

Mengatasi Self Insecure Melalui Penerapan Bimbingan Dengan Topik Regulasi Diri

Aina Salsabila Chaniago¹, Elsa Hari Ningsih Lubis², Gusman Lesmana³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email: ainasalsabila691@gmail.com¹, elsalubis057@gmail.com²,
gusmanlesmana@umsu.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak *self insecurity* terhadap kesejahteraan psikologis individu serta mengeksplorasi penerapan bimbingan dengan topik regulasi diri sebagai intervensi untuk mengatasi *self insecurity*. Penelitian ini juga mengevaluasi efektivitas regulasi diri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengurangi dampak negatif dari *self insecurity*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur, dengan menganalisis berbagai penelitian, teori, dan sumber informasi terkait topik tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self insecurity* berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, mempengaruhi aspek kehidupan seperti kesehatan mental, hubungan interpersonal, serta keberhasilan akademis dan profesional. Perasaan ketidakamanan diri dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan perasaan rendah diri. Penerapan bimbingan dengan topik regulasi diri terbukti efektif dalam membantu individu mengelola emosi dan stres, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis. Teknik-teknik seperti *mindfulness*, relaksasi, dan *cognitive reframing* dalam regulasi diri dapat membantu individu mengatasi *self insecurity* dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Kata kunci: *Self insecurity*, Penerapan Bimbingan, Regulasi Diri.

ABSTRACT

This study aims to examine the impact of self insecurity on individuals' psychological well-being and to explore the implementation of counseling with the topic of self-regulation as an intervention to address self insecurity. This study also evaluates the effectiveness of self-regulation in improving psychological well-being by reducing the negative effects of self insecurity. The method used in this study is a literature review, analyzing various studies, theories, and sources of information related to the topic. The results of the study show that self insecurity significantly affects psychological well-being, influencing aspects of life such as mental health, interpersonal relationships, and academic and professional success. Feelings of self-insecurity can lead to anxiety, depression, and low self-esteem. The implementation of counseling with a focus on self-regulation has proven effective in helping individuals manage emotions and stress, boosting self-confidence, and improving psychological well-being. Techniques such as mindfulness, relaxation, and cognitive reframing in self-regulation can help individuals overcome self insecurity and improve their quality of life.

Keywords: Self insecurity, Counseling Implementation, Self-regulation.

PENDAHULUAN

Self insecurity atau ketidakamanan diri adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan kekurangan atau ketidakmampuan dalam diri, yang sering kali disertai dengan rasa takut, cemas, atau khawatir terhadap penilaian orang lain. Ketidakamanan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari perasaan rendah diri, kecemasan sosial, hingga ketidakmampuan dalam mengelola emosi atau menghadapi tantangan kehidupan. *Self insecurity* sering kali berakar pada pengalaman masa lalu, faktor lingkungan, atau perbandingan sosial yang membentuk persepsi individu terhadap dirinya sendiri (Rania & Yuliana, 2023).

Masalah ketidakamanan diri atau *self insecurity* merupakan permasalahan yang sering dialami oleh individu, baik remaja maupun orang dewasa, yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Hal ini seringkali dipicu oleh faktor eksternal, seperti perbandingan sosial, tekanan sosial, atau pengalaman masa lalu yang menyakitkan, yang mengarah pada perasaan kurang berharga atau tidak mampu. Kondisi ini dapat menghambat individu dalam mengembangkan potensi diri dan mencapai tujuan hidup yang diinginkan (Ananda et al, 2023).

Ketidakamanan diri dapat mengganggu kemampuan individu untuk berkembang secara optimal, baik di lingkungan sosial, akademik, maupun profesional. Perasaan tidak cukup baik atau takut gagal sering kali menghambat individu untuk mencoba hal-hal baru, berinteraksi dengan orang lain, atau mengambil peluang yang ada. Selain itu, ketidakamanan ini dapat mengurangi konsentrasi, motivasi, dan kemampuan untuk belajar, sehingga menciptakan kondisi yang tidak mendukung perkembangan akademik yang optimal. Jika masalah ini tidak ditangani, dapat menyebabkan individu merasa terhambat dalam mencapai tujuan dan berpotensi merusak kepercayaan diri serta kemampuan untuk beradaptasi dengan tantangan baru (Arfah & Wantini, 2023).

Hasil penelitian Tunnoor et al. (2024) menunjukkan bahwa dampak dari perasaan insecure dapat menyebabkan individu menjadi kurang percaya diri, cenderung tertutup, serta sering mengalami overthinking atau berpikiran negatif tentang hal-hal yang belum tentu terjadi. Ketidakamanan diri ini juga dapat memicu perasaan kegelisahan yang berkepanjangan, yang pada akhirnya mengganggu kesejahteraan emosional dan sosial individu. Perasaan tidak aman ini sering kali menghalangi individu untuk berkembang secara optimal, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ketidakamanan diri adalah melalui penerapan regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengatur emosi, pikiran, serta perilaku mereka dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan. Proses ini melibatkan kesadaran diri, di mana individu mengenali perasaan dan reaksi mereka terhadap situasi tertentu, serta pengaturan emosi untuk menjaga kestabilan psikologis. Selain itu, pengelolaan stres juga merupakan bagian penting dari regulasi diri, yang memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan dan tantangan dengan lebih tenang. Dengan mengembangkan kemampuan regulasi diri, individu dapat lebih percaya diri, lebih mampu beradaptasi dalam situasi yang menantang, dan meningkatkan kinerja dalam berbagai aspek kehidupan, baik sosial, akademik, maupun profesional (Oktrifianty, 2021).

Dalam hal ini, penerapan bimbingan yang berfokus pada regulasi diri menjadi salah satu strategi efektif untuk mengatasi masalah *self insecurity*. Melalui bimbingan ini, individu dapat dibantu untuk mengenali dan memahami perasaan ketidakamanan yang mereka alami, serta diberikan teknik-teknik untuk mengatur emosi dan mengatasi

stres secara konstruktif. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, memperkuat kontrol diri, dan mengajarkan keterampilan untuk menangani tantangan dengan cara yang lebih positif dan produktif. Dengan bimbingan yang tepat, individu dapat mengembangkan rasa percaya diri, meningkatkan kemampuan sosial, dan memperbaiki kinerja mereka dalam berbagai aspek kehidupan, sehingga mereka dapat mengatasi ketidakamanan diri dan mencapai potensi terbaik mereka (Pautina & Pratiwi, 2024).

Bimbingan dengan fokus pada regulasi diri dapat membantu individu mengenali dan mengatasi perasaan tidak aman yang mereka alami. Pendekatan ini mengajak individu untuk menggali penyebab ketidakamanan diri mereka, yang sering kali terkait dengan pengalaman masa lalu atau pola pikir negatif. Melalui bimbingan, individu diberikan alat untuk mengelola emosi mereka, seperti teknik relaksasi dan pemikiran positif, serta diajarkan cara untuk mengatur reaksi mereka terhadap situasi yang memicu kecemasan atau rasa takut. Dengan meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengendalikan emosi, individu dapat memperbaiki cara mereka merespons tantangan, membangun rasa percaya diri, dan menghadapi kehidupan dengan sikap yang lebih positif dan resilien (Mudak & Ferdinan, 2023).

Dalam proses bimbingan ini, konselor atau pembimbing memainkan peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan emosional dan mengarahkan individu untuk mengembangkan keterampilan regulasi diri yang efektif. Konselor bertugas untuk menciptakan lingkungan yang aman dan terbuka, di mana individu merasa diterima dan didengar, sehingga mereka dapat lebih mudah mengeksplorasi perasaan ketidakamanan yang mereka alami. Selain itu, konselor memberikan wawasan dan strategi praktis untuk membantu individu mengenali pola pikir negatif, mengelola stres, serta mengembangkan teknik pengendalian diri yang dapat digunakan dalam berbagai situasi. Melalui interaksi yang empatik dan bimbingan yang terstruktur, konselor membantu individu untuk membangun kepercayaan diri dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih sehat dan produktif (Hanifah, 2024).

Menurut Sukatin et al. (2023), individu yang mampu mengatur diri mereka dengan baik cenderung merasa lebih percaya diri dan memiliki kontrol yang lebih besar atas hidup mereka. Kemampuan untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan efektif, yang pada gilirannya memperkuat rasa percaya diri mereka. Dengan regulasi diri yang baik, individu tidak hanya dapat mengatasi perasaan ketidakamanan, tetapi juga meningkatkan kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih baik, membangun hubungan yang lebih sehat, dan mencapai tujuan hidup secara lebih konsisten.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah *literatur review*, yang bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai penelitian, teori, dan sumber informasi terkait topik *self insecurity* dan penerapan regulasi diri dalam bimbingan. Menurut Sugiyono (2019) langkah pertama dalam metode ini adalah pengumpulan literatur yang relevan dari berbagai sumber terpercaya, seperti jurnal ilmiah, buku teks, laporan penelitian, dan artikel dari konferensi atau seminar. Literatur yang dipilih harus mencakup penelitian sebelumnya yang membahas konsep *self insecurity*, regulasi diri, serta strategi atau teknik bimbingan yang digunakan untuk mengatasi ketidakamanan diri. Literatur tersebut diambil dari database akademik seperti Google Scholar, JSTOR, dan ScienceDirect, dengan menggunakan kata kunci yang spesifik dan relevan.

Setelah literatur terkumpul, langkah kedua adalah melakukan analisis terhadap setiap sumber yang ada. Pada tahap ini, peneliti mengevaluasi kualitas dan relevansi literatur yang dipilih dengan melihat metodologi, hasil, serta kesimpulan yang dicapai dalam penelitian tersebut. Proses analisis ini juga mencakup identifikasi tema-tema utama yang muncul dalam literatur, seperti faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakamanan diri, teknik regulasi diri yang efektif, serta peran bimbingan dalam mendukung individu untuk mengatasi perasaan ketidakamanan. Dengan cara ini, peneliti dapat mengidentifikasi gap atau celah dalam literatur yang ada dan mengeksplorasi kemungkinan kontribusi baru yang dapat dihasilkan oleh penelitian ini.

Langkah terakhir dalam *literatur review* adalah sintesis atau integrasi temuan dari berbagai sumber yang telah dianalisis. Pada tahap ini, peneliti menyatukan berbagai pandangan dan temuan yang ada untuk menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara regulasi diri dan *self insecurity*. Sintesis ini melibatkan perbandingan hasil-hasil penelitian sebelumnya, pengidentifikasian pola atau tren yang muncul, serta evaluasi tentang keefektifan teknik-teknik regulasi diri dalam mengatasi ketidakamanan. Peneliti kemudian menyarankan arah untuk penelitian lebih lanjut dan implikasi praktis dari temuan-temuan yang ada, baik dalam konteks pendidikan, konseling, atau pengembangan diri. Dengan menggunakan pendekatan *literatur review*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana regulasi diri dapat membantu individu mengatasi perasaan ketidakamanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bagian ini, akan dibahas hasil dan pembahasan terkait dengan dampak *self insecurity* terhadap kesejahteraan psikologis individu serta penerapan bimbingan yang berfokus pada topik regulasi diri sebagai salah satu solusi dalam mengatasi masalah tersebut. Secara khusus, pembahasan ini akan mencakup tiga hal utama: pertama, dampak *self insecurity* terhadap kesejahteraan psikologis yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu; kedua, penerapan bimbingan yang menggunakan regulasi diri sebagai pendekatan utama untuk membantu individu mengelola perasaan cemas dan ketidakamanan mereka; dan ketiga, efektivitas regulasi diri dalam mengurangi *self insecurity* serta dampak positif yang dihasilkan dari penerapan teknik-teknik regulasi diri dalam bimbingan.

1. Dampak *Self insecurity* terhadap Kesejahteraan Psikologis

Self insecurity atau ketidakamanan diri merujuk pada perasaan tidak cukup baik, tidak diterima, atau tidak mampu memenuhi ekspektasi orang lain, yang sering kali berdampak pada kesejahteraan psikologis seseorang. Perasaan ini dapat muncul karena berbagai faktor, seperti perbandingan sosial, pengalaman negatif di masa lalu, atau tekanan eksternal yang membentuk pandangan seseorang terhadap diri mereka sendiri. Ketidakamanan diri yang terus-menerus dapat mempengaruhi kesehatan mental, menyebabkan kecemasan, depresi, dan ketegangan emosional. Selain itu, ketidakamanan ini dapat menghambat individu untuk berinteraksi dengan orang lain secara terbuka atau mengambil risiko yang diperlukan untuk berkembang dalam berbagai aspek kehidupan (Widya et al, 2024).

Ketidakamanan ini dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan, perasaan rendah diri, dan ketegangan emosional yang kronis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self insecurity* dapat memicu gangguan kecemasan sosial, depresi, dan bahkan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dalam kasus yang

lebih ekstrem. Ketidakamanan diri sering kali muncul karena perbandingan sosial, pengalaman kegagalan masa lalu, atau tekanan dari lingkungan sosial yang mengharapkan standar yang tidak realistis. Hal ini mengarah pada pola pikir negatif yang terus-menerus, di mana individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan sosial atau profesional, yang pada gilirannya mengurangi kualitas hidup mereka dan membatasi potensi mereka dalam berbagai aspek (Pratama & Guspa, 2024).

Selain itu, *self insecurity* juga dapat mengganggu hubungan interpersonal, yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Orang yang merasa tidak aman sering kali mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat, baik itu dalam konteks pertemanan, keluarga, maupun hubungan romantis. Mereka mungkin terlalu khawatir tentang penilaian orang lain, sehingga menghindari interaksi sosial atau berkomunikasi dengan cara yang tidak otentik. Ketidakamanan ini menciptakan jarak emosional yang sulit diatasi, memperburuk perasaan terisolasi, dan menyebabkan rasa kesepian yang lebih dalam. Dalam beberapa kasus, individu yang mengalami *self insecurity* juga bisa terjebak dalam pola perilaku negatif, seperti menghindari situasi yang memicu kecemasan atau mencari pengakuan berlebihan dari orang lain, yang justru semakin memperburuk keadaan psikologis mereka (Wardiansyah, 2022).

Pentingnya pemahaman terhadap dampak *self insecurity* terhadap kesejahteraan psikologis ini menjadi dasar bagi upaya untuk mengatasi masalah tersebut melalui pendekatan-pendekatan yang relevan, seperti bimbingan dengan topik regulasi diri. Jika tidak ditangani dengan baik, *self insecurity* dapat mengarah pada gangguan psikologis jangka panjang, yang menghambat perkembangan pribadi dan sosial individu. Oleh karena itu, mengenali dan mengatasi perasaan ketidakamanan diri sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup, memperbaiki hubungan sosial, dan mengurangi risiko masalah kesehatan mental yang lebih serius. Regulasi diri, sebagai salah satu pendekatan yang dapat membantu individu mengelola emosi dan perasaan cemas, menjadi langkah awal yang krusial dalam proses pemulihan dan pengembangan diri.

2. Penerapan Bimbingan dengan Topik Regulasi Diri

Penerapan bimbingan dengan topik regulasi diri adalah pendekatan yang berfokus pada pengembangan kemampuan individu untuk mengelola emosi, perilaku, dan pikiran mereka guna mencapai tujuan jangka panjang, meskipun menghadapi tekanan atau gangguan. Dalam bimbingan ini, individu diajarkan untuk mengenali dan mengatur reaksi emosional terhadap situasi yang menantang, serta mengembangkan keterampilan untuk tetap fokus pada tujuan meskipun ada faktor-faktor eksternal yang dapat mengalihkan perhatian atau menurunkan motivasi. Regulasi diri tidak hanya mencakup pengelolaan stres, tetapi juga penerapan strategi untuk menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan ketahanan mental, dan memperkuat disiplin diri, yang sangat penting dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan regulasi diri yang baik, individu dapat lebih mudah mengatasi rasa ketidakamanan dan meningkatkan kemampuan untuk bertindak dengan lebih efektif dan percaya diri dalam mencapai tujuan mereka (Huda, 2024).

Dalam mengatasi *self insecurity*, regulasi diri berperan penting dalam membantu individu mengenali dan mengontrol perasaan ketidakamanan yang mereka alami. Bimbingan ini biasanya melibatkan pelatihan keterampilan untuk meningkatkan kesadaran diri, pengelolaan stres, serta cara-cara efektif untuk

merespons situasi yang dapat memicu kecemasan atau perasaan rendah diri. Salah satu aspek penting dari bimbingan ini adalah membantu individu mengidentifikasi pola pikir negatif yang sering muncul akibat *self insecurity*, seperti keraguan diri atau ketakutan berlebihan terhadap penilaian orang lain, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan realistis. Proses ini juga mengajarkan individu untuk lebih menerima kekurangan diri mereka dan fokus pada kekuatan serta potensi yang dimiliki, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan percaya diri (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019).

Teknik yang digunakan dalam bimbingan regulasi diri meliputi metode seperti *mindfulness* (kesadaran penuh), relaksasi, serta teknik kognitif untuk merestrukturisasi pikiran negatif. *Mindfulness*, misalnya, mengajarkan individu untuk hadir sepenuhnya dalam momen saat ini tanpa menghakimi, yang dapat mengurangi kecemasan dan memperbaiki kontrol diri. Sementara itu, teknik kognitif seperti pemrograman ulang pikiran atau *cognitive reframing* memungkinkan individu untuk mengidentifikasi distorsi dalam pemikiran mereka yang berkontribusi pada *self insecurity*, seperti overgeneralisasi atau pemikiran "semua atau tidak sama sekali." Dengan menerapkan teknik-teknik ini dalam sesi bimbingan, individu dapat lebih mudah mengelola reaksi emosional mereka terhadap perasaan ketidakamanan dan meresponsnya dengan cara yang lebih adaptif (Fitriani et al, 2023).

Penerapan bimbingan regulasi diri juga tidak hanya terbatas pada teknik-teknik individual, tetapi juga melibatkan dukungan dari pembimbing atau konselor yang berperan sebagai fasilitator dalam proses perubahan. Pembimbing dapat memberikan umpan balik yang konstruktif, membimbing individu untuk menciptakan strategi regulasi diri yang sesuai dengan kebutuhan mereka, serta memberikan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi perasaan mereka tanpa rasa takut atau malu. Dalam jangka panjang, penerapan regulasi diri melalui bimbingan ini bertujuan untuk membantu individu membangun rasa percaya diri, mengurangi perasaan cemas, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan cara ini, bimbingan dengan topik regulasi diri tidak hanya mengatasi *self insecurity*, tetapi juga mendorong individu untuk mencapai potensi penuh mereka dalam kehidupan sehari-hari.

3. Efektivitas Regulasi Diri dalam Mengatasi *Self insecurity*

Regulasi diri terbukti menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi *self insecurity*, yaitu perasaan ketidakamanan yang sering kali muncul akibat perasaan rendah diri, kecemasan sosial, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Salah satu kunci efektivitas regulasi diri adalah kemampuannya untuk membantu individu mengenali dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat dan produktif. Teknik-teknik seperti *mindfulness*, relaksasi, dan pengelolaan stres memungkinkan individu untuk mengurangi reaksi emosional yang dipicu oleh ketidakamanan diri, serta membantu mereka untuk lebih terfokus pada kenyataan dan tujuan jangka panjang. Dengan regulasi diri, individu belajar untuk tidak terjebak dalam pola pikir negatif yang seringkali memperburuk perasaan cemas dan tidak aman, melainkan mampu merespons situasi dengan lebih tenang dan rasional (Fitriani et al, 2023).

Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Kemampuan ini sangat

berperan dalam mengatasi *self insecurity*, yang sering kali muncul akibat perasaan rendah diri, kecemasan sosial, atau ketidakmampuan untuk memenuhi ekspektasi diri maupun orang lain. Berikut ini adalah beberapa manfaat dari regulasi diri yang efektif dalam mengatasi *self insecurity*, yang mencakup beberapa aspek kehidupan yang penting.

a. Penyesuaian Diri

Individu yang mampu mengatur diri dengan baik cenderung lebih mudah beradaptasi dengan berbagai perubahan dan tantangan yang muncul dalam kehidupan mereka. Ketika seseorang dapat mengelola emosinya, mereka dapat merespons situasi dengan cara yang lebih konstruktif, yang memungkinkan mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan atau situasi baru. Dalam konteks *self insecurity*, kemampuan untuk menyesuaikan diri sangat penting karena individu yang tidak merasa aman dalam diri mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menghadapi perubahan. Regulasi diri membantu mereka merasa lebih yakin dan percaya diri dalam menjalani transisi atau situasi baru, seperti beradaptasi di lingkungan sosial atau akademis yang penuh tantangan (Mustafarida, 2024)

b. Kesehatan Mental

Regulasi diri yang efektif memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Dengan kemampuan untuk mengelola stres dan emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, atau perasaan tidak aman, individu dapat mengurangi risiko gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan sosial, atau gangguan kecemasan umum (GAD). Ketika seseorang dapat mengendalikan reaksi emosional mereka terhadap perasaan insecure, mereka dapat mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh pikiran dan perasaan yang tidak sehat, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan mengelola ketidakamanan diri, individu dapat merasa lebih stabil secara emosional dan mental, yang mendukung kesehatan mental yang lebih baik (NSD, 2024).

c. Hubungan Interpersonal

Kemampuan untuk mengatur emosi dan perilaku juga berperan dalam meningkatkan hubungan interpersonal. Seseorang yang dapat mengelola *self insecurity* mereka dengan baik akan cenderung lebih terbuka dalam berinteraksi dengan orang lain, menghindari sikap defensif atau terlalu khawatir akan penilaian orang lain. Regulasi diri membantu individu mengelola reaksi emosional mereka dalam hubungan sosial, sehingga dapat berkomunikasi lebih efektif, membangun hubungan yang sehat, dan memelihara interaksi yang harmonis. Dalam hubungan yang didasarkan pada rasa saling menghormati dan kepercayaan, ketidakamanan diri yang terkelola dengan baik memungkinkan individu merasa lebih dihargai dan diterima, yang memperkuat hubungan mereka dengan orang lain (NSD, 2024).

d. Keberhasilan Akademis dan Profesional

Dalam konteks akademis dan profesional, regulasi diri memainkan peran penting dalam mencapai keberhasilan. Mahasiswa atau pekerja yang memiliki kemampuan untuk mengatur waktu, mengatasi tekanan, dan tetap fokus pada tujuan mereka lebih cenderung meraih prestasi tinggi. *Self insecurity* sering kali menghambat kinerja seseorang karena rasa cemas atau tidak yakin dengan kemampuan diri. Dengan regulasi diri yang baik, individu dapat tetap tenang dalam menghadapi ujian atau deadline yang ketat, serta menjaga motivasi untuk mencapai tujuan mereka meskipun ada rasa takut gagal. Kemampuan

untuk mengatur diri juga memfasilitasi pengambilan keputusan yang lebih rasional dan terarah dalam meraih keberhasilan akademis dan profesional (NSD, 2024).

e. Kesejahteraan Fisik

Regulasi diri yang efektif tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental, tetapi juga dapat meningkatkan kesejahteraan fisik. Ketika individu mengelola stres dengan baik, mereka mengurangi risiko gangguan kesehatan yang sering kali timbul akibat stres kronis, seperti hipertensi, masalah pencernaan, atau gangguan tidur. Dengan mengelola emosi dan kecemasan, individu juga dapat menjaga pola hidup sehat, seperti berolahraga secara teratur, menjaga pola makan yang baik, dan tidur yang cukup. Dalam hal ini, regulasi diri membantu menciptakan keseimbangan antara tubuh dan pikiran, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan fisik secara keseluruhan (NSD, 2024).

f. Pertumbuhan dan Perkembangan Pribadi

Salah satu manfaat paling signifikan dari regulasi diri adalah kemampuannya untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Dengan regulasi diri yang baik, individu dapat terus berkembang meskipun menghadapi tantangan atau kegagalan. Regulasi diri mendorong individu untuk tetap termotivasi, fokus pada perbaikan diri, dan belajar dari pengalaman. Ketika seseorang berhasil mengatasi *self insecurity* dan meresponsnya dengan cara yang sehat, mereka mengalami peningkatan dalam rasa percaya diri dan ketahanan pribadi. Ini memberikan landasan yang kuat untuk pertumbuhan lebih lanjut, memungkinkan individu untuk mengejar tujuan dan aspirasi mereka dengan lebih yakin (NSD, 2024).

g. Mencegah Perilaku Seksual Berisiko

Regulasi diri juga berperan penting dalam membantu remaja atau individu muda mencegah perilaku seksual berisiko. *Self insecurity* sering kali mempengaruhi pengambilan keputusan yang buruk, terutama dalam situasi yang melibatkan tekanan sosial atau pengaruh teman sebaya. Dengan kemampuan untuk mengelola keinginan dan membuat keputusan yang lebih bijak, regulasi diri membantu individu menghindari perilaku yang dapat merugikan diri mereka, termasuk perilaku seksual yang tidak aman atau tidak diinginkan. Kemampuan untuk mengatur diri ini mendorong individu untuk berpikir lebih jernih, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, dan menjaga kesejahteraan fisik dan emosional mereka (Unairnews, 2022).

Secara keseluruhan, regulasi diri memiliki berbagai manfaat yang mendalam dalam mengatasi *self insecurity*. Dengan mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara efektif, individu dapat meningkatkan kesejahteraan mereka dalam berbagai aspek kehidupan, dari hubungan sosial hingga kesehatan mental dan fisik, serta mencapai kesuksesan pribadi dan profesional. Penerapan regulasi diri dalam kehidupan sehari-hari memungkinkan individu untuk merespons ketidakamanan diri mereka dengan cara yang lebih konstruktif, membawa dampak positif yang berkelanjutan bagi pertumbuhan dan perkembangan pribadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *self insecurity* memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu, memengaruhi berbagai aspek kehidupan seperti kesehatan mental, hubungan interpersonal, serta keberhasilan akademis dan profesional. Perasaan ketidakamanan diri dapat menimbulkan kecemasan, depresi, dan perasaan rendah diri, yang menghambat

perkembangan pribadi dan interaksi sosial. Untuk mengatasi dampak negatif dari *self insecurity*, penerapan bimbingan dengan topik regulasi diri terbukti efektif. Regulasi diri membantu individu mengelola emosi, pikiran, dan perilaku mereka, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis.

Melalui bimbingan regulasi diri, individu dapat mempelajari teknik-teknik seperti *mindfulness*, relaksasi, dan *cognitive reframing* untuk menggantikan pola pikir negatif dan mengelola stres. Dengan keterampilan regulasi diri yang baik, individu tidak hanya dapat mengatasi *self insecurity*, tetapi juga dapat beradaptasi dengan perubahan, memperbaiki hubungan interpersonal, serta mencapai keberhasilan dalam bidang akademis dan profesional. Selain itu, regulasi diri juga mendukung kesehatan fisik dengan mengurangi dampak stres dan meningkatkan keseimbangan tubuh dan pikiran.

Secara keseluruhan, penerapan bimbingan dengan topik regulasi diri menjadi langkah penting dalam mengatasi *self insecurity* dan meningkatkan kualitas hidup individu. Dengan mengembangkan kemampuan regulasi diri, individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri, stabil emosional, dan lebih terbuka terhadap peluang untuk berkembang secara pribadi dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- 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), 1–11.
- Arfah, M., & Wantini, W. (2023). Perundungan di pesantren: Fenomena sosial pada pendidikan Islam: (Studi pada pesantren Ulul Albab Tarakan). *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 12(2), 234–252. <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v12i2.1061>
- Fitriani, A. R., Thalib, S. B., & Latif, S. (2023). Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara pada siswa sekolah menengah pertama. *Pinisi Journal of Education*, 3(3), 115–129.
- Hanifah, G. P. (2024). Efektivitas konseling individual terhadap regulasi diri pecandu narkoba di Badan Narkotika Nasional Kota Pekanbaru (Undergraduate thesis). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Huda, A. N. (2024). Strategi guru dalam pembentukan regulasi diri anak usia 5-6 tahun pasca pandemi COVID-19 (Skripsi). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Mudak, S., & Manafe, F. S. (2023). Pemulihan citra diri remaja madya: Integrasi psikologi dan teologi. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 5(1), 60–72. <https://ojs-jireh.org/index.php/jireh/article/view/143>
- Mutafarida. (2024). Studi di Umsida: Pentingnya regulasi diri untuk mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi. *Psikologi Umsida*. Retrieved from <https://psikologi.umsida.ac.id>
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kesejahteraan sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 163–177.
- NSD. (2024). Ketahui dampak positif memiliki regulasi diri yang baik. Retrieved January 13, 2025, from <https://nsd.co.id/posts/ketahui-dampak-positif-memiliki-regulasi-diri-yang-baik.html>

- Oktrifianty, E. (2021). *Kemampuan menulis narasi di sekolah dasar (Melalui regulasi diri, kecemasan, dan kemampuan membaca pemahaman)*. Jejak Publisher. ISBN 978-623-339-111-6.
- Pautina, A. R., & Pratiwi, W. (2024). Self-efficacy (efikasi diri) dan strategi konseling pada siswa sekolah dasar: Systematic literature review. *Irfani (e-Journal)*, 20(1), 28–44. <https://doi.org/10.30603/ir.v20i1.4936>
- Pratama, G. P., & Guspa, A. (2024). Pengaruh job insecurity terhadap kesejahteraan psikologis dengan social support sebagai variabel moderator pada karyawan outsourcing di PT Pegadaian Area Padang. *Yasin: Jurnal Ilmiah Manajemen*, 4(3). <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i3.2889>
- Rania, U. A., & Yuliana, N. (2023). Self acceptance untuk mengurangi insecurity terhadap standar kecantikan di Instagram. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 2(6), 31–40. <https://doi.org/10.6578/triwikrama.v2i6.1139>
- Sukatin, K., Kharisma, I. P., & Safitri, G. (2023). Efikasi diri dan kestabilan emosi pada prestasi belajar. *Educational Leadership*, 3(1), 28–39. <https://doi.org/10.24252/edu.v3i1.39695>
- Tunnoor, S., Huda, N., Hartati, H., Fitriani, N. H., Mahrita, M., & Ramadhani, M. I. (2024). Problematika insecure pada remaja di kelas X SMA PGRI 2 Banjarbaru. *Anterior Jurnal*, 23(1), 34–42. <https://doi.org/10.33084/anterior.v23i1.5921>
- Unairnews. (2022, December 23). Pentingnya meningkatkan regulasi diri dalam mencegah perilaku seksual berisiko pada remaja. Retrieved January 13, 2025, from https://unair.ac.id/post_fetcher/fakultas-keperawatan-2850-pentingnya-meningkatkan-regulasi-diri-dalam-mencegah-perilaku-seksual-berisiko-pada-remaja/#:~:text=Melalui%20peningkatan%20regulasi%20diri%20diharapkan,perilaku%20seksual%20berisiko%20dapat%20menurun.
- Wardiansyah, J. A. (2022). Pengaruh insecure terhadap interaksi sosial pada santri Babun Najah. *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 1–21. Retrieved from <http://ejournal.iaingawi.ac.id/index.php/aflah/index>
- Widya Nugraha, A. C., Sarasati, B., & Azzahra, S. A. (2024). Dinamika “insecurity” psikologis pada dewasa awal yang mengalami hubungan pacaran. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(2), 4188–4204. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>