

Menguatkan
SELF-ESTEEM
dan
MENGATASI
INSECURE

Pendekatan Psikologis dalam
Konteks Pendidikan



Dr. Anita Puji Astutik, S,Ag., M.Pd.I

Menguatkan Self-Esteem dan Mengatasi Insecure: Pendekatan Psikologis dalam Konteks Pendidikan

Penulis:

Dr. Anita Puji Astutik, S.Ag., M.Pd.I



Diterbitkan oleh

UMSIDA PRESS

Jl. Mojopahit 666 B Sidoarjo

ISBN: 978-623-464-124-0

Copyright©2025

Authors

All rights reserved

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

Menguatkan Self-Esteem dan Mengatasi Insecure: Pendekatan Psikologis dalam Konteks Pendidikan

Penulis: Anita Puji Astutik

ISBN: 978-623-464-124-0

Editor: Septi Budi Sartika

Copy Editor: Mahardika Darmawan Kusuma Wardana

Design Sampul dan Tata Letak: -

Penerbit: UMSIDA Press

Redaksi: Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Jl. Mojopahit No
666B Sidoarjo, Jawa Timur

Cetakan Pertama, Juli 2025

Hak Cipta © 2025 Anita Puji Astutik

Pernyataan Lisensi Atribusi Creative Commons (CC BY)

Konten dalam buku ini dilisensikan di bawah lisensi Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY).

Lisensi ini memungkinkan Anda untuk:

Menyalin dan menyebarkan materi dalam media atau format apa pun untuk tujuan apa pun, bahkan untuk tujuan komersial.

Menggabungkan, mengubah, dan mengembangkan materi untuk tujuan apa pun, bahkan untuk tujuan komersial. Pemberi lisensi tidak dapat mencabut kebebasan ini selama Anda mengikuti ketentuan lisensi.

Namun demikian, ada beberapa persyaratan yang harus Anda penuhi dalam menggunakan buku ini: Atribusi - Anda harus memberikan atribusi yang sesuai, memberikan informasi yang cukup tentang penulis, judul buku, dan lisensi, dan menyertakan tautan ke lisensi CC BY.

Penggunaan yang Adil - Anda tidak boleh menggunakan buku ini untuk tujuan yang melanggar hukum atau melanggar hak-hak orang lain.

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

Dengan menerima dan menggunakan buku ini, Anda setuju untuk mematuhi persyaratan lisensi CC BY sebagaimana diuraikan di atas.

Catatan : Pernyataan hak cipta dan lisensi ini berlaku untuk buku ini secara keseluruhan, termasuk semua konten yang terkandung di dalamnya, kecuali dinyatakan lain. Hak cipta situs web, aplikasi, atau halaman eksternal yang digunakan sebagai contoh dipegang dan dimiliki oleh sumber aslinya

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat serta karunia-Nya sehingga buku dengan judul Menguatkan Self-Esteem dan Mengatasi Insecure: Pendekatan Psikologis dalam Konteks Pendidikan ini dapat terselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai salah satu bentuk kepedulian penulis terhadap isu self-esteem dan insecure yang kian relevan dalam dunia pendidikan, terkhususnya di kalangan peserta didik.

Fenomena rendahnya self-esteem dan perasaan insecure seringkali menjadi hambatan signifikan bagi perkembangan peserta didik dalam menempuh pendidikan. Mereka cenderung diliputi perasaan cemas, kurang percaya diri, sulit berinteraksi, bahkan mengalami penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, melalui buku ini, penulis berupaya untuk menyajikan pemahaman mendalam tentang konsep self-esteem dan insecure dari perspektif psikologis, serta menawarkan berbagai pendekatan praktis yang dapat diterapkan oleh pendidik, orang tua, maupun individu dalam upaya menguatkan diri.

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

Tidak lupa juga penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Risetmu, yang telah memberikan pendanaan dalam pengabdian ini. Atas dukungan dan bantuan dari Risetmu sangat berarti bagi terwujudnya buku ini, memungkinkan kami untuk melakukan riset mendalam dan menyusun materi yang komprehensif. Semoga kontribusi ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi kemajuan pendidikan dan kesejahteraan psikologis masyarakat.

Akhir kata, kami menyadari bahwa buku ini tidak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun akan kami terima dengan lapang dada demi perbaikan di masa mendatang

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

iii

DAFTAR ISI |

BAB 1 KONSEP DASAR SELF-ESTEEM DAN INSECURE

8

- A. Pengertian Self-Esteem
8
- B. Pengertian Insecure dan Gejalanya
10
- C. Hubungan Antara Self-Esteem dan Insecure
12
- D. Peran Self-Esteem dalam Perkembangan Individu

BAB 2 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SELF-ESTEEM DAN INSECURE

16

- A. Pola Asuh Keluarga
16
- B. Lingkungan Sekolah dan Teman Sebaya

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

18

C. Peran Media Sosial dan Budaya Populer

20

D. Peran Guru dan Tenaga Pendidik

21

BAB 3 DAMPAK RENDAHNYA SELF-ESTEEM DAN INSECURE DALAM DUNIA PENDIDIKAN

23

A. Dampak Terhadap Prestasi Akademik

23

B. Dampak Terhadap Pengaruh Motivasi Belajar

25

C. Dampak Terhadap Hubungan Sosial di
Lingkungan Sekolah

26

D. Dampak Terhadap Permasalahan Psikologis
Anak

27

BAB 4 TEORI-TEORI PSIKOLOGIS TERKAIT SELF-ESTEEM

29

A. Teori Perkembangan Erikson

29

- B. Teori Humanistik (Maclow, Carl, Rogers)
30
- C. Teori Kognitif dan Sosial Kognitif (Bandura)
31
- D. Implikasi Teori dalam Praktik Pendidikan
32

BAB 5 IDENTIFIKASI DAN ASESMEN SELF-ESTEEM PESERTA DIDIK

35

- A. Teknik Observasi dan Wawancara
35
- B. Alat Ukur dan Instrumen Psikologi Sederhana
37
- C. Cara Mengenal Tanda-tanda Insecure dalam
38
Kelas

BAB 6 PENINGKATAN SELF-ESTEEM DI LINGKUNGAN PENDIDIKAN

41

- A. Penerapan Pendekatan Apresiatif dalam

Pembelajaran
41
- B. Pemberian Umpan Balik yang Positif

43

C. Penguatan Peran Guru Sebagai Fasilitator
Kepercayaan Diri

46

D. Membangun Iklim Kelas yang Inklusif dan
Suportif

47

BAB 7 INTERVENSI PSIKOPEDAGOGIS UNTUK MENGATASI INSECURE

49

A. Aktivitas yang Meningkatkan Resiliensi

49

B. Latihan Mindfulness dan Regulasi Emosi

51

C. Latihan CBT

54

D. Kolaborasi Antara Guru, Konselor, dan Orang
Tua

57

BAB 8 STUDI KASUS DAN BEST PRACTICES DI SEKOLAH

A. Contoh Kasus Siswa dengan Self-Esteem
Rendah

60

BAB 9 REKOMENDASI KEBIJAKAN DAN PROGRAM SEKOLAH

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms
of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

63

**BAB 10 IMPLIKASI PENGUATAN SELF-ESTEEM
DAN PENANGANAN INSECURE SEJAK DINI
UNTUK PENDIDIKAN MASA DEPAN**

69

KESIMPULAN

72

DAFTAR PUSTAKA

BIOGRAFI PENULIS

Bab 1

Konsep Dasar Self-Esteem dan Insecure

A. Pengertian Self-Esteem

Manusia secara kodrati memiliki kebutuhan untuk menghargai dan mengakui keberadaan dirinya. Salah satu konsep yang berkaitan erat dengan kebutuhan tersebut adalah harga diri, atau dalam psikologi dikenal dengan istilah *self-esteem*. *Self-esteem* mencerminkan penilaian dan penerimaan yang dilakukan individu terhadap dirinya

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

sendiri, meliputi sejauh mana ia merasa layak, berharga, dan mampu dalam menghadapi tantangan kehidupan. (Rochmah, 2020)

Self-esteem atau harga diri sendiri bila diambil makna secara garis besar merupakan bagaimana seseorang dapat menilai dirinya sendiri, baik secara sadar maupun tidak sadar. Self-esteem bukan hanya tentang rasa percaya diri dalam satu bidang saja, melainkan gambaran umum tentang bagaimana seseorang memandang dirinya secara keseluruhan. Baik itu saat ia mampu menerima sisi positif maupun negatif dalam dirinya sendiri dan mampu berdamai dengan segala hal yang ada. (Simbolon & Pasaribu, 2024)

Self-esteem sebagai bentuk penerimaan diri haruslah terus selalu diasah dan dikembangkan apabila menemui faktor potensial dalam diri sendiri. Pengembangan *self-esteem* sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi persepsi diri, standar pribadi, dan pengalaman subjektif atas keberhasilan maupun kegagalan. Sementara faktor eksternal meliputi penerimaan sosial, penghargaan dari lingkungan, interaksi keluarga, pola asuh orang tua, pengalaman pendidikan, serta dinamika hubungan sosial di masyarakat. (Refnadi, 2018)

Orang dengan *self-esteem* yang sehat cenderung merasa nyaman dengan siapa dirinya, menerima kelebihan maupun kekurangan, dan memiliki semangat untuk berkembang. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah seringkali menunjukkan kecenderungan untuk meremehkan diri sendiri, merasa tidak layak, mudah merasa bersalah, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, meningkatkan risiko depresi, kecemasan, serta gangguan hubungan interpersonal. (Refnadi, 2018)

Menurut psikolog Morris Rosenberg (Maroqi, 2019), *self-esteem* mencakup evaluasi positif terhadap diri sendiri yang menjadi pondasi penting dalam berinteraksi sosial dan pengambilan suatu keputusan. Namun di era modern ini sendiri, dinamika sosial seperti penggunaan media sosial yang sangat pesat memberikan tantangan baru bagi pengelolaan harga diri. Ditambah lagi dengan adanya eksposur terhadap standar kecantikan, kesuksesan, dan gaya hidup yang tidak realistis dengan mengikuti gaya artis maupun *influencer* terkenal dapat memicu perbandingan sosial yang berlebihan, sehingga berisiko menurunkan harga diri individu, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda.

B. Pengertian Insecure dan Gejalanya

Insecure merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa tidak aman, ragu terhadap kemampuan diri, serta takut akan penilaian negatif dari orang lain. Perasaan ini membuat individu kerap kali meragukan nilai dirinya sendiri, merasa kurang pantas, atau kadang pula cemas secara berlebihan terhadap standar sosial masyarakat. Secara umum, kondisi seseorang merasa *insecure* ini muncul akibat dari pengalaman negatif seperti kritik berlebih, kegagalan, atau pola asuh yang kurang suportif. Faktor lingkungan seperti tekanan media sosial juga memperparah munculnya perasaan ini. Walaupun dalam batas tertentu rasa *insecure* dapat mendorong seseorang untuk berkembang, jika berlebihan, hal ini dapat menghambat potensi diri dan merusak kesehatan mental. Individu yang mengalami *insecure* cenderung seringkali merasa bahwa dirinya tidak sebaik orang lain, sulit menerima kekurangan, dan bergantung pada validasi dari luar untuk merasa berharga. (Nelwan et al., 2023)

Orang yang tengah mengalami kondisi ini dapat dilihat dengan mengenali gejala-gejalanya yang terlihat dari perilaku dan pola sehari-hari. Beberapa ciri umumnya meliputi: (Maslachah & Chozin, 2024)

1. Seringkali merasa cemas secara berlebihan terhadap hal-hal yang belum pasti dan belum dilakukan
2. Meragukan diri sendiri secara berlebihan, bahkan untuk hal-hal kecil.
3. Membutuhkan pengakuan atau validasi dari orang lain untuk merasa puas.
4. Membandingkan diri dengan orang lain secara terus-menerus.
5. Takut gagal atau ditolak, sehingga menghindari tantangan baru.
6. Sangat sensitif terhadap kritik, dan terkadang merasa egois dengan hal yang dilakukannya.

Gejala-gejala ini jika dibiarkan dapat memperburuk rasa tidak percaya diri, memperkecil peluang pengembangan diri, dan mengganggu hubungan sosial.

3. Hubungan antara Self-Esteem dan Insecure

Self-esteem dan *insecure* merupakan dua konsep yang saling berkaitan erat dalam dunia psikologi. Keduanya berhubungan dengan bagaimana individu memandang, menilai, dan merasakan dirinya sendiri, serta berperan penting dalam membentuk kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang. *Self-esteem*, atau harga diri, mencerminkan tingkat penghargaan individu terhadap

dirinya. Seseorang dengan self-esteem yang tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri, mampu menerima kekurangan dengan bijak, dan merasa yakin akan kemampuan pribadinya. Sebaliknya, *insecure* adalah kondisi emosional di mana seseorang merasa tidak aman, ragu terhadap nilai dirinya, dan sangat bergantung pada penilaian orang lain. (Rahayu et al., 2024)

Hubungan antara *self-esteem* dan *insecure* bersifat timbal balik. Ketika *self-esteem* rendah, seseorang lebih rentan mengalami perasaan *insecure*. Individu dengan harga diri yang rendah cenderung meragukan kemampuannya sendiri, merasa tidak pantas, dan terus-menerus khawatir akan pandangan negatif dari lingkungan sekitarnya. Di sisi lain, perasaan *insecure* yang berlarut-larut dapat memperlemah self-esteem seseorang, menciptakan siklus negatif yang sulit diputus. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa self-esteem yang sehat menjadi faktor pelindung terhadap rasa *insecure*. Individu dengan *self-esteem* positif lebih mampu menghadapi kritik, kegagalan, dan tekanan sosial tanpa kehilangan rasa percaya dirinya. Sebaliknya, ketika *self-esteem* tidak kuat, tekanan sosial seperti perbandingan diri dengan orang lain, ekspektasi berlebihan, atau kritik keras dari lingkungan dapat dengan mudah memicu rasa *insecure*. (Rahayu et al., 2024)

Dengan demikian, membangun *self-esteem* yang sehat menjadi langkah penting dalam mencegah dan mengatasi rasa *insecure*. Kesadaran diri, penerimaan terhadap keunikan pribadi, serta lingkungan sosial yang suportif merupakan faktor-faktor kunci dalam memperkuat harga diri dan mengurangi perasaan tidak aman.

4. Peran Self-Esteem dalam Perkembangan Individu

Self-esteem berperan penting dalam berbagai aspek perkembangan individu, baik secara psikologis, sosial, maupun emosional. Beberapa peran utama *self-esteem* antara lain (Putra, 2018):

1. **Mendorong Resiliensi:** Individu dengan *self-esteem* yang baik lebih mampu bangkit dari kegagalan dan menghadapi tantangan dengan sikap positif.
2. **Membentuk Hubungan yang Sehat:** *Self-esteem* yang stabil membantu seseorang membangun hubungan yang didasarkan pada saling menghargai, bukan pada kebutuhan untuk mencari pengakuan.

3. **Meningkatkan Prestasi:** Keyakinan terhadap kemampuan diri mendorong individu untuk mengambil inisiatif, mencoba hal-hal baru, dan mengembangkan potensi mereka secara maksimal.
4. **Menjaga Kesehatan Mental:** Harga diri yang positif berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental, mengurangi risiko depresi, kecemasan, dan stres berkepanjangan.

Dalam jangka panjang, *self-esteem* yang sehat menjadi pondasi penting bagi kehidupan yang bermakna dan produktif. Oleh karena itu, memahami, membangun, dan menjaga *self-esteem* merupakan langkah penting dalam perjalanan pengembangan diri.

Bab 2

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Esteem* dan *Insecure*

A. Pola Asuh Keluarga

Keluarga adalah lingkungan pertama bagi seorang anak untuk belajar, berinteraksi, dan mendapatkan kasih sayang dan menyayangi. Pola asuh yang diberikan

orang tua pada anak tentunya sangat memengaruhi bagaimana anak tersebut memandang dirinya, orang lain, dan dunia sekitar. (Sawitri et al., 2021) Keluarga menjadi tempat pertama kali bagi anak untuk mengenal nilai-nilai sosial, untuk kedepannya dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun masyarakat. (Nabilla & Desmon, 2022)

Pola asuh yang diterapkan dalam keluarga membentuk landasan dasar bagi perkembangan *self-esteem* individu. Ketika orang tua menerapkan pola asuh yang mendukung, penuh kasih sayang, dan konsisten, anak-anak merasa diterima dan dihargai. Pujian yang diberikan bukan hanya berfokus pada pencapaian, tetapi juga pada usaha dan proses, membangun kepercayaan diri anak. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan seperti ini merasa dihargai, tidak hanya atas keberhasilan mereka, tetapi juga atas usaha yang telah mereka lakukan, yang membuat mereka lebih mampu menerima kekurangan diri mereka.

Sebaliknya, pola asuh yang kurang mendukung atau lebih mengarah pada pengabaian emosional, kritik yang berlebihan, atau tuntutan yang terlalu tinggi dapat berdampak buruk pada *self-esteem* anak. Ketika anak-anak merasa bahwa mereka hanya dihargai ketika mereka mencapai standar yang sangat tinggi, mereka cenderung merasa tidak cukup baik jika gagal memenuhi ekspektasi tersebut. Pola asuh seperti ini menumbuhkan perasaan

insecure dalam diri anak, yang menganggap dirinya tidak layak dihargai tanpa mencapai kesempurnaan. (Huda et al., 2025)

Pola asuh yang otoriter, yang sering kali menggunakan kekerasan fisik atau verbal sebagai cara mendisiplinkan anak, sering kali menumbuhkan rasa takut dan rendah diri pada anak. Ketika anak tidak memiliki ruang untuk berbicara atau mengekspresikan perasaan mereka, mereka bisa merasa tidak dihargai dan tidak dipedulikan. Hal ini menciptakan rasa insecure yang mendalam, karena anak merasa bahwa ia tidak bisa diterima apa adanya dan hanya berharga jika memenuhi harapan orang lain. (Sapari & Laili, 2024)

Di sisi lain, pola asuh yang terlalu permisif, di mana orang tua terlalu memberikan kebebasan tanpa adanya batasan yang jelas, juga dapat menyebabkan masalah bagi perkembangan self-esteem anak. Tanpa struktur atau arahan yang jelas, anak mungkin merasa bingung tentang nilai-nilai mereka atau kesulitan mengembangkan keterampilan sosial yang sehat. Mereka mungkin merasa kurang mampu mengelola perasaan dan hubungan interpersonal, yang juga dapat meningkatkan perasaan insecure. (Amelindha & Pratama, 2025)

Secara keseluruhan, pola asuh yang diterapkan dalam keluarga memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan self-esteem dan perasaan insecure seorang anak. Pola asuh yang memberikan perhatian, kasih sayang, dan pengakuan terhadap usaha, membantu anak tumbuh dengan harga diri yang sehat. Sebaliknya, pola asuh yang kurang mendukung atau terlalu keras dapat memicu rasa tidak aman dan rendah diri yang terus berkembang seiring waktu.(Asqia & Musakkir, 2024)

B. Lingkungan Sekolah dan Teman Sebaya

Selain keluarga, lingkungan sekolah dan hubungan dengan teman sebaya memainkan peran penting dalam pembentukan self-esteem. Masa sekolah adalah waktu yang krusial untuk membangun identitas diri dan membentuk rasa percaya diri. Anak-anak dan remaja sering kali mengukur diri mereka berdasarkan penerimaan kelompok, keberhasilan akademis, atau penilaian fisik.(Umar & Masnawati, 2024) Di sekolah, anak-anak tidak hanya belajar akademik, tetapi juga tentang bagaimana berinteraksi sosial dan membentuk identitas diri. Jika anak merasa diterima dan dihargai di sekolah, baik oleh teman-teman maupun guru,

mereka cenderung memiliki self-esteem yang lebih baik. Sebaliknya, jika mereka merasa diabaikan, terisolasi, atau menjadi korban bullying, harga diri mereka dapat terganggu, yang menyebabkan perasaan insecure. (Gultom et al., 2024)

Teman sebaya yang mendukung dapat meningkatkan rasa percaya diri, sedangkan perundungan atau perbandingan sosial yang negatif di antara teman-teman dapat menyebabkan perasaan insecure. (Rani Kusumawati, Ngatmin Abbas, 2024) Pengalaman di sekolah juga mencakup tekanan untuk memenuhi standar tertentu, baik dalam akademik, penampilan, atau prestasi sosial. Ketika individu merasa diterima dan dihargai oleh teman-temannya, mereka lebih cenderung memiliki harga diri yang positif. Sebaliknya, ketika mereka merasa terisolasi atau direndahkan, perasaan insecure dapat berkembang. (Suryadi, 2022)

C. Peran Media Sosial dan Budaya Populer

Media sosial dan budaya populer kini menjadi bagian besar dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Kedua faktor ini memiliki dampak

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

signifikan terhadap self-esteem dan perasaan insecure. (Abidah & Maryam, 2024)

Di media sosial, banyak orang cenderung memamerkan versi terbaik dari kehidupan mereka, seperti penampilan fisik, pencapaian, dan gaya hidup. Hal ini dapat menciptakan standar yang tidak realistis dan membuat orang merasa tidak cukup baik jika kehidupan mereka tidak sesuai dengan apa yang terlihat di media sosial. Fenomena ini sering kali menyebabkan perasaan insecure karena individu membandingkan diri mereka dengan orang lain yang terlihat lebih sempurna. Keinginan untuk mendapatkan pengakuan atau validasi melalui jumlah likes atau followers dapat memperburuk perasaan tidak aman jika tidak tercapai. (Syauqii, 2022)

Selain itu, budaya populer, yang sering kali digambarkan melalui film, acara TV, dan iklan, turut memperkenalkan standar kecantikan dan kesuksesan yang seringkali tidak realistis. Representasi tubuh yang ideal atau gaya hidup mewah yang sering dipromosikan dalam budaya populer bisa membuat individu merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri. Mereka mungkin merasa kurang berharga atau tidak cukup menarik jika tidak memenuhi standar yang ada, yang memperburuk insecure. (Fitri et al., 2024)

Secara keseluruhan, meskipun media sosial dan budaya populer bisa memberikan hiburan atau inspirasi, keduanya juga dapat memperburuk perasaan tidak aman dan merusak self-esteem jika digunakan dengan cara yang salah. Dibutuhkan kesadaran dan keterampilan untuk menyaring informasi yang diterima agar dampaknya lebih positif terhadap perkembangan harga diri. (Ananda & Marno, 2023)

D. Peran Guru dan Tenaga Pendidik

Guru dan tenaga pendidik memiliki peran penting dalam membentuk self-esteem dan mempengaruhi perasaan insecure pada siswa. Sebagai figur otoritas dan pembimbing di sekolah, guru dapat memberi dampak positif atau negatif terhadap perkembangan harga diri siswa, tergantung pada cara mereka berinteraksi dan mendukung anak didiknya. (Zulaikha & Huriyah, 2025)

Guru yang memberikan perhatian, dorongan, dan penghargaan terhadap usaha siswa, tidak hanya pada hasil, dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri mereka. Ketika guru mengapresiasi usaha dan proses belajar siswa, siswa merasa dihargai dan diterima, yang dapat memperkuat self-esteem mereka. Sebaliknya, guru yang hanya menilai hasil akhir atau memberikan kritik

berlebihan tanpa memberikan dukungan emosional dapat merusak rasa percaya diri siswa. Anak yang sering merasa dikritik atau diabaikan oleh gurunya mungkin merasa tidak cukup baik, yang dapat memperburuk perasaan insecure. (Nurasyifah & Ningrum, 2024)

Selain itu, guru yang menciptakan lingkungan kelas yang inklusif, di mana semua siswa merasa dihargai tanpa memandang latar belakang atau kemampuan, dapat membantu siswa mengembangkan self-esteem yang sehat. Pengakuan terhadap keragaman dan keunikan masing-masing individu akan membuat siswa merasa lebih aman dan percaya diri. (Agnesa et al., 2021)

Dengan demikian, peran guru dan tenaga pendidik dalam memberikan dukungan emosional, apresiasi terhadap usaha, dan menciptakan lingkungan yang inklusif sangat penting untuk membantu mengembangkan self-esteem yang positif dan mengurangi perasaan insecure pada siswa.

Bab 3

Dampak Self-Esteem Rendah dan Insecure dalam Dunia pendidikan

A. Dampak terhadap Prestasi Akademik

Self-esteem yang rendah dan perasaan insecure dapat mempengaruhi prestasi akademik secara signifikan. Ketika seorang siswa tidak percaya pada kemampuannya atau merasa bahwa ia tidak cukup pintar, ia mungkin akan

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

menghindari tantangan akademik atau bahkan menyerah sebelum mencoba. (Hasmi et al., 2023) Ketidakpercayaan diri ini bisa membuat siswa tidak berusaha maksimal atau merasa bahwa usaha mereka tidak akan membuahkan hasil. (Rahmania et al., 2023)

Siswa dengan self-esteem rendah seringkali menghindari tantangan akademik karena takut gagal. Mereka cenderung memilih tugas yang lebih mudah atau bahkan mengabaikan tugas-tugas yang lebih sulit karena rasa takut gagal dan khawatir akan penilaian orang lain. Hal ini berdampak pada keterlibatan mereka dalam pembelajaran dan mengurangi kesempatan untuk mengembangkan kemampuan mereka. (Yunita & Sarajar, 2024)

Selain itu, perasaan insecure juga dapat membuat siswa merasa cemas berlebihan ketika menghadapi ujian atau tugas. Ketakutan akan kegagalan atau penilaian negatif dari guru atau teman sebaya dapat menghalangi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi atau berpikir dengan jernih, yang pada gilirannya dapat menurunkan kualitas pekerjaan akademik mereka. Dengan demikian, self-esteem yang rendah bukan hanya menghambat potensi, tetapi juga dapat menciptakan lingkaran setan di mana siswa terus merasa gagal, yang semakin memperburuk harga diri mereka.

B. Pengaruh terhadap Motivasi Belajar

Motivasi belajar sangat erat kaitannya dengan bagaimana siswa melihat diri mereka sendiri. Ketika self-esteem rendah, siswa cenderung merasa bahwa usaha mereka tidak akan dihargai atau tidak akan membuahkan hasil. Hal ini dapat menyebabkan penurunan motivasi untuk belajar, karena mereka merasa tidak cukup baik atau tidak memiliki kemampuan untuk sukses. (Syahfira et al., 2023)

Siswa dengan self-esteem rendah cenderung merasa bahwa usaha mereka tidak akan berhasil, sehingga mereka kehilangan motivasi untuk mencoba. Mereka mungkin berpikir bahwa hasil buruk sudah pasti akan terjadi, sehingga tidak merasa perlu berusaha lebih keras. Perasaan ini membuat mereka lebih mudah menyerah ketika menghadapi tantangan akademik, karena mereka sudah menganggap diri mereka gagal sejak awal. (Suhartiwi, 2014)

Selain itu, siswa yang merasa insecure sering kali lebih fokus pada persepsi orang lain terhadap dirinya daripada pada pencapaian pribadi. Rasa takut akan penilaian negatif dari guru atau teman bisa menyebabkan siswa enggan

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

mencoba atau menghindari tugas yang menantang. Tanpa dorongan internal untuk belajar dan berkembang, motivasi mereka untuk mencapai tujuan akademik akan berkurang, yang akhirnya mempengaruhi performa mereka secara keseluruhan.

C. Efek terhadap Hubungan Sosial Di Lingkungan Sekolah

Self-esteem yang rendah dan perasaan insecure juga memiliki dampak yang signifikan pada hubungan sosial siswa di sekolah. Siswa yang merasa tidak cukup baik atau merasa minder mungkin akan mengisolasi diri mereka dari teman sebaya, karena merasa tidak layak untuk diterima dalam kelompok. Hal ini bisa menyebabkan kesulitan dalam membentuk pertemanan yang sehat, dan meningkatkan rasa kesepian atau terasingkan. (Shabrina & Kurniawan, 2024)

Di sisi lain, perasaan insecure sering kali membuat seseorang lebih sensitif terhadap kritik atau penilaian dari orang lain, bahkan jika itu tidak dimaksudkan untuk menyakitinya. Mereka mungkin merasa mudah tersinggung atau lebih sering merasa cemas saat berinteraksi dengan teman-temannya, yang mengarah pada komunikasi yang buruk atau ketegangan dalam hubungan sosial. Jika tidak

dikelola dengan baik, perasaan ini dapat memperburuk dinamika sosial dan memicu masalah sosial lebih lanjut, seperti perundungan atau pengucilan. (Utami & Nurjannah, 2024)

Secara keseluruhan, self-esteem rendah dan perasaan insecure dapat menghambat kemampuan siswa untuk menjalin hubungan sosial yang baik di lingkungan sekolah. Ketika siswa merasa tidak layak diterima, mereka cenderung menarik diri, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan memperburuk perasaan tidak aman. Dukungan sosial dan pembinaan self-esteem yang positif dapat membantu siswa membangun hubungan yang sehat dan meningkatkan keterlibatan mereka di sekolah.

D. Permasalahan Psikologis yang Menyertai

Self-esteem yang rendah dan perasaan insecure tidak hanya mempengaruhi aspek akademik dan sosial, tetapi juga dapat berkontribusi pada masalah psikologis yang lebih serius. Siswa yang mengalami perasaan insecure terus-menerus cenderung lebih rentan terhadap masalah kecemasan, depresi, dan stres. Ketika seseorang merasa tidak cukup baik atau khawatir tentang penilaian orang lain, perasaan cemas dan tertekan bisa semakin

meningkat, yang pada gilirannya mengganggu kesejahteraan mental mereka. (Wardiansyah, 2022)

Dalam jangka panjang, perasaan insecure yang tidak ditangani bisa mengarah pada masalah identitas diri.(Astutik et al., 2024) Siswa mungkin merasa kesulitan untuk memahami siapa mereka sebenarnya atau apa tujuan mereka dalam hidup.(Andayu et al., 2019) Ini bisa menciptakan kebingungan, ketidakpastian, dan bahkan penghindaran terhadap pengalaman baru atau kesempatan yang dapat membantu mereka berkembang. Jika tidak ada dukungan yang memadai, masalah ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan sosial, depresi, atau bahkan gangguan makan.

BAB 4

Teori-Teori Psikologis terkait Self-Esteem

A. Teori Perkembangan Erikson

Erik Erikson, seorang psikolog perkembangan, mengemukakan bahwa perkembangan psikososial individu terbagi menjadi delapan tahap yang berlangsung sepanjang hidup. Setiap tahap memiliki krisis psikososial yang perlu dihadapi agar individu dapat berkembang dengan sehat. Salah satu tahap yang sangat relevan dengan pembentukan self-esteem adalah tahap identitas vs kebingungan peran yang terjadi pada remaja, sekitar usia 12 hingga 18 tahun. (Amaliyah & Muhid, 2023)

Pada tahap ini, remaja berusaha menemukan siapa diri mereka dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh dunia. Keberhasilan dalam tahap ini akan membentuk identitas diri yang kuat dan rasa percaya diri yang sehat, yang akan memperkuat self-esteem. Sebaliknya, kegagalan untuk membangun identitas diri yang jelas dapat menyebabkan kebingungan peran dan perasaan tidak pasti tentang diri sendiri, yang berpotensi menurunkan harga diri. (Rizki, 2024)

Erikson juga menekankan pentingnya hubungan sosial yang sehat pada setiap tahap perkembangan. Ketika individu merasa diterima dan dihargai oleh orang lain, mereka dapat mengembangkan rasa percaya diri yang lebih kuat dan harga diri yang sehat.

B. Teori Humanistik (Maslow, Carl, Rogers)

Teori Hierarki Kebutuhan Maslow menjelaskan bahwa manusia memiliki berbagai tingkat kebutuhan yang harus dipenuhi untuk mencapai perkembangan diri yang optimal. Di puncak hierarki kebutuhan Maslow terdapat aktualisasi diri, yang menggambarkan potensi penuh seseorang. Namun, sebelum mencapai aktualisasi diri, individu perlu memenuhi kebutuhan dasar lainnya, seperti

kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan rasa memiliki, serta penghargaan. (Rahmi et al., 2022)

Kebutuhan penghargaan, yang termasuk di dalamnya adalah rasa dihargai dan diakui oleh orang lain, sangat erat kaitannya dengan self-esteem. Jika kebutuhan ini tidak dipenuhi, individu akan merasa kurang dihargai dan memiliki harga diri yang rendah. (Muhibbin & Marfuatun, 2020)

Sementara itu, Carl Rogers, seorang tokoh utama dalam psikologi humanistik, menekankan pentingnya kesadaran diri dan penerimaan diri dalam pembentukan self-esteem. Menurut Rogers, untuk membangun self-esteem yang sehat, individu perlu merasa diterima tanpa syarat, baik oleh diri mereka sendiri maupun oleh orang lain. Ketika seseorang menerima dirinya sepenuhnya, dengan segala kekurangan dan kelebihannya, mereka dapat mengembangkan rasa harga diri yang stabil dan sehat. Jika individu merasa bahwa dirinya terus-menerus harus memenuhi harapan eksternal atau standar yang tidak realistis, mereka cenderung merasa tidak cukup baik dan mengalami ketidakamanan.

C. Teori Kognitif dan Sosial Kognitif (Bandura)

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

Albert Bandura, seorang tokoh penting dalam psikologi sosial kognitif, mengembangkan konsep self-efficacy, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu. (Mubin et al., 2021) Bandura berpendapat bahwa self-efficacy memainkan peran penting dalam membentuk harga diri seseorang. Individu yang memiliki self-efficacy tinggi percaya bahwa mereka dapat mengatasi tantangan dan mencapai tujuan, yang meningkatkan self-esteem mereka. (Yanuardianto, 2019)

Menurut Bandura, ada empat faktor utama yang mempengaruhi self-efficacy, yaitu (Mufidah et al., 2022):

1. **Pengalaman pribadi** – Keberhasilan atau kegagalan yang dialami dalam berbagai situasi akan membentuk keyakinan seseorang tentang kemampuannya.
2. **Pengalaman vicarious** – Mengamati orang lain yang berhasil atau gagal juga mempengaruhi keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri.
3. **Kepastian sosial** – Dorongan atau dukungan dari orang lain, seperti pujian atau kritik, dapat memperkuat atau meruntuhkan keyakinan diri seseorang.
4. **Emosi dan keadaan fisik** – Perasaan cemas atau stres dapat mengurangi self-efficacy, sementara

perasaan positif atau rileks dapat meningkatkannya.

Teori sosial kognitif ini sangat relevan dalam pendidikan, karena dapat membantu siswa membangun keyakinan pada kemampuan mereka, yang pada gilirannya akan meningkatkan motivasi, kinerja akademik, dan harga diri mereka.

D. Implikasi Teori dalam Praktik Pendidikan

Teori-teori psikologis terkait self-esteem memberikan berbagai wawasan yang sangat berguna dalam konteks pendidikan. (Konadi et al., 2025) Berikut adalah beberapa implikasi praktis dari teori-teori tersebut:

1. **Pentingnya Dukungan Sosial di Sekolah**
Berdasarkan teori Erikson, penting bagi sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan identitas siswa. Guru dan teman sebaya memainkan peran penting dalam memberikan dukungan emosional, pujian, dan pengakuan, yang dapat meningkatkan self-esteem siswa, terutama pada masa remaja.
2. **Pemenuhan Kebutuhan Penghargaan**
Teori Maslow menunjukkan bahwa untuk mendukung

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

perkembangan harga diri yang sehat, sekolah harus memenuhi kebutuhan dasar siswa terlebih dahulu, seperti rasa aman, keterhubungan sosial, dan penghargaan. Menghargai prestasi, memberikan umpan balik yang positif, dan menciptakan iklim yang inklusif adalah langkah-langkah penting untuk membangun self-esteem siswa.

3. Pengembangan Self-Efficacy melalui Pembelajaran Aktif Berdasarkan teori Bandura, siswa perlu diberi kesempatan untuk mengalami kesuksesan yang dapat dipahami melalui pencapaian nyata. Memberikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan, serta memberikan umpan balik yang konstruktif, dapat membantu siswa mengembangkan self-efficacy yang tinggi, yang pada gilirannya memperkuat self-esteem mereka.
4. Membangun Penerimaan Diri yang Sehat Seperti yang diajarkan oleh Carl Rogers, sekolah harus menciptakan lingkungan yang mempromosikan penerimaan diri tanpa syarat. Melalui pendekatan pendidikan yang menekankan pada pertumbuhan pribadi, penghargaan terhadap perbedaan, dan pengembangan nilai-nilai positif, siswa dapat belajar untuk menerima diri mereka sepenuhnya dan membangun self-esteem yang stabil.

BAB 5

Identifikasi dan Asesmen Self-Esteem Peserta Didik

A. Teknik Observasi dan Wawancara

Observasi dan wawancara adalah dua teknik utama yang digunakan untuk mengidentifikasi dan menilai self-esteem peserta didik. (Romdona et al., 2025) Kedua teknik ini memberikan wawasan yang berharga tentang perasaan, perilaku, dan pola interaksi siswa di dalam kelas.

1. Observasi: Teknik observasi melibatkan pengamatan langsung terhadap perilaku siswa dalam berbagai situasi. Dalam konteks self-esteem, guru dapat mengamati bagaimana siswa berinteraksi dengan teman sebaya, merespons tantangan akademik, dan mengatasi kegagalan atau keberhasilan. Beberapa tanda yang dapat diamati termasuk:
 - Sikap siswa terhadap tugas-tugas yang sulit atau menantang (apakah mereka merasa

cemas atau takut, atau justru merasa antusias untuk mencoba).

- Perilaku sosial, seperti keengganan untuk berinteraksi, kecenderungan menghindari kelompok, atau keberanian dalam berpartisipasi dalam diskusi.
 - Respon terhadap umpan balik positif atau negatif (apakah siswa menunjukkan rasa percaya diri atau malah terlihat lebih tertekan).
2. Wawancara: Wawancara dengan siswa memungkinkan guru atau konselor untuk menggali perasaan dan pikiran siswa lebih dalam. Wawancara ini dapat dilakukan secara individual atau dalam kelompok kecil. Pertanyaan yang dapat digunakan untuk menilai self-esteem meliputi:
- "Apa yang kamu rasakan ketika gagal dalam sebuah tugas?"
 - "Bagaimana perasaanmu saat mendapatkan pujian atau kritik?"
 - "Pernahkah kamu merasa kesulitan dalam berinteraksi dengan teman-teman di kelas?"
 - "Apa yang kamu pikirkan tentang kemampuan dirimu sendiri?"

Dengan melakukan wawancara, guru dapat mengenali lebih jelas apakah siswa memiliki perasaan

positif terhadap diri mereka sendiri atau apakah mereka merasa insecure dan tidak cukup baik.

B. Alat Ukur dan Instrumen Psikologi Sederhana

Untuk melakukan asesmen yang lebih terstruktur mengenai self-esteem, guru dapat menggunakan berbagai alat ukur dan instrumen psikologi sederhana yang dirancang untuk mengidentifikasi tingkat harga diri siswa. (Jayanegara, 2020) Beberapa instrumen yang sering digunakan antara lain:

1. Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

Ini adalah salah satu alat ukur yang paling umum digunakan untuk menilai tingkat self-esteem. RSES terdiri dari 10 pernyataan yang menilai perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, seperti "Saya merasa puas dengan diri saya sendiri" atau "Saya merasa saya tidak punya nilai". Skor yang lebih tinggi menunjukkan self-esteem yang lebih sehat, sementara skor yang rendah menunjukkan harga diri yang lebih rendah.

2. Self-Description Questionnaire (SDQ)

SDQ adalah alat yang digunakan untuk menilai

harga diri melalui berbagai dimensi seperti pencapaian akademik, interaksi sosial, dan penilaian fisik. Instrumen ini memungkinkan guru untuk mendapatkan gambaran lebih komprehensif tentang aspek-aspek yang mempengaruhi self-esteem siswa.

3. **Skala Perasaan dan Kecemasan Sosial**
Untuk menilai perasaan insecure dan kecemasan sosial siswa, guru dapat menggunakan skala yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan dan ketidaknyamanan dalam situasi sosial. Instrumen ini dapat membantu mengidentifikasi siswa yang mungkin mengalami perasaan insecure yang mengganggu kehidupan sosial mereka.

C. Cara Mengenali Tanda-tanda Insecure Dalam Kelas

Mengidentifikasi tanda-tanda insecure di dalam kelas sangat penting untuk membantu siswa yang mengalami perasaan ini. (Hasanah et al., 2022) Beberapa indikator perilaku yang dapat menunjukkan bahwa seorang siswa mungkin merasa insecure atau memiliki self-esteem rendah (Nurmiati et al., 2024) adalah:

1. **Menghindari** **Tantangan**
Siswa yang merasa insecure cenderung menghindari tugas atau kegiatan yang mereka anggap sulit atau

berisiko gagal. Mereka mungkin menunjukkan sikap enggan atau menunda pekerjaan yang menantang.

2. **Kecemasan Berlebihan terhadap Penilaian**
Siswa yang insecure sering merasa cemas atau takut akan kritik dan penilaian negatif dari guru atau teman. Mereka mungkin sangat terpengaruh oleh umpan balik yang negatif dan mengalami kesulitan untuk menerima pujian atau apresiasi.
3. **Perilaku Menarik Diri atau Terisolasi**
Siswa yang merasa tidak cukup baik atau khawatir akan penilaian orang lain cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Mereka mungkin lebih memilih untuk duduk sendiri, menghindari diskusi kelompok, atau menunjukkan keengganan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial kelas.
4. **Perfeksionisme**
Beberapa siswa dengan self-esteem rendah menunjukkan perilaku perfeksionis, mencoba melakukan segala sesuatunya dengan sangat sempurna agar mereka tidak merasa dihargai. Jika hasil yang diinginkan tidak tercapai, mereka bisa merasa sangat kecewa atau bahkan marah pada diri mereka sendiri.
5. **Respon Negatif terhadap Kritik**
Siswa yang merasa insecure cenderung memiliki reaksi yang lebih kuat terhadap kritik, bahkan kritik yang konstruktif. Mereka mungkin menunjukkan ekspresi wajah yang cemas, melarikan diri, atau menjadi sangat defensif ketika mendapatkan umpan balik yang negatif.

6. Tanda-Tanda Depresi atau Stres

Perasaan insecure yang terus-menerus dapat berkembang menjadi gangguan psikologis seperti depresi atau kecemasan. Siswa yang tampak lelah, mudah marah, atau sering terlihat sedih dan cemas, mungkin sedang berjuang dengan harga diri yang rendah dan perasaan tidak cukup baik.

BAB 6

Strategi Peningkatan Self-Esteem Di Lingkungan Pendidikan

A. Penerapan Pendekatan Apresiatif dalam Pembelajaran

Salah satu strategi efektif untuk meningkatkan self-esteem siswa di lingkungan pendidikan adalah melalui penerapan pendekatan apresiatif dalam pembelajaran. Pendekatan ini berfokus pada penguatan aspek-aspek positif yang dimiliki oleh siswa, bukan hanya menyoroti kekurangan atau kesalahan mereka. (Budiasningrum et al., 2023)

Pendekatan apresiatif adalah cara mendekati proses pembelajaran dengan fokus pada kekuatan, potensi, dan keberhasilan siswa, daripada hanya menyoroti kekurangan atau kesalahan. Dalam meningkatkan self-esteem, pendekatan ini sangat efektif karena membantu siswa melihat nilai dan kemampuan mereka sendiri. (Ikbal & Nurjannah, 2016)

Dalam pendekatan apresiatif, guru secara aktif mencari dan menghargai kekuatan, usaha, serta pencapaian setiap siswa, sekecil apa pun itu. Dengan memberikan penghargaan atas proses belajar, ketekunan, dan perkembangan yang ditunjukkan siswa, bukan hanya hasil akhir, guru membantu siswa membangun rasa percaya diri yang sehat. Pengakuan positif ini membuat siswa merasa dihargai, didengarkan, dan dianggap penting di lingkungan sekolah.

Penerapan pendekatan ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti memberikan pujian yang spesifik dan tulus, memberikan umpan balik yang membangun, mengakui perbedaan individu dalam kemampuan dan gaya belajar, serta menciptakan suasana kelas yang inklusif dan mendukung. Guru juga dapat mendorong siswa untuk merefleksikan kekuatan mereka sendiri, sehingga siswa menyadari nilai positif yang mereka miliki. (Hazani, 2024)

Beberapa langkah penerapan pendekatan apresiatif di kelas, antara lain:

1. **Menyadari dan merayakan pencapaian kecil** siswa, bukan hanya prestasi besar.
2. **Menggunakan bahasa positif** yang membangun, seperti "Kamu sudah berusaha keras" atau "Ide kamu sangat kreatif."

3. **Mendorong refleksi positif**, dengan meminta siswa untuk mengidentifikasi apa yang sudah mereka lakukan dengan baik sebelum membahas hal-hal yang perlu diperbaiki.
4. **Membuat ruang bagi ekspresi diri**, di mana siswa bebas menunjukkan bakat, minat, dan keunikan mereka tanpa rasa takut.

Dengan pendekatan ini, siswa akan merasa dihargai dan dipandang sebagai individu yang mampu, sehingga rasa percaya diri dan self-esteem mereka tumbuh.

B. Pemberian Umpan Balik yang Positif

Umpan balik yang positif adalah salah satu strategi penting dalam meningkatkan self-esteem siswa di lingkungan pendidikan. Umpan balik yang diberikan secara positif membantu siswa merasa dihargai atas usaha dan pencapaian mereka, mendorong perkembangan diri, dan membangun kepercayaan diri dalam proses belajar. (Iskandar et al., 2024)

Umpan balik yang diberikan oleh guru sangat mempengaruhi perkembangan self-esteem siswa. Pemberian umpan balik positif bukan berarti mengabaikan

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

kesalahan, melainkan mengkomunikasikan masukan dengan cara yang membangun. (Silvi Efriska et al., 2019)

Dalam memberikan umpan balik, guru perlu lebih menekankan pada proses dan kemajuan yang telah dicapai siswa, bukan hanya menilai hasil akhirnya. Dengan cara ini, siswa akan lebih menghargai usahanya sendiri dan merasa bahwa setiap langkah kecil menuju perbaikan layak diapresiasi. Umpan balik positif juga membantu menciptakan suasana belajar yang aman dan mendukung, di mana siswa tidak takut membuat kesalahan karena mereka memahami bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar. (Jannah, 2020)

Umpan balik yang efektif adalah yang spesifik, jujur, dan membangun. Misalnya, daripada hanya mengatakan "bagus," guru dapat mengatakan, "Saya melihat kamu berusaha keras menyelesaikan soal-soal ini, dan itu menunjukkan ketekunanmu." Umpan balik seperti ini memberikan penguatan terhadap perilaku positif dan mendorong siswa untuk terus berkembang.

Sebaliknya, kritik yang disampaikan tanpa mempertimbangkan aspek positif dapat memperburuk rasa insecure dan menurunkan motivasi siswa. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk selalu menyeimbangkan kritik dengan apresiasi, dan memastikan bahwa setiap koreksi

bertujuan untuk mendukung pertumbuhan, bukan melemahkan rasa percaya diri siswa. (Mutia & Zaitun, 2024)
Prinsip dalam memberikan umpan balik positif meliputi:

1. **Fokus pada usaha, bukan hanya hasil.** Misalnya, "Kamu benar-benar menunjukkan ketekunan dalam mengerjakan tugas ini."
2. **Memberikan pujian yang spesifik,** bukan pujian umum. Contohnya, daripada hanya mengatakan "Bagus!", lebih baik katakan "Penjelasanmu tentang topik ini sangat jelas dan terstruktur."
3. **Menggabungkan kritik dengan dorongan positif,** seperti "Kamu sudah membuat awal yang bagus. Kalau ditambah dengan sedikit penelitian lagi, hasilnya pasti lebih luar biasa."
4. **Menghargai keberanian mencoba,** bahkan ketika hasilnya belum sempurna, untuk membangun keberanian siswa menghadapi tantangan.

Umpan balik seperti ini membuat siswa merasa dihargai, mengurangi rasa takut terhadap kegagalan, dan memperkuat kepercayaan diri mereka.

C. Penguatan peran guru sebagai fasilitator kepercayaan diri

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

Sebagai fasilitator kepercayaan diri, guru bertugas menciptakan suasana kelas yang aman, inklusif, dan menghargai setiap individu. Guru perlu mendorong siswa untuk mengenali kekuatan mereka, memberikan ruang untuk berekspresi, dan memfasilitasi kesempatan agar siswa merasa sukses dalam berbagai kegiatan belajar. Dengan mengakui dan mendukung keunikan masing-masing siswa, guru membantu siswa memahami bahwa kemampuan mereka tidak hanya dinilai dari satu aspek saja, melainkan dari berbagai potensi yang mereka miliki. (Panjaitan & Hafizzah, 2025)

Guru juga perlu mendorong siswa untuk berani mencoba dan tidak takut terhadap kegagalan. Ini bisa dilakukan dengan memberikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan siswa, membimbing mereka untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, serta memberikan dorongan dan bimbingan ketika siswa menghadapi kesulitan. Sikap empati, penghargaan terhadap usaha, dan komunikasi terbuka dari guru menjadi kunci utama dalam menumbuhkan rasa percaya diri siswa. (Apriani et al., 2025)

Selain itu, guru dapat menjadi teladan dalam memperlihatkan sikap percaya diri dan positif. Ketika guru menunjukkan sikap terbuka, menghargai keberagaman, dan mengakui proses belajar sebagai perjalanan yang

penuh tantangan dan peluang, siswa akan meniru pola pikir tersebut dalam diri mereka. (Rosmiyanti et al., 2024)

Dengan demikian, memperkuat peran guru sebagai fasilitator kepercayaan diri tidak hanya meningkatkan self-esteem siswa, tetapi juga membentuk karakter peserta didik yang lebih tangguh, mandiri, dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

D. Membangun Iklim Kelas yang Inklusif dan Suportif

Dalam upaya meningkatkan self-esteem peserta didik, penciptaan iklim kelas yang inklusif dan suportif menjadi aspek yang sangat penting. Lingkungan belajar yang mendukung perkembangan psikososial siswa berperan besar dalam membentuk rasa percaya diri, rasa aman, serta motivasi mereka dalam mengikuti proses pembelajaran.

Kelas yang inklusif adalah ruang belajar yang menghargai keberagaman individu, baik dari segi kemampuan akademik, latar belakang budaya, sosial, maupun preferensi belajar. Guru perlu menumbuhkan kesadaran bahwa setiap peserta didik memiliki potensi yang unik dan berharga. Dengan demikian, seluruh siswa merasa diakui keberadaannya, diberi kesempatan yang setara untuk

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

berpartisipasi, dan tidak merasa tersisih dari komunitas kelas. (Asnawi et al., 2023)

Selain prinsip inklusivitas, membangun suasana yang suportif sangatlah penting. Guru diharapkan mampu menciptakan suasana emosional yang aman, di mana siswa dapat mengekspresikan pendapat, mengemukakan ide, serta menunjukkan kelemahannya tanpa takut akan penolakan atau penghinaan. Hal ini dapat diwujudkan melalui komunikasi yang terbuka, penggunaan bahasa yang positif, pemberian dukungan emosional, serta penanaman nilai saling menghormati dan kerjasama antar siswa. (Mulyana et al., 2025)

Penerapan norma sosial di dalam kelas yang menekankan pada rasa empati, solidaritas, dan penghargaan terhadap perbedaan akan semakin memperkuat rasa kebersamaan di antara peserta didik. Dalam suasana seperti ini, siswa akan lebih berani mengambil risiko dalam belajar, lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, dan lebih termotivasi untuk mengembangkan potensi dirinya. (Andini et al., 2024)

Dengan membangun iklim kelas yang inklusif dan suportif, guru tidak hanya memfasilitasi peningkatan prestasi akademik, tetapi juga turut berkontribusi dalam

pembentukan kepribadian yang sehat dan resiliensi pada peserta didik.

BAB 7

Intervensi Psikopedagogis untuk Mengatasi Insecure

A. Aktivitas yang Meningkatkan Resiliensi

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

Permasalahan rasa tidak aman (insecure) yang dialami peserta didik memerlukan intervensi yang sistematis dan berbasis pendekatan ilmiah. Salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam konteks pendidikan adalah penerapan konseling individual dan konseling kelompok. Melalui layanan konseling ini, siswa diarahkan untuk memahami dinamika dirinya, mengembangkan penerimaan diri, serta membangun harga diri (self-esteem) yang sehat. (Jihan Insyirah Qatrunnada et al., 2022)

Konseling individual merupakan layanan yang dilaksanakan secara tatap muka antara konselor dengan peserta didik dalam suasana yang privat dan terstruktur. Dalam sesi ini, konselor berupaya untuk menggali permasalahan yang mendasari perasaan insecure, membantu peserta didik merefleksikan pengalaman-pengalaman yang mempengaruhi konsep dirinya, serta merancang strategi penguatan kepercayaan diri yang aplikatif. Proses konseling individual memungkinkan pendekatan yang bersifat personal, sehingga kebutuhan emosional peserta didik dapat ditangani secara lebih mendalam dan spesifik (Dati, 2024)

Sementara itu, konseling kelompok berfungsi sebagai wadah bagi peserta didik untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta mengembangkan keterampilan sosial dalam konteks kelompok. Melalui dinamika interaksi kelompok, siswa diajak untuk mengenali kesamaan masalah yang mereka alami, membangun solidaritas, dan memperluas pemahaman tentang diri sendiri maupun orang lain. Konseling kelompok juga memberikan peluang untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam

berkomunikasi, berempati, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat (Shaprizal et al., 2025)

Dalam pelaksanaannya, baik konseling individual maupun kelompok memerlukan fasilitator yang kompeten, suasana yang suportif, serta prinsip kerahasiaan yang dijaga dengan ketat. Setiap proses konseling harus berlandaskan pada penghargaan terhadap martabat dan nilai-nilai peserta didik, tanpa memberikan penilaian negatif atas perasaan atau pengalaman yang diungkapkan. Dengan mengoptimalkan layanan konseling ini, lembaga pendidikan dapat berkontribusi dalam mengatasi persoalan insecure pada siswa, memperkuat ketahanan psikologis mereka, serta membangun fondasi kepercayaan diri yang diperlukan untuk keberhasilan akademik maupun perkembangan sosial di masa depan.

B. Latihan Mindfulness dan Regulasi Emosi

Upaya untuk mengatasi masalah insecure pada siswa memerlukan pendekatan yang komprehensif, baik dari aspek kognitif, emosional, maupun sosial. Dua intervensi yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa adalah latihan mindfulness dan regulasi emosi. Kedua teknik ini berfokus pada pengembangan kesadaran diri dan pengelolaan emosi, yang pada gilirannya dapat membantu siswa mengatasi

perasaan insecure yang seringkali menghambat perkembangan diri dan prestasi akademik.

Mindfulness merujuk pada keadaan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, tanpa menghakimi atau terganggu oleh pikiran atau perasaan yang muncul. Mindfulness memungkinkan individu untuk memperhatikan secara sadar pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang ada pada saat tertentu. Dalam konteks pendidikan, latihan mindfulness dapat digunakan untuk membantu siswa mengelola kecemasan, stres, dan perasaan negatif lainnya yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri mereka. Latihan mindfulness yang diterapkan secara terstruktur—seperti teknik pernapasan sadar (*mindful breathing*), *body scan*, dan meditasi singkat—dapat membantu siswa untuk lebih fokus pada tugas yang ada, mengurangi ketegangan emosional, dan meningkatkan kualitas konsentrasi selama proses belajar.

Melalui latihan mindfulness, siswa juga diajak untuk lebih peka terhadap diri mereka sendiri, mengenali pola-pola pikiran yang merugikan, dan belajar untuk menerima diri mereka secara lebih positif. Dengan demikian, mindfulness berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mengurangi perasaan insecure yang disebabkan oleh kritik internal dan kekhawatiran yang berlebihan.

Selain mindfulness, regulasi emosi juga merupakan keterampilan yang sangat penting dalam mengatasi perasaan insecure. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif. Kemampuan ini mencakup

pengenalan terhadap emosi yang muncul, pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi emosi tersebut, serta penggunaan strategi untuk merespons emosi dengan cara yang lebih konstruktif. Dalam konteks pendidikan, regulasi emosi dapat diajarkan melalui pendekatan berbasis keterampilan sosial-emosional yang melibatkan teknik-teknik seperti pengelolaan stres, strategi coping yang efektif, serta pengendalian impuls.

Pendidikan yang mengintegrasikan regulasi emosi tidak hanya berfokus pada pengelolaan emosi negatif, tetapi juga mendorong siswa untuk mengembangkan kapasitas untuk merayakan emosi positif, seperti kebanggaan terhadap pencapaian diri dan rasa syukur atas kemampuan yang dimiliki. Intervensi dalam bentuk pengajaran regulasi emosi ini dapat dilaksanakan melalui diskusi kelompok, role-playing, atau latihan keterampilan sosial yang berfokus pada pengendalian emosi dalam berbagai situasi.

Secara keseluruhan, latihan mindfulness dan regulasi emosi berfungsi untuk memperkuat daya tahan psikologis siswa, membantu mereka untuk menghadapi stres akademik dan sosial dengan lebih sehat, serta membangun rasa percaya diri yang lebih kokoh. Intervensi ini penting tidak hanya untuk mengurangi insecure, tetapi juga untuk membentuk karakter siswa yang lebih matang secara emosional, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

C. Latihan CBT

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau Terapi Perilaku Kognitif adalah metode psikoterapi yang didasarkan pada pemahaman bahwa pola pikir seseorang memiliki pengaruh besar terhadap perasaan dan perilaku mereka. Dalam konteks pendidikan, CBT berfungsi untuk membantu siswa mengatasi perasaan insecure yang seringkali muncul akibat pikiran negatif atau distorsi kognitif yang tidak rasional. CBT bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak realistis, sehingga siswa dapat mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih adaptif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. (Rizky & Karneli, 2022)

Siswa yang mengalami perasaan insecure seringkali terjebak dalam pemikiran negatif, seperti meragukan kemampuan diri atau merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan teman-temannya. Misalnya, seorang siswa yang menghadapi ujian mungkin berpikir, "Saya tidak akan bisa mengerjakannya," atau "Saya selalu gagal." Pemikiran seperti ini tidak hanya meningkatkan kecemasan, tetapi juga menghambat motivasi dan kepercayaan diri siswa. Dengan pendekatan CBT, siswa diajarkan untuk mengenali pikiran-pikiran tersebut dan mengevaluasi seberapa realistis mereka. Melalui teknik cognitive restructuring atau restrukturisasi kognitif, siswa belajar mengganti pikiran-pikiran negatif dengan alternatif yang lebih positif dan berdasarkan kenyataan. (Ni'mah et al., 2023)

Latihan CBT yang diterapkan untuk siswa biasanya dimulai dengan identifikasi pikiran otomatis yang muncul dalam situasi tertentu, seperti ujian, presentasi, atau interaksi sosial. Setelah itu,

siswa dibimbing untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung atau bertentangan dengan pikiran tersebut. Misalnya, jika seorang siswa berpikir "Saya akan gagal dalam ujian ini," mereka akan diajak untuk mengingat pengalaman belajar mereka, materi yang telah dipersiapkan, dan hasil-hasil positif yang telah diraih sebelumnya. Melalui proses ini, siswa belajar bahwa pikiran-pikiran mereka sering kali tidak sepenuhnya mencerminkan kenyataan, dan dengan demikian mereka bisa mulai merubah pola pikir mereka menjadi lebih rasional dan realistis.

Selain itu, CBT juga melibatkan pengajaran teknik pengelolaan emosi yang bertujuan untuk membantu siswa mengurangi kecemasan dan stres yang berhubungan dengan perasaan insecure. Salah satu teknik yang umum digunakan adalah *mindfulness*, yaitu latihan untuk memperhatikan pengalaman yang ada saat ini dengan penuh kesadaran dan tanpa penilaian. Dengan latihan *mindfulness*, siswa dapat lebih mudah mengelola perasaan cemas yang muncul sebelum ujian atau ketika mereka merasa tidak cukup baik. Teknik pernapasan dalam dan meditasi sederhana juga diajarkan untuk membantu siswa menenangkan diri dalam situasi yang menegangkan. (Bukhori et al., 2023)

Penerapan CBT yang ringan di lingkungan pendidikan tidak memerlukan sesi terapi yang panjang atau rumit. Sebaliknya, prinsip-prinsip dasar CBT dapat diterapkan secara langsung dalam kegiatan sehari-hari siswa, baik melalui konseling individu maupun kelompok, maupun melalui pengajaran dalam kelas. Guru dan konselor sekolah berperan penting dalam menciptakan

suasana yang aman dan mendukung, yang memungkinkan siswa merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan mereka dan mulai menerapkan teknik-teknik CBT dalam kehidupan mereka. Misalnya, guru dapat mengintegrasikan teknik CBT dengan mengajak siswa untuk berbicara tentang kekhawatiran mereka sebelum ujian atau memberi mereka kesempatan untuk merefleksikan cara-cara mereka mengelola stres.

Dengan mengajarkan keterampilan CBT, siswa tidak hanya diberi alat untuk mengatasi insecure dan kecemasan yang mereka rasakan, tetapi juga dilatih untuk mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan positif. Pendekatan ini berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri siswa, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Selain itu, penerapan CBT yang terstruktur dan ringan di sekolah dapat membantu siswa menjadi lebih resilien dalam menghadapi tantangan dan memperkuat kemampuan mereka untuk mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat dan efektif.

D. Kolaborasi antara Guru, Konselor, dan Orang Tua

Insecure atau perasaan tidak aman dan kurang percaya diri dapat mengganggu perkembangan psikologis dan akademis anak, terutama dalam dunia pendidikan. Perasaan insecure ini sering kali muncul karena faktor internal seperti rendahnya rasa percaya diri atau ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan, maupun faktor eksternal seperti pengalaman buruk, perbandingan sosial,

atau kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar (Jihan Insyirah Qatrunnada et al., 2022) Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan kolaborasi antara guru, konselor, dan orang tua sangat penting untuk membantu anak mengatasi perasaan insecure yang dialaminya.

Kolaborasi antara guru, konselor, dan orang tua dalam mengatasi insecure sangat berperan dalam memberikan pendekatan yang holistik dan menyeluruh. Guru sebagai fasilitator di sekolah memiliki peran yang sangat strategis untuk menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuhnya rasa percaya diri anak. Melalui pendekatan yang inklusif dan perhatian terhadap setiap individu, guru dapat memberikan feedback positif yang membantu anak memahami potensi diri dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tantangan akademis maupun sosial. Selain itu, guru juga dapat mengidentifikasi tanda-tanda insecure pada anak dan berkoordinasi dengan pihak konselor untuk menentukan langkah intervensi yang tepat (Nuriyah et al., 2024)

Konselor sekolah memiliki peran khusus dalam memberikan pendampingan psikologis kepada anak-anak yang mengalami perasaan insecure. Melalui konseling individual atau kelompok, konselor dapat membantu anak mengeksplorasi akar penyebab perasaan insecure tersebut, baik itu terkait dengan tekanan akademis, hubungan sosial, atau pengalaman hidup lainnya. Konselor juga dapat memberikan teknik-teknik coping yang efektif, seperti pengelolaan stres, pengembangan keterampilan

sosial, dan teknik membangun rasa percaya diri. Konselor berfungsi sebagai mediator yang memberikan ruang aman bagi anak untuk berbicara dan mengungkapkan perasaan mereka, sehingga mereka dapat merasa didengar dan dihargai (Alwina et al., 2023)

Namun, untuk mencapai hasil yang maksimal, dukungan dari orang tua juga sangat penting. Orang tua adalah pihak pertama yang mengenal anak secara mendalam dan dapat memberikan wawasan yang berharga terkait dinamika internal anak. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua dalam proses intervensi psikopedagogis sangat dibutuhkan. Orang tua dapat diajak untuk lebih memahami perasaan anak dan memberikan dukungan emosional yang stabil. Selain itu, orang tua dapat dilibatkan dalam sesi konseling atau pertemuan dengan guru dan konselor untuk berbagi informasi dan memperkuat upaya intervensi. Kerjasama ini penting agar anak merasa bahwa mereka mendapatkan perhatian dan dukungan tidak hanya di sekolah, tetapi juga di rumah (Ernawati et al., 2020)

Pentingnya komunikasi yang baik antara guru, konselor, dan orang tua dalam mengatasi insecure ini akan menciptakan sinergi yang menguntungkan bagi anak. Kolaborasi ini dapat membantu menciptakan strategi intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individu anak. Misalnya, jika seorang anak merasa insecure karena kesulitan beradaptasi di lingkungan sosial, guru dapat memberikan kegiatan yang meningkatkan interaksi sosial, sementara konselor bisa memberikan terapi kelompok yang memperkuat keterampilan sosial. Orang tua juga dapat

mendukung dengan memberikan dorongan di rumah untuk mengatasi rasa takut atau kegagalan yang sering kali muncul pada anak yang merasa insecure.

BAB 8

Studi kasus dan *Best Practices* Di Sekolah

A. Contoh Kasus Siswa dengan Self-Esteem Rendah

Di dalam dunia pendidikan, self-esteem atau harga diri memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan seorang siswa. Siswa dengan self-esteem rendah seringkali menghadapi berbagai tantangan, baik dalam bidang akademik maupun sosial. Ketika siswa merasa tidak cukup baik atau merasa tidak diterima, hal ini dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan teman-temannya, serta cara mereka melihat diri mereka sendiri. Di lingkungan sekolah, di mana mereka seharusnya berkembang dan

belajar, self-esteem yang rendah bisa menjadi penghalang besar dalam proses pembelajaran dan sosialisasi mereka. Di sekolah, hal ini bisa mempengaruhi tidak hanya kinerja akademik mereka, tetapi juga interaksi dengan teman sekelas dan guru, serta perkembangan emosional mereka secara keseluruhan (Refnadi, 2018). Dengan adanya pertahanan self-esteem yang rendah maka dapat memicu individu untuk merasa insecure.

Perasaan ini seringkali membuat mereka terisolasi dan enggan untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Hal yang lebih kompleks muncul ketika siswa dengan self-esteem rendah merasa tidak pantas menerima bantuan atau pengakuan, yang pada gilirannya memperburuk rasa ketidakmampuan dan kekecewaan mereka. Untuk mengatasi tantangan ini, berbagai best practices dapat diterapkan oleh pendidik untuk mendukung siswa. Menyediakan ruang yang aman untuk berbicara dan mendengarkan siswa adalah langkah pertama yang krusial. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung komunikasi terbuka, siswa merasa lebih dihargai dan didengarkan, yang dapat membantu mereka mengatasi rasa tidak percaya diri. Pendekatan positif dalam memberikan umpan balik juga sangat penting, di mana guru lebih memfokuskan pada proses dan usaha daripada hanya hasil akhir. Melalui pujian yang spesifik dan dukungan yang konstruktif, siswa bisa merasa lebih

percaya diri untuk mengatasi kegagalan dan terus berkembang.

Selain itu, kegiatan sosial dan kelompok dapat membantu siswa membangun hubungan yang lebih baik dengan teman-teman sekelasnya, yang pada gilirannya dapat memperbaiki self-esteem mereka. Program mentoring, di mana siswa mendapatkan bimbingan pribadi, juga dapat memberikan dampak yang signifikan, memungkinkan mereka merasa lebih dihargai dan diterima. Program-program ini tidak hanya membantu siswa dengan self-esteem rendah, tetapi juga berperan dalam menciptakan iklim sekolah yang inklusif dan mendukung perkembangan karakter yang sehat.

Dengan langkah-langkah ini, siswa dengan self-esteem rendah dapat merasakan dukungan yang mereka butuhkan untuk tumbuh menjadi individu yang lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan hidup, baik di sekolah maupun di luar sekolah.

BAB 9

Rekomendasi Kebijakan dan Program Sekolah

Setiap anak yang tumbuh harus dijamin juga dalam lingkungannya. Baik dalam lingkungan rumah, sekolah, maupun masyarakat harus mampu dalam mendukung tumbuh kembang anak secara baik. Sekolah sendiri sebagai rumah kedua mereka sekaligus tempat menimba ilmu pengetahuan dan belajar berinteraksi dengan teman sebaya memegang peranan yang amat krusial dalam menumbuhkan self-esteem yang sehat dan meredakan rasa insecure yang memungkinkan dalam menghambat perkembangan anak. Lingkungan sekolah sebagai tempat keseharian anak-anak menghabiskan waktu belajar tentunya juga harus menjadi lingkungan yang aman dalam menjamin kesehatan mental anak. Pada bab ini, akan diulas mengenai beberapa macam kebijakan dan program sekolah yang

dirancang untuk dapat menciptakan lingkungan sekolah yang suportif, inklusif, dan mendorong tumbuh kembang anak.

A. Kebijakan Sekolah yang Mendukung Kesehatan Mental dan Emosional Anak

1. Kebijakan Anti-Bullying

Kebijakan anti-bullying menjadi salah satu kebijakan prioritas utama yang sering diterapkan di sekolah, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah. Mengingat kasus bullying yang hingga saat ini masih terus meningkat jumlahnya dan paling rentan terjadi di kalangan anak sekolah.

Dalam kebijakan anti-bullying terdapat beberapa hal yang harus diterapkan: (1) Memberikan penguatan mengenai pengertian dan macam-macam tindakan bullying kepada peserta didik, hal ini digunakan untuk mengarahkan peserta didik dengan mudah dalam memahami tindakan apa saja yang merupakan bentuk bullying dan seringkali mereka tidak menyadari hal tersebut. (2) Pemberian pernyataan sekolah anti-bullying, dengan adanya kebijakan yang tegas berupa pernyataan yang harus ditaati oleh seluruh warga sekolah. (3) Adanya prosedur pelaporan, kebijakan harus mampu menjelaskan bagaimana

siswa, staf sekolah, atau orang tua/wali dapat melaporkan insiden bullying. Dengan mencakup identifikasi kepada siapa laporan harus dibuat (misalnya, guru, konselor, kepala sekolah) dan bagaimana laporan dapat diajukan (misalnya, secara lisan, tertulis, atau melalui formulir daring). Kebijakan juga harus menjamin bahwa semua laporan akan ditangani dengan serius dan ditindaklanjuti. (4) Adanya proses investigasi untuk menyelidiki kebenaran kasus yang telah dilaporkan. (5) Konsekuensi, adanya kebijakan maka harus terdapat konsekuensi apabila melanggar kebijakan tersebut. Konsekuensi ini harus dipertimbangkan sesuai dengan tindakan yang dilakukan. (6) Dukungan untuk korban bullying, yang ditujukan untuk dapat terus membuat anak dapat bertumbuh kembali setelah mengalami kondisi yang tidak menyenangkan, tentu saja dengan melakukan beberapa terapi yang membantu pemulihan. (7) Pencegahan, pencegahan dilakukan sebagai bentuk tanggap sebelum terjadi. (Rena et al., 2021)

2. Kebijakan Sekolah Inklusi

Kebijakan sekolah inklusi diterapkan di sekolah untuk dapat memastikan bahwa setiap siswa termasuk halnya mereka yang memiliki kebutuhan khusus memiliki kesempatan belajar

bersama dengan teman-teman seusianya di kelas reguler dengan didampingi dukungan guru yang tepat. Kebijakan ini menjunjung tinggi anti diskriminasi dan memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anak untuk mendapatkan pendidikan berkualitas yang sama dengan mengembangkan potensi dan minat bakatnya masing-masing. Tentunya dengan dibarengi manajemen sekolah dan juga guru khusus yang dapat mendampingi peserta didik. (Munajah et al., 2020)

3. PEMBERDAYAAN UKS

UKS sebagai layanan kesehatan sekolah berperan dalam halnya layanan kesehatan fisik dan juga mental. UKS yang diselenggarakan di sekolah bertujuan sebagai upaya dalam membina dan mengembangkan perilaku hidup sehat. Upaya preventif dapat ditumbuhkan melalui UKS guna mengurangi pembiayaan kuratif. Upaya ini dapat dilakukan melalui pengadaan lingkungan sekolah yang sehat, makanan yang dikonsumsi empat sehat lima sempurna, serta menjaga dalam kesehatan mental dan emosionalnya. (Jawardi, 2023)

4. Program Pengembangan Diri dan Kepemimpinan Siswa

Program pengembangan diri dan kepemimpinan siswa dirancang untuk dapat membentuk individu secara utuh dan berdaya. Dengan tujuan utama yakni untuk mengasah kesadaran diri dengan mengenal potensi dan mengelola emosi secara efektif, serta membangun kepercayaan diri sejak dini. Pembekalan keterampilan kepemimpinan antara lain seperti komunikasi efektif, berpikir kritis, pengambilan keputusan, dan inisiatif yang memungkinkan mereka untuk dapat menjadi pemimpin bagi diri sendiri dan orang lain. Program ini juga mengedepankan pada jiwa sosial peserta didik yang mana bertujuan untuk menumbuhkan empati, toleransi, dan kemampuan bekerja sama dalam satu tim untuk menanamkan tanggung jawab sosial dan peka terhadap lingkungan. (Reka et al., 2020)

5. Program Ekstrakurikuler

Selain kegiatan intrakurikuler di dalam kelas, siswa juga perlu diberikan kebebasan dalam memilih kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat dan bakatnya. Program ekstrakurikuler ini memungkinkan siswa dalam mengeksplorasi dan mendalami minat dan

bakatnya yang tidak sepenuhnya terwadahi dalam kurikulum inti. Baik itu dalam bidang seni, olahraga, sains, bahasa, dan keterampilan lainnya. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler ini mampu berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial anak, terutamanya dalam membangun rasa percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. (Rizal et al., 2025)

BAB 10

Implikasi Penguatan Self-Esteem dan Penanganan Insecure Sejak Dini untuk Pendidikan Masa Depan

Self-esteem merupakan sesuatu yang tidak bisa tumbuh begitu saja, melainkan perlu untuk dilatih dan dibiasakan karena biasanya seringkali mengalami fase naik turun yang menyebabkan seseorang merasa kurang percaya diri dan dengan emosi yang tidak stabil. Pentingnya penguatan self-esteem dan penanganan insecure perlu diberlakukan sejak anak berusia dini untuk dapat membiasakan diri hingga seterusnya. Dalam dunia pendidikan sendiri, seorang anak perlu dibekali self-esteem yang tinggi untuk dapat membaaur dengan lingkungan yang baru. Di era yang semakin kompetitif ini, seorang anak dalam halnya menuntut pendidikan dengan self-esteem yang tinggi cenderung lebih mampu dalam menghadapi tantangan, beradaptasi dengan

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

perubahan, dan mengambil inisiatif. Seorang anak dengan sifat seperti ini tidak akan mudah menyerah terhadap kegagalan yang dihadapi sekarang, mereka dapat melihat hal tersebut dengan sudut pandang lain dan menjadikannya sebagai peluang baru untuk terus belajar dan berkembang. Sebaliknya, anak dengan self-esteem yang rendah maka akan mudah merasa insecure, karena mereka akan cenderung melihat persaingan yang lebih besar ketika memasuki dunia sekolah. Anak yang merasa insecure kemungkinan akan sulit berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, enggan mencoba hal baru, atau bahkan yang paling parahnya yakni mulai menarik diri dari interaksi sosial (NOPIRDA et al., 2020)

Pendidikan di masa depan bukan hanya berfokus pada transfer pengetahuan akademis saja, melainkan lebih luas lagi yakni dalam hal mewujudkan pendidikan holistik yang mana mulai memperhatikan pembentukan karakter dan keterampilan non-kognitif. Dengan adanya kurikulum yang mengintegrasikan aspek pengembangan self-esteem dan penanganan insecure sejak usia dini maka dapat membekali generasi mendatang dengan resiliensi mental dan rasa percaya diri yang tinggi. Anak-anak yang sejak dini telah dibekali dengan pengetahuan untuk memahami dan menerima diri sendiri serta mengenali dan mengelola emosi negatif seperti insecure, maka akan tumbuh menjadi individu yang lebih stabil secara emosional dan kemampuan interpersonal yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang tidak diberikan pembelajaran.

Jika dilihat lebih jauh lagi, implikasi penguatan self-esteem dan pencegahan insecure sejak dini akan tercermin dalam peningkatan inovasi dan kolaborasi seorang anak di masa depan. Seorang anak yang percaya diri maka akan tampil dengan berani

untuk menyampaikan ide-ide baru, berani mengambil risiko yang terukur, dan lebih terbuka terhadap suatu kritik untuk kemajuan. Dengan adanya lingkungan pendidikan yang suportif seperti ini, maka seorang anak atau dalam hal ini adalah siswa akan merasa aman untuk menjadi diri sendiri dan mudah mengekspresikan pikiran mereka tanpa takut dihakimi. Hal inilah yang merupakan kunci untuk menciptakan generasi yang bukan hanya cerdas dalam intelektual, tetapi juga tanggung secara mental dan sosial.

KESIMPULAN

Dalam paradigma buku ini mencoba menguak pendekatan psikologis mengenai pentingnya self-esteem dan juga penanganan insecure. Dibuktikan bahwa dengan adanya self-esteem yang kuat dimiliki oleh seorang peserta didik mampu menjadikannya sebagai fondasi penting bagi kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademiknya. Sebaliknya, perasaan insecure yang kronis dapat menghambat potensi, memicu kecemasan, dan bahkan menyebabkan masalah perilaku. Dalam hal ini, lingkungan pendidikan yang sehat turut mendukung dalam kesehatan mental peserta didik.

Dalam hal ini juga menyoroti bahwa penguatan self-esteem dan penanggulangan insecure bukanlah tanggung jawab tunggal seorang siswa, melainkan juga membutuhkan pendekatan holistik yang turut serta melibatkan guru, orang tua, dan kebijakan instansi pendidikan. Pertama, seorang

Guru yang bertindak sebagai pendidik di sekolah tentunya harus memahami dinamika self-esteem dan insecure untuk dapat memberikan pemahaman secara mendalam kepada siswa. Dalam kegiatan belajar mengajar pun, bukan hanya terfokus pada kegiatan akademik saja melainkan juga harus mengadopsi strategi pembelajaran yang mendorong untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Kedua, orang tua yang mengambil peran vital dalam menanamkan nilai-nilai kepada anak haruslah mampu dalam memberikan dukungan emosional dan membangun rasa percaya diri anak sejak dini, agar kelak anak dapat mudah dalam berbaur di lingkungan baru dengan memegang penuh jati dirinya dan tidak mudah terbawa arus. Ketiga, institusi pendidikan sendiri dalam hal ini yakni kurikulum dan kebijakan sekolah yang harus dirancang bukan hanya terfokus pada pencapaian akademis, tetapi juga harus mendorong pengembangan karakter dan keterampilan sosial-emosional siswa. Termasuk juga dalam hal ini yakni adanya program bimbingan konseling yang efektif dan kegiatan ekstrakurikuler yang beragam.

Pada akhirnya, buku ini berusaha menegaskan bahwa pendidikan bukan hanya tentang transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga tentang membentuk individu yang utuh, mandiri, dan memiliki keyakinan diri. Dengan menerapkan pendekatan psikologis yang tepat, lingkungan pendidikan dapat menjadi tempat yang memberdayakan siswa untuk

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri dan mampu mengatasi tantangan hidup.

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. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4911>

Agnesa, O. S., Sari, I. P., & Darnanengsi. (2021). Peran guru dalam membentuk karakter percaya diri peserta didik di sd ies al-ghuroba kabupaten sorong. *Misool: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(2), 82–88. <https://doi.org/10.47945/misool.v3i2.567>

Alwina, S., Chairyy azhar, P., & Ranuwaldy Sugma, A. (2023). Peran Konselor Sekolah Dasar Dalam Menangani Masalah Sosial. *Jurnal Sintaksis: Pendidikan Guru Sekolah Dasar, IPA, IPS Dan Bahasa Inggris*, 5(04), 21–29. <http://jurnal.stkipalmaksum.ac.id/>

Amaliyah, N. S. A., & Muhid, A. (2023). Perbandingan Konsep Perkembangan Kepribadian Erik H.Erikson dan Ibnu Khaldun. *Al-Murabbi*, 9, 1–15. <https://doi.org/10.35891/amb.v9i1.4419>

Amelindha, N. F., & Pratama, R. S. (2025). *Pola Asuh Permisif Terhadap Perkembangan : Kajian Literatur Pada Anak Usia Emas*. 3(1), 123–133.

<https://doi.org/10.59059/mutiara.v3i1.1992>

- Ananda, E. R., & Marno, M. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Teknologi Media Sosial terhadap Perilaku Bullying di Kalangan Siswa Sekolah Dasar Ditinjau dari Nilai Karakter Self-Confident Siswa dalam Konteks Pendidikan. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(5), 2207–2217. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i5.5206>
- Andayu, A. A., Rizkyanti, C. A., & Kusumawardhani, S. J. (2019). Peran Insecure Attachment terhadap Kekerasan Psikologis dalam Pacaran pada Perempuan Remaja Akhir. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 181–190. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5231>
- Andini, M., Ramdhani, S., Suriansyah, A., & Cinantya, C. (2024). *Peran Guru dalam Menciptakan Proses Belajar yang Menyenangkan*. 2298–2305. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i4.637>
- Apriani, Sari, H. M., & Pebriani, E. (2025). *Peran Guru Dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Anak Melalui Metode Bernyanyi Dengan Gerakan The Role of Teachers in Developing Children ' s Self-Confidence Through the Singing Method with Movement*. 1(3), 141–150. <https://doi.org/10.70963/jm.v1i3>
- Asnawi, A., Rakhmat, C., & Sidik, G. S. (2023). Peran Guru dalam Menemukan dan Mengembangkan Potensi Kecerdasan Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 1089–1099. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.5017>

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

Asqia, N., & Musakkir, H. (2024). Dampak Pengasuhan Orang Tua terhadap Self Esteem Anak Remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3), 2804–2814. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i3.6974>

Astutik, A. P., Nordin, N., Hasanudin, C., Fitroh, S. F., Azizah, N. L., Meilinda, I., & Rahma, A. (2024). Development of “ATAP” (Al Qur’an therapy to answer the problem) in improving self-compassion and resilience of parents of children with special needs. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 8(6), 814–830. <https://doi.org/10.55214/25768484.v8i6.2168>

Budiasningrum, R. S., Utami, R. J., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., Velyna, T., & Pranajaya, S. A. (2023). Meningkatkan Self Esteem Siswa Melalui Pendekatan Kognitif Behavior Therapy Dengan Teknik Self Instruction. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2748–2753. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>

Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–9. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>

Dati, N. (2024). KONSELING INDIVIDU DALAM MEMBENTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN. *Ayaa*, 15(1), 37–48.

Ernawati, Fadillah, G. F., & Khairi, A. M. (2020). Optimalisasi

- Peran Orang Tua Dalam Memahami Remaja Generasi Milenial. *Wacana*, 12(1), 65–77.
<https://doi.org/10.13057/wacana.v12i1.168>
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Gultom, R., Hutabarat, D. F. N., Septiani, T., & Tambunan, T. (2024). *Persahabatan Positif: Peran Teman dalam Membangun Karakter*. 1(1).
<https://jurnal.institutrenatus.ac.id/index.php/jtp/article/view/302?articlesBySimilarityPage=2>
- Hasanah, L., Maula, F., Husna, N., & Shodiqoh, L. (2022). Penanganan Insecure Pada Anak Usia Dini. *Yaa Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 77–90.
<https://doi.org/10.24853/yby.6.1.77-90>
- Hasmi, D. N., Gismin, S. S., & Aditya, A. M. (2023). Pengaruh Self-Esteem terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Kerja Skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 464–468. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2688>
- Hazani, D. C. (2024). *KOMUNIKASI EMPATI DALAM MEMBANGUN RELASI SOSIAL TERHADAP PENGASUHAN ANAK DAN LANSIA*. 6, 27–72.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36088/bintang.v6i3.5612>
- Huda, M., Amaliya, N. F., Asuh, P., & Anak, P. (2025). *POLA ASUH NARSISTIK PERSONALITY DISORDER (NPD)*

TERHADAP PERKEMBANGAN. 02, 88–107.
<http://ejournal.stai-mifda.ac.id/index.php/jupida/article/view/984>

Ikbal, M., & Nurjannah. (2016). Meningkatkan self esteem dengan menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 33–46.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>

Iskandar, S., Rosmana, P. S., & Putri, H. I. (2024). Peran Guru dalam Membangun Lingkungan Belajar yang Positif di Kelas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 25762–25770.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/16286>

Jannah, M. (2020). Peran Pembelajaran Aqidah Akhlak Untuk Menanamkan Nilai Pendidikan Karakter Siswa. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4(2), 237. <https://doi.org/10.35931/am.v4i2.326>

Jawardi, J. (2023). Implementasi Program Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Di Sd Negeri 017 Sungai Gantang Kecamatan Kempas Kabupaten Indragiri. *MAP (Jurnal Manajemen Dan Administrasi Publik)*, 5(4), 369–375.
<https://doi.org/10.37504/map.v5i4.469>

Jayanegara, K. A. (2020). Alat Ukur Quality Of Working Life Indonesia. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 18.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.3588>

Jihan Insyirah Qatrunnada, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karnila, & Usup Romli. (2022). Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah

- Islam. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 139–152. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i02.655>
- Konadi, H., Suci, C. T., & Kesuma, N. (2025). MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PESERTA DIDIK MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DAN KELOMPOK. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 9(5).
<https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jimt/article/view/10474>
- Maroqi, N. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92–96.
<https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Maslachah, A. F., & Chozin, F. H. (2024). Integrasi Nilai Tawakal dalam Al-Qur'an sebagai Metode Penguatan Diri bagi Penderita Insecure: Studi Maudhu'i. *Journal of Indonesian Tafsir Studies*, 01(1), 40–56.
<https://doi.org/10.51875/attaisir.v5i01.312>
- Mubin, M. N., Ikhasan, B. M. N., & Putro, K. Z. (2021). Pendekatan Kognitif-Sosial Perspektif Albert Bandura pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Edureligia*, 05(01), 92–103.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33650/edureligia.v5i1.1792>
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., & Farid, D. A. M. F. (2022). Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura. *PD ABKIN JATIM: Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional*

- Bimbingan Dan Konseling*, 30–35.
<https://doi.org/10.1234/pdabkin.v3i2.148>
- Muhibbin, M., & Marfuatun, M. (2020). Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow dalam Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Educatio: Jurnal Ilus Kependidikan*, 15(2), 69–80.
<https://doi.org/10.29408/edc.v15i2.2714>
- Mulyana, R., Rafni, A., Montessori, M., & Moeis, I. (2025). *Strategi guru dalam meningkatkan keberanian berpendapat siswa*. <https://doi.org/10.24036/jecco.v5i1.615>
- Munajah, R., Marini, A., & Sumantri, M. S. (2020). Jurnal basicedu. Jurnal Basicedu,. *Jurnal Basicedu*, 5(3), 1183–1190. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>
- Mutia, F. D., & Zaitun. (2024). *Pemanfaatan Umpan Balik Positif dalam Membantu Siswa Membangun Kepercayaan Diri dalam Bahasa Inggris*. 2302–2305.
<https://jurnal.umj.ac.id/index.pkp/SEMNASFIP/index>
- Nabilla, S., & Desmon, D. (2022). PENGARUH LINGKUNGAN TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK Shintya Nabilla¹, David Desmon². *Zona Psikologi*, 4(3), 66–73.
<https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/995>
- Nelwan, V., Kasingku, J. D., & Warouw, W. N. (2023). Pengaruh Insecure Terhadap Kesadaran Akan Kualitas Diri Dalam Memimpin: Perspektif Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 4442–4449.

- Ni'mah, U., Maryam, R., & Rizal, A. (2023). Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia Tahun, 07(01)*. <http://ejournal.undar.oc.id/index.php/thalaba>
- NOPIRDA, Y., OKTIVIANTO, O., & DHEVI, N. R. (2020). Hubungan Self Esteem Dan Orientasi Masa Depan Bidang Pendidikan Pada Siswa Kelas Xi Di Palembang. *Jurnal Pendidikan Glasser, 4(2)*, 107–116. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.721>
- Nurasyifah, & Ningrum, D. A. (2024). Peran Guru BK Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *EL ATHFAL: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak, 4(1)*, 77–83. <https://journal.ptiq.ac.id/index.php/elathfal/article/view/362>
- Nuriyah, K., M, A. H. A. R., Thohir, P. F. D. M., Rusdiah, N., & Sari, K. W. (2024). Adaptasi Strategi Pembelajaran Responsif terhadap Dinamika Siswa. *Jurnal Basicedu, 5(5)*, 3(2), 524–532. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i5.8674>
- Nurmiati, Anas, M., & Saman, A. (2024). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Insecurity Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Pinis Journal Of Art, Humanity & Social Studies, 4(1)*, 422–444.
- Panjaitan, H., & Hafizzah, F. (2025). *Peran Guru Sebagai Fasilitator dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran di SDIT Mutiara Ilmu Kuala. 5(1)*, 328–343. <https://doi.org/https://doi.org/10.56832/edu.v5i1.790>

- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Rahayu, B. A., Agustiningsih, & Wijaya, N. H. (2024). Meningkatkan Harga Diri Remaja dengan Mengetahui dan Menyikapi Insecurity. *PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 66–77. <https://doi.org/10.53510/pmkep.v3i2.259>
- Rahmania, F. A., Wyandini, D. Z., & Nurendah, G. (2023). Pengaruh Self-esteem terhadap Subjective Well-being (Studi Pada Ibu yang Bekerja di Kota Tasikmalaya). *Jurnal Psikologi Insight*, 7(1), 65–72. <https://doi.org/10.17509/insight.v7i1.64741>
- Rahmi, A. A., Hizriyani, R., & Sopiah, C. (2022). Analisis Teori Hierarki of Needs Abraham Maslow Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(3), 320–328. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i3.385>
- Rani Kusumawati, Ngatmin Abbas, and A. A. (2024). Peran Keluarga Dan Teman Sebaya Dalam Membentuk Identitas Sosial. *JSPH: Jurnal Sosial Politik Humaniora*, 1(1), 24–32. <https://doi.org/10.59966/jsph.v1i1.1015>
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.29210/120182133>

- Reka, W., Burhanuddin, B., & Sunandar, A. (2020). Pembinaan Potensi Kepemimpinan Siswa Melalui Layanan Ekstrakurikuler. *Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 3(3), 199–207. <https://doi.org/10.17977/um027v3i32020p199>
- Rena, S., Marfita, R., & Padilah, S. (2021). Ponny Retno Astuti, Cara Meredam Bullying (Jakarta: PT. Gramedia Widasarana Indonesia, 2008), 2. 1 78. *Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan*, 5(1), 78–88. <https://doi.org/10.52266/tadjud.v5i1.632>
- Rizal, S., Putra, D. A., Syafitri, R. A., & Rahayu, N. C. (2025). Analisis Pengaruh Program Ekstrakurikuler Terhadap Pembentukan Karakter Siswa Di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. *JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(4), 1009–1014. <https://doi.org/10.55583/jkip.v5i4.1191>
- Rizki, N. J. (2024). *Epistemic : Jurnal Ilmiah Pendidikan Epistemic : Jurnal Ilmiah Pendidikan*. 3(3), 462–481. <https://doi.org/https://doi.org/10.70287/epistemic.v1i2.13>
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 265–280. <https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748>
- Rochmah, S. A. (2020). *View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk*. 274–282.
- Romdona, S., Junista, S. S., & Gunawan, A. (2025). *TEKNIK PENGUMPULAN DATA: OBSERVASI, WAWANCARA*

DAN KUESIONER. 3(1), 39–47.
<https://doi.org/10.61787/taceee75>

Rosmiyanti, Ningsih, F., Lisa, M., Buduri, H., Aida, N., & Hasanah., N. (2024). *MENUMBUHKAN RASA PERCAYA DIRI DAN HARGA DIRI MELALUI TARI: STRATEGI BAGI GURU SD* (pp. 162–180).
<https://doi.org/10.24114/gjst.v13i2.59109>

Sapari, A. B., & Laili, N. (2024). *THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTING STYLE AND SOCIAL SUPPORT TOWARDS THE SELF-ESTEEM OF MA ROUDLOTUL BANAT SIDOARJO*. 7(3), 737–760.
<https://doi.org/10.59027/alisyraq.v7i3.776>

Sawitri, O. E., Imran, I., & Ramadhan, I. (2021). Sosialisasi Keluarga Dalam Membentuk Kepribadian Anak (Studi Pada Keluarga Rumah Tangga Guru MA Islamiyah). *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 1(1), 10–21.

Shabrina, B., & Kurniawan, A. (2024). Psychological Dynamics of Individuals Who Have Comorbid Avoidant Personality Disorder with Dysthymia. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 103.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.13872>

Shaprizal, A., Subroto, D. E., Putri, E. K., Rahma, I., Sari, S. N., & Nuraeni, E. (2025). *Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Rasa Cemas pada Remaja dengan Gangguan Kecemasan*. 3(1), 65–78.
<https://doi.org/10.61404/jimi.v3i1.355>

- Silvi Efriska, N., Fadillah, & Lukmanulhakim. (2019). Peranan Guru Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri ANAK USIA 4-5 TAHUN DI TK MAZMUR 21 PONTIANAK SELATAN. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 8(10), 77–78.
- Simbolon, I., & Pasaribu, A. G. (2024). *PELAYANAN PASTORAL KONSELING DALAM PENGENTASAN LOW SELF ESTEEM PESERTA DIDIK KELAS 6 SD NEGERI SIPAHOLON*. 3(4), 1–23.
<https://publisherqu.com/index.php/AI-Furqan>
- Suhartiwi. (2014). Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self-Esteem dan Motivasi Berprestasi dalam Belajar Siswa MAN W Pancor. *Jurnal Educatio*, 9(1), 125–141. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/edc.v9i1.52>
- Suryadi. (2022). *Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Kepribadian*. 1–12.
- Syahfira, L. L., Muwakhidah, M., Juniar, Z., & Rahmawati, T. (2023). Pengaruh Self Esteem Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(6), 443–449.
<https://doi.org/10.17977/um065v3i62023p443-449>
- Syauqii, F. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis. *Communication & Social Media*, 2(2), 74–78. <https://doi.org/10.57251/csm.v2i2.978>
- Umar, H., & Masnawati, E. (2024). Peran Lingkungan Sekolah Dalam Pembentukan Identitas Remaja. *Jurnal Kajian*

- Pendidikan Islam*, 3(Fadlillah 2017), 191–204.
<https://doi.org/10.58561/jkpi.v3i2.137>
- Utami, M. P., & Nurjannah, N. (2024). *KONSELING DENGAN PENDEKATAN TEKNIK STRENGTH BOMBARDMENT DAN SYUKUR UNTUK MENGATASI INSECURE PADA REMAJA COUNSELING WITH A STRENGTH BOMBARDMENT AND GRATITUDE TECHNIQUE APPROACH TO OVERCOME* *Pendahuluan* نَوَّانَ وَ 586–569 (2)7 . ا م و م .
<https://doi.org/10.59027/alisyraq.v7i2.475>
- Wardiansyah, J. A. (2022). Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah. *Aflah Consilia : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 01(1), 5.
<https://doi.org/10.56997/aflahconsilia.v1i1.790>
- Yanuardianto, E. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis Dalam Menjawab Problem Pembelajaran di Mi). *Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 94–111.
<https://doi.org/10.36835/au.v1i2.235>
- Yunita, R., & Sarajar, D. K. (2024). *Improving Learning Achievement Through a Self-Esteem Perspective: The Secret to Student Success Meningkatkan Prestasi Belajar Melalui Perspektif Self-Esteem : Rahasia Keberhasilan Siswa*. 12(3), 326–332.
- Zulaikha, & Huriyah. (2025). *Strategi Guru Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas IV MIN 16 Banjar*. 5(1), 1–16.
<https://doi.org/10.32665/jurmia.v5i1.3162>

BIOGRAFI PENULIS

Dr.Anita Puji Atutik, S.Ag., M.Pd.I

Published by Umsida Press,

<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress>

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC-BY)

Anita Puji Astutik, lahir di Sidoarjo pada tanggal 21 Januari 1980. Beliau merupakan dosen tetap di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang menampu mata kuliah Al-Islam dan Kemuhammadiyah serta mata kuliah Pendidikan Agama Islam. Beliau telah menyelesaikan pendidikan sarjananya di Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan predikat Cumlaude pada tahun 2001 dengan jurusan Pendidikan Agama Islam dan di tahun 2013 beliau menyelesaikan pendidikan Pasca Sarjanannya dan menyabet gelar M.Pd.I di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan predikat Cumlaude. Aktivitas menulis menjadi hobinya untuk mencegah kebuntuan akan idealismenya. Dari hobi menulis beliau ini telah menghasilkan beberapa karya tulis di berbagai media, beliau juga berkontribusi sebagai penulis buku ajar. Diantara buku hasil karya yang telah sukses diterbitkan anatar lain, Islam dan Ilmu Pengetahuan