insecure through counseling services at school*

*Keywords: insecure, positive self-talk, teenagers*

## PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai oleh berbagai perubahan perkembangan secara fisik, emosional, dan sosial. Proses transisi tersebut yang dapat menimbulkan ketidakstabilan emosi dan konflik batin akibat tekanan dari masyarakat (Santrock, 2017). Bahkan, salah satu fenomena psikologis yang sering terjadi pada remaja, yakni *insecurity*. *Insecurity* adalah perasaan ketidakamanan yang ada dalam diri manusia (Nam, 2018). Asta dalam Surya & Ming, (2022) menambahkan bahwa *insecurity* yang disebabkan oleh beberapa factor, seperti rasa bersalah, malu dan tidak mampu untuk melakukan sesuatu. Ketidakamanan (*insecurity*) dapat memicu pada tindakan untuk menyakiti diri sendiri melalui tindak kekerasan, depresi, kematian, atau masalah mental lainnya (Surya & Ming, 2022).

*Insecurity* ialah perasaan tidak aman terhadap diri sendiri dengan ditandai oleh rendahnya kepercayaan diri, harga diri, rasa takut ditolak, dan adanya kecemasan atau ketakutan akan penolakan sosial (Santrock, 2019). Kusuma dalam Surya & Ming, (2022) menjelaskan akibat lain dari perasaan *insecurity* ialah seseorang merasa takut untuk berinteraksi dengan orang lain. Apabila rasa tidak aman terhadap diri sendiri akibat penilaian orang lain, atau kebiasaan untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain, rendahnya harga diri, serta pengaruh lainnya akan berdampak negative pada remaja yang dapat menimbulkan stress secara mental dan mempengaruhi masa depan orang tersebut (Shobur, 2022). Bahkan, perasaan tidak ditangani secara tepat, maka *insecurity* dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih kompleks (Santrock, 2019).

Dalam aspek perkembangan remaja, masalah emosional pada remaja dipandang sebagai gejala tekanan, frustrasi, konflik secara internal dan eksternal. Rasa *insecure* dinilai akan menimbulkan masalah emosional yang dapat mengganggu aktivitas keseharian dalam jangka panjang serta memberikan dampak buruk bagi fisik, psikis, dan mental (Tunnoor et al., 2024). Hasil penelitian Jones et al., (2015) menunjukkan bahwa terdapat tiga alasan seseorang merasa *insecure*, berupa riwayat kegagalan atau penolakan, kepercayaan diri yang kurang akibat kecemasan sosial, dan adanya perfeksionisme.

Dalam sekolah, guru bimbingan dan konseling bertanggung jawab dalam memberikan layanan yang mendukung perkembangan pribadi dan sosial bagi siswa. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam membantu siswa untuk mengatasi *insecurity* ialah *self-talk*. *Self-talk* sebagai teknik yang berfokus pada penggunaan dialog internal yang positif serta membantu untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif dan konstruktif (Oktaviany & Kumara, 2023). Teknik *self-talk* melibatkan mengidentifikasi, mengubah, dan mengganti pola pikir negatif dengan pemikiran yang lebih positif, menentang keyakinan irasional dan menolong terhadap mengembangkan pikiran yang lebih sehat, akan membimbing pada *self-talk* yang lebih positif (Erford, 2016). Pernyataan tersebut merupakan bagian dari *positive self-talk*. Nugroho dalam Gloria & Arianti, (2025) menjelaskan *positif self-talk* dapat membantu seseorang untuk memiliki rasa optimisme dalam dirinya serta mengembangkan sikap positif pada saat menghadapi kegagalan atau kesulitan.

*Positif self-talk* sebagai salah satu bentuk dari rational emotive behavior therapy (REBT) yang dapat membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah yang berkaitan dengan keyakinan keliru atau salah, kaku dan irasional atas dirinya (Bernard & Dryden, 2019). Berdasarkan uraian keseluruhan diatas, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang sejauh mana *positive self-talk* dalam mengurangi *insecurity* pada remaja serta implikasi dalam penerapannya pada praktek layanan bimbingan dan konseling.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi literatur. Penulis mengumpulkan dan menganalisis sumber literatur yang relevan dari *google scholar*, jurnal, dan artikel yang membahas topik tersebut. Penulis menggunakan kata kunci dalam pencarian literatur "*positive self-talk*", "*Insecurity*", dan "*insecure*". Tujuan dari studi literatur adalah mengetahui penerapan *positive self-talk* dalam mengurangi *insecurity* pada remaja yang dalam penerapannya dalam praktek layanan bimbingan dan konseling.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data yang dikumpulkan pada literatur review sebagai hasil dari analisis yang dirangkum secara rinci dalam bentuk tabel di bawah ini yang membahas *insecurity* pada remaja.

<b>Nama Peneliti</b>	<b>Judul</b>	<b>Tujuan Penelitian</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Jumlah Sampel / Subyek</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
Eliza Gloria Rudangta Arianti. (2025).	Positive Self Talk: Hal Yang Dibutuhkan Untuk Meningkatkan Optimisme Pada Mahasiswa	Mengetahui apakah latihan positive Self-talk dapat meningkatkan optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi	Quasi experimental dengan rancangan penelitian yaitu the equivalent time sample design melalui latihan positive self talk	10 orang mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana yang didapatkan dengan teknik snowball sampling	Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi mahasiswa bahwa optimisme sangat penting untuk ditingkatkan mengingat optimisme yang rendah dapat berakibat pada keadaan psikologis yang lebih parah seperti cemas, timbul perasaan negatif, dan stres.
Betty Agustina Rahayu, Agustiningsih, Norra Hendarni Wijaya. (2024).	Meningkatkan Harga Diri Remaja dengan Mengenal Dan Menyikapi Insecurity.	Mengetahui bahwa insecurity dapat meningkatkan harga diri pada remaja	Studi literatur	Pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada siswa siswi MA Babburoyyan pada Oktober 2024. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 21 siswa. Focus group discussion	Menunjukkan untuk mengurangi insecure dapat dilakukan dengan meningkatkan percaya diri. Cara untuk meningkatkan percaya diri yaitu dengan fokus dalam mencintai diri sendiri, tidak membandingk

				(FGD)digunakan dalam kegiatan kegiatan ini. Media yang digunakan antara lain kertas dan spidol untuk menuliskan hasil diskusi.	an diri dengan orang lain, dikelilingi dengan orang yang supportif, mencari kelebihan dan keunikan pada diri dan selalu bersyukur.
Nurul H, Fadilatul Karomah M, Indah Tri W, Iva Elfina, Luthfi Nazilatul F. (2022).	Efektivitas Positif Self-Talk Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Stress, Dan Depresi Remaja Perempuan Desa Jipurapah.Special Needs.	Dalam penelitian ini, tes awal dilakukan dengan tujuan untuk mengukur dan mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan masyarakat terhadap kecemasan dan positive self-talk therapy.	Penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian preexperim ent dan rancangan yang digunakan adalah one group pretest design.	20 orang remaja perempuan Desa Jipurapah.	Berdasarkan hasil uji SPSS, positive self-talk therapy terbukti menurunkan tingkat depresi, stress, dan kecemasan pada remaja perempuan di Desa Jipurapah Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang.
Danty Putri Oktavianty, Agus Ria Kumara. (2023).	Self Talk Dalam Konseling Kelompok Sebagai Alternatif Untuk Mengurangi Insecurity Remaja.	Mengetahui teknik self-talk dalam konseling kelompok sebagai solusi alternatif untuk mengurangi insecurity remaja.	Penelitian kualitatif deskriptif yang dirancang sebagai bagian desain dari studi kepustakaa n / tinjauan literatur. Metode yang	Sampel sebanyak 12 siswa kelas XI.	Hasil penelitian menunjukkan teknik self-talk dapat mengurangi insecurity bagi siswa, dengan menggunakan teknik tersebut dapat membantu remaja untuk

			digunakan dalam penelitian ini adalah pre-experimental one-group pretest posttest design.		merubah pola pikir yang sebelumnya negatif menjadi positif
Irma Maulani, Muya Barida. (2023).	Literatur Review (Urgensi Perilaku Insecure Berkaitan Dengan Media Sosial Sebagai Permasalahan Remaja Masa Kini)	Mengetahui dan menganalisis seberapa tinggi perilaku insecure kalangan remaja.	Metode kajian literatur.	Penelitian ini dilakukan pada remaja masa kini terutama remaja yang sedang dalam masa transisi.	Media sosial menjadi salah satu penyebab munculnya insecure pada remaja karena remaja akan membandingkan diri dengan standar yang ada di sosial media.
Faradila Putri, Audita Firly, Rafifah Suhardi, Rismaida Napitupulu. (2023).	Self Love Untuk Mengurangi Insecurity Terhadap Negative Body Image Perception.	Mengetahui apakah self love bisa untuk mengurangi insecurity terhadap negative body image.	Peneliti menggunakan fitur confession room yang berupa game, sharing session dan pemberian video motivasi mengenai insecurity yang berfokus pada individu yang mengalami insecurity dan	Mahasiswi Psikologi Semester 1 Universitas Batam berjumlah 7 orang dengan semua responden berjenis kelamin perempuan dan 18-20 tahun.	Pengalaman mahasiswa di Universitas Batam selama menjalani proses self love dapat menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai ketidakpercayaan diri dalam insecure. Diketahui self love dapat mengurangi insecure, dan menumbuhkan penerimaan diri.

			negative bodyimage perception. Penelitian ini menggunakan alat ukur pretest-post test design.		
Nada Afifah, Fauziah Nasution. (2023).	Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Mengembangkan kepercayaan diri dan kesejahteraan (Well Being ) siswa	Penelitian ini bertujuan untuk melakukan diskusi mendalam tentang topik menumbuhkan kesejahteraan dalam kepercayaan diri dengan kesejahteraan psikologis pada populasi siswa SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.	Dalam penelitian khusus ini, pendekatan deskriptif kualitatif diambil untuk penyelidikan.	3 anak kelas tujuh di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai subjek penelitian.	Dalam penelitian ini, Guru BK menjangkau anak-anak yang tidak percaya diri melalui berbagai layanan dan kegiatan dukungan BK sehingga mereka dapat mengenal siswa lebih baik dan membantu mereka menjadi lebih percaya diri.
Kamila Majazeta Yusrina, Najmii Ula Aliffah, Mina Holilah. (2024).	Insecurities: Fenomena Konsep Diri Akibat Pola Asuh Orang Tua.	Menganalisis fenomena konsep diri akibat pola asuh orang tua serta mengidentifikasi hal-hal yang menjadi faktor pemicu terjadinya insecure di kalangan remaja.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif.	Wawancara yang dilakukan ada 3 informan.	Hasil mengatakan, diketahui bahwa dukungan orang tua berpengaruh atau berperan besar terhadap kepercayaan diri untuk menunjukkan kemampuan yang dimiliki

					di hadapan orang lain.
Prilia Zulfatur Rohmah, Diajeng Laily Hidayati, Maulita Noor Aisha, Eny Purwandari. (2022).	Positive Self-Talk Intervention to Decrease Stress in Parents of Children with Special Needs.	Membantu orang tua agar lebih menerima kondisi anak mereka menumbuhkan rasa syukur, dan bersikap positif saat menghadapi tantangan.	Metode kuantitatif dengan analisis statistik menggunakan uji-T sampel berpasangan dan Skala Stres yang Dirasakan (PSS) untuk mengukur tingkat stres.	Sebanyak 25 peserta, terdiri dari 23 ibu dan 2 ayah dengan usia 27 sampai dengan 43 tahun, mengikuti pelatihan tersebut	Temuan ini menunjukkan bahwa praktik berbicara positif kepada diri sendiri dapat secara efektif mengurangi tingkat stres pada orang tua anak berkebutuhan khusus.
Alfia Fernanda Putri. (2019).	Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya.	Untuk mengetahui pentingnya orang dewasa awal dalam menyelesaikan tugas perkembangannya agar mereka dapat menjalani kehidupan yang bahagia, tidak mengalami masalah yang berarti, dan tidak mengganggu proses perkembangan selanjutnya.	Studi literatur	Remaja yang berusia 18-21 tahun.	Diketahui bahwa menyelesaikan tugas perkembangan masa dewasa awal sangat penting untuk membentuk kemandirian, dan tanggung jawab pada individu



## **PEMBAHASAN**

Permasalahan yang sering terjadi di kalangan remaja adalah masalah psikologis. Hal ini dapat terjadi karena pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan seperti fisik, emosional, dan sosial. Perubahan-perubahan ini sering kali memicu munculnya tekanan psikologis, salah satunya adalah rasa tidak aman (insecurity). Perasaan tidak aman terhadap diri sendiri ditandai oleh rendahnya kepercayaan diri, harga diri, rasa takut ditolak, dan adanya kecemasan atau ketakutan akan penolakan sosial (Santrock, 2019). Selain itu perasaan tidak aman (insecurity) juga menimbulkan masalah yang dapat mengganggu keseharian dalam jangka panjang, seperti memberikan dampak buruk bagi kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Selain itu masih banyak siswa merasa tidak aman (insecurity), yang ditandai dengan rendahnya rasa percaya diri, yaitu ketika berdiskusi didepan kelas merasa cemas, merasa malu, gemetar, sulit untuk beradaptasi dengan tempat baru, kurang bergaul. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai pengalaman negatif, seperti pernah mengalami kegagalan atau penolakan, perundungan verbal (body shaming), dikucilkan, mendapat komentar negatif dari orang lain, didikan orang tua yang cukup buruk, dan cacat rohani atau merasa orang sekitar lebih hebat dari dirinya. Apabila siswa memiliki harga diri yang sesuai dengan kemampuan mereka, maka mereka akan lebih mampu menghargai diri sendiri dan orang lain, membuat rencana untuk masa depan, dan menerima tanggung jawab atas prestasi mereka. Namun, masih banyak siswa yang kurang percaya diri, dan cenderung terlalu rendah hati. Ciri-ciri siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah antara lain kecemasan, ketidakpastian, penghindaran, kurangnya inisiatif, keputusan, dan keengganan untuk menempatkan diri di luar sana adalah ciri-ciri umum di antara mereka yang kurang percaya diri.

Istilah "layanan bimbingan dan konseling" mengacu pada layanan yang berfokus pada pengembangan siswa secara keseluruhan. Menurut (Taher et al., 2021) "Guru Bimbingan Konseling adalah guru yang memiliki tugas, tanggung jawab, wewenang, dan hak penuh merupakan kegiatan Bimbingan Konseling bagi sejumlah siswa." Maka dari itu guru bk memiliki peran yang penting dalam proses meningkatkan kepercayaan diri dan menjadi inspirasi siswa dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling, dengan menggunakan teknik yaitu self-talk positif. Self Talk adalah dialog individu pada dirinya sendiri dimana dia menafsirkan perasaan dan persepsinya, serta mengatur dan mengubah keyakinannya, serta juga memberikan intruksi dan penguatan bagi dirinya (Putri & Bachri, 2022). Teknik ini melibatkan mengidentifikasi, mengubah,

dan mengganti pola pikir negatif dengan pemikiran yang lebih positif dan memperkuat serta menentang keyakinan irasional dan menolong terhadap pengembangan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada self talk yang lebih positif. Schafer (Erford, 2016). Melalui teknik self-talk, siswa dapat belajar bagaimana mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, mengatasi keraguan dan perasaan tidak berharga, serta mengembangkan pandangan yang lebih positif tentang kemampuan dan potensi siswa.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Oktavianty & Kumara (2023) menunjukkan bahwa positive self-talk terbukti efektif untuk mengurangi insecure pada siswa. Teknik ini dapat merubah pikiran negatif atau irasional dan merubahnya dengan pikiran yang lebih rasional.

Temuan tersebut diperkuat oleh studi dari Nurul et al. (2022), yang meneliti efektivitas terapi positive self-talk pada remaja perempuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan, stres, dan depresi setelah mengikuti terapi tersebut. Hal ini membuktikan bahwa positive self-talk tidak hanya berpengaruh terhadap aspek kognitif seperti keyakinan diri, tetapi juga berdampak pada kondisi emosional remaja.

Penelitian Gloria & Arianti (2025) menunjukkan bahwa positive self-talk mempunyai peranan yang penting dalam meningkatkan optimisme mahasiswa yang mengerjakan skripsi, yang menjadi landasan untuk menghadapi tekanan.

Selain itu, Rahayu et al. (2024) melalui program pengabdian kepada masyarakat di MA Babburoyyan menunjukkan bahwa untuk mengurangi rasa insecure, kepercayaan diri harus dibangun melalui pendekatan self-love.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa positive self-talk menjadi salah satu cara yang efektif dalam membantu remaja untuk menghadapi insecurity karena teknik ini mengubah pola pikir yang sebelumnya negatif atau irasional menjadi positif atau rasional. Sehingga siswa dapat mengelola emosi buruk, membantu merubah pikiran-pikiran yang negatif menjadi lebih positif, dan membangun rasa percaya diri.

## KESIMPULAN

*Positive self talk* sebagai teknik intervensi yang efektif dalam menurunkan *insecurity* pada remaja. *Positive self talk* sebagai teknik yang mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri, menghilangkan pikiran negatif, dan memperkuat regulasi emosi. Oleh sebab itu, guru bimbingan

dan konseling dapat mengintegrasikan *positive self talk* dalam layanan bimbingan pribadi, kelompok, dan klasikal sebagai bagian dari upaya untuk membangun kesehatan mental bagi remaja. Terakhir, sekolah perlu memberikan dukungan waktu dan fasilitas dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam menjaga kesehatan mental bagi remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bernard, M. E., & Dryden, W. (2019). Advances in REBT: Theory, Practice, Research, Measurement, Prevention and Promotion. In W. D. Michael E. Bernard (Ed.), *Clinical Psychology* (1st ed., Vol. 11, Issue 1). Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-93118-0>
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta Pustaka Pelajar (2nd ed.). Pustaka Pelajar. <https://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id/opac/detail-opac?id=285945>
- Gloria, E., & Arianti, R. (2025). POSITIVE SELF TALK : HAL YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME PADA MAHASISWA. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1), 38–52. <https://doi.org/10.33024/jpm.v7i1.18989>
- Hadianti, S. W., Nurwati, R. N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi Remaja Berprestasi Dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 223–229. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14278>
- Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health*, 105(11), 2283–2290. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302630>
- Nam, T. (2018). Technological Forecasting & Social Change Technology usage , expected job sustainability , and perceived job insecurity. *Technological Forecasting & Social Change*, 138(2), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2018.08.017>
- Oktaviany, D. putri, & Kumara, A. R. (2023). Self Talk dalam Konseling Kelompok sebagai Alternatif untuk Mengurangi Insecurity Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 3, 657–666. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13259>

- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 2548–3226.  
<https://doi.org/10.23916/08430011>
- Santrock, J. W. (2017). Life-Span Development: Seventeenth Edition. In *Development psychology* (Seventeenth, p. 2017). McGraw-Hill Education.  
<https://www.amazon.com/LIFE-SPAN-DEVELOPMENT-SANTROCK/dp/9390727553>
- Santrock, J. W. (2019). Life-Span Development, Seventeenth Edition. In *Life-span development*, 7th ed. (Seventeenth). McGraw-Hill Higher Education. <https://lcn.loc.gov/2018012799>
- Shobur, S. (2022). Insecure In Adolescent : Study Literature. *International Journal Scientific and Professional (IJ-ChiProf)*, 1(3), 160–166. <https://doi.org/10.56988/chiprof.v1i3.30>
- Surya, I., & Ming, D. (2022). Circle Association: A Case Study on Adolescent Insecurity. *Randwick International of Social Sciences (RISS) Journal*, 3(3), 561–575.  
<https://doi.org/10.47175/rissj.v3i3.498>
- Tunnoor, S., Huda, N., Hartati, H., Fitriani, N. H., Mahrita, M., & Ramadhani, M. I. (2024). Problematika Insecure pada Remaja di Kelas X SMA PGRI 2 Banjarbaru. *Anterior Jurnal*, 23(1), 34–42. <https://doi.org/10.33084/anterior.v23i1.5921>
- Maulani, I., & Barida, M. (2022). Literatur review: Ugersni perilaku Insecure Berkaitan Dengan Media Sosial Sebagai Permasalahan Sebagai Permasalahan Remaja Masa Kini. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling, 3(1).
- Agustina, B. (2024). Meningkatkan Harga Diri Remaja dengan Mengenal Dan Menyikapi Insecurity. *Perawat Mengabdikan (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 66-77.
- Hidayah, N., Maulidiyah, F. K., & Elfina, I. (2022). Efektivitas Positive Self-Talk Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Stress, Dan Depresi Remaja Perempuan Desa Jipurapah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4).
- Afifah, N., & Nasution, F. (2023). Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengembangkan kepercayaan diri dan kesejahteraan (well being) siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 368-380.
- Yusrina, KM, Aliffah, NU, & Holilah, M. (2024). Ketidakamanan: Fenomena Konsep Diri sebagai Hasil Pola Asuh Orang Tua. *Jurnal sosial dan sains* , 4 (1), 68-75.
- Rohmah, P. Z., Hidayati, D. L., Aisha, M. N., & Purwandari, E. (2022). Positive Self-Talk

Intervention to Decrease Stress in Parents of Children with Special Needs. *Dimas: Jurnal Pemikiran Agama untuk Pemberdayaan*, 22(2), 181-200.