

PENGARUH TEKNIK VIDEO EDUKASI TERHADAP RASA *INSECURE* PADA SISWA KELAS VIII TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Cindi Nurmawati ¹, I Made Gunawan ², Eneng Garnika³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

Email: enenggarnika@undikma.ac.id

ABSTRAK

Perasaan *insecure* pada remaja sering muncul dalam bentuk keraguan terhadap diri sendiri, kecemasan sosial, serta kecenderungan menilai diri secara negatif yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan partisipasi akademik. Kondisi tersebut menuntut adanya strategi intervensi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penggunaan video edukasi dalam menurunkan tingkat *insecure* siswa kelas VIII SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*. Dari 74 siswa sebagai populasi, dipilih enam siswa dengan tingkat *insecure* tinggi melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta didukung oleh observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai data pelengkap. Intervensi diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan pemanfaatan video edukasi sebagai stimulus refleksi dan diskusi terarah. Analisis data menggunakan uji t berpasangan pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor *insecure* secara signifikan setelah intervensi diberikan ($t_{hitung} = 4,952$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan video edukasi dalam konseling kelompok efektif membantu siswa meningkatkan penerimaan diri dan mengurangi perasaan tidak aman. Oleh karena itu, integrasi media audiovisual dalam layanan konseling kelompok dapat menjadi strategi intervensi yang aplikatif untuk mendukung kesehatan psikologis remaja di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Teknik Video Edukatif, Sikap Ketidakpercayaan Diri, dan Pengembangan Kepercayaan Diri

ABSTRACT

Feelings of insecurity among adolescents often manifest as self-doubt, social anxiety, and a tendency to evaluate themselves negatively, which can hinder personal development and academic engagement. This condition requires effective intervention strategies within school counseling and guidance services. This study aimed to examine the effectiveness of educational video techniques in reducing the level of insecurity among eighth-grade students at SMPN 11 Mataram in the 2022/2023 academic year. The research employed a quantitative approach with a *pre-experimental one-group pretest-posttest* design. From a population of 74 students, six students with high levels of insecurity were selected as research participants using *purposive sampling*. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that had been tested for validity and reliability, supported by observations, interviews, and documentation as complementary data. The intervention was conducted through group counseling sessions utilizing educational videos as stimuli for reflection and guided discussion. Data were analyzed using a paired sample t-test at a 5% significance level. The results indicated a significant decrease in insecurity scores after the intervention ($t_{calculated} = 4.952$; $p < 0.05$). These findings suggest that the use of educational videos in group counseling is effective in helping students develop self-acceptance and reduce feelings of insecurity. Therefore, integrating audiovisual media into group counseling services can be

recommended as an applicable intervention strategy to support adolescents' psychological well-being in the school environment.

Keywords: *Educational Video Technique, Insecure Attitude, Self-confidence Development*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan penting pada dimensi biologis, kognitif, sosial, dan emosional individu. Pada fase ini, remaja mulai berusaha memahami jati dirinya serta membangun konsep diri yang relatif stabil sebagai bagian dari proses pembentukan identitas. Proses tersebut sering kali tidak berjalan secara sederhana karena remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan sosial yang dapat memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Dalam konteks pendidikan, kondisi psikologis yang stabil menjadi elemen penting karena berhubungan dengan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar, kualitas hubungan sosial di sekolah, serta pencapaian akademik secara keseluruhan.

Salah satu permasalahan psikologis yang cukup sering dialami oleh remaja adalah munculnya perasaan *insecure*, yaitu kondisi ketika individu merasakan keraguan terhadap nilai diri maupun kemampuan yang dimilikinya. Sabil dan Karnita (2022) menjelaskan bahwa perasaan tidak aman pada remaja sering berkaitan dengan kebutuhan akan penerimaan sosial yang belum terpenuhi secara optimal. Temuan Tunnoor et al. (2024) juga menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah yang mengalami *insecure* cenderung memperlihatkan gejala seperti rendahnya kepercayaan diri, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta ketidaknyamanan dalam berinteraksi di dalam kelas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *insecure* tidak hanya merupakan respons emosional sementara, tetapi juga dapat memengaruhi fungsi sosial maupun proses belajar siswa.

Perasaan *insecure* juga memiliki keterkaitan erat dengan tingkat *self-esteem* atau harga diri individu. Betancourt et al. (2024) melalui kajian meta-analisis menunjukkan bahwa rendahnya *self-esteem* berkorelasi dengan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai permasalahan emosional pada anak dan remaja. Individu dengan harga diri rendah cenderung mengembangkan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta merasa kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan yang muncul. Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar sekaligus membatasi partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Kompleksitas perasaan *insecure* pada remaja semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi digital dan tingginya intensitas penggunaan media sosial. Khaidir (2023) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap proses pembentukan konsep diri remaja. Penelitian Widirahayu dan Husna (2024) menunjukkan bahwa praktik perbandingan sosial yang terjadi di media sosial dapat memicu kecemasan sosial serta menimbulkan perasaan takut tertinggal dari orang lain. Selain itu, Yulianto dan Virlia (2023) menemukan bahwa kecenderungan membandingkan diri melalui platform digital memiliki hubungan signifikan dengan tingkat *self-esteem* remaja. Fenomena tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal remaja yang memiliki rasa percaya diri dengan realitas meningkatnya tekanan psikologis yang muncul akibat interaksi digital.

Dalam situasi pembelajaran, perasaan *insecure* sering kali muncul dalam bentuk kecemasan sosial yang memengaruhi kemampuan komunikasi akademik siswa. Archbell dan Coplan (2022) menjelaskan bahwa siswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran, seperti bertanya, menyampaikan pendapat, atau terlibat dalam diskusi kelas. Ketidakterlibatan tersebut dapat menghambat perkembangan keterampilan komunikasi serta mengurangi kualitas interaksi akademik siswa.

Copyright (c) 2025 EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi

Jika kondisi ini tidak ditangani secara tepat, maka dampaknya dapat memengaruhi pengalaman belajar siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang tidak hanya memberikan pemahaman kognitif, tetapi juga mendorong refleksi emosional secara terarah.

Dalam konteks tersebut, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan psikologis, termasuk perasaan *insecure*. Upaya penanganan yang dilakukan perlu memanfaatkan pendekatan yang inovatif serta sesuai dengan karakteristik generasi digital saat ini. Sugiyama et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi berbasis video dapat memberikan dampak yang lebih efektif dalam menurunkan kecemasan siswa dibandingkan pendekatan konvensional. Ratnawati (2024) juga melaporkan bahwa pemanfaatan media audiovisual mampu meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Selain itu, Oktaviani (2025) mengungkapkan bahwa inovasi layanan berbasis digital memungkinkan praktik bimbingan dan konseling menjadi lebih adaptif terhadap kebutuhan peserta didik masa kini.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam membantu perkembangan psikologis siswa. Virly et al. (2023) menjelaskan bahwa dinamika interaksi dalam konseling kelompok dapat meningkatkan empati serta aspek afektif siswa melalui proses komunikasi yang terstruktur. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih lebih menekankan penggunaan teknik konseling yang bersifat konvensional tanpa memanfaatkan media video sebagai stimulus refleksi secara sistematis. Selain itu, kajian mengenai *insecure* dan *self-esteem* pada remaja umumnya masih berfokus pada deskripsi fenomena atau analisis hubungan antarvariabel. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penelitian yang secara langsung menguji efektivitas intervensi berbasis media audiovisual dalam layanan konseling kelompok pada siswa SMP masih relatif terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menjawab celah penelitian dengan menguji efektivitas teknik video edukasi dalam layanan konseling kelompok pada siswa SMP. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi media audiovisual sebagai stimulus refleksi yang dimanfaatkan secara sistematis dalam dinamika konseling kelompok. Pendekatan tersebut diuji melalui desain pre-eksperimental dengan analisis kuantitatif untuk memperoleh bukti empiris mengenai pengaruh intervensi yang diberikan. Integrasi antara inovasi teknologi pendidikan dan praktik konseling ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih relevan dengan kebutuhan generasi digital. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian tentang fenomena *insecure* pada remaja, tetapi juga menawarkan alternatif model intervensi yang aplikatif dalam praktik pendidikan di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental tipe *one group pretest-posttest*. Desain tersebut dipilih untuk melihat perubahan tingkat sikap *insecure* siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 74 orang. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat sikap *insecure* pada kategori tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh enam siswa yang kemudian dijadikan sebagai peserta intervensi dalam penelitian ini.

Instrumen utama penelitian berupa angket sikap *insecure* yang disusun dalam bentuk skala Likert dengan empat pilihan respons dan terdiri atas 20 pernyataan tertutup. Rentang

skor yang mungkin diperoleh responden adalah 20 hingga 80, kemudian dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan interval skor yang telah ditetapkan. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu melalui uji validitas isi melalui penilaian ahli serta uji reliabilitas untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,87, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

Perlakuan dalam penelitian ini diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan video edukasi sebagai media utama dalam proses intervensi. Kegiatan konseling dilaksanakan dalam empat sesi pertemuan, dengan durasi sekitar 60 menit pada setiap sesi, yang meliputi tahap pembukaan, pemutaran video bertema penguatan konsep diri, diskusi reflektif terarah, serta penegasan komitmen perubahan perilaku. Media video digunakan sebagai stimulus untuk membantu siswa memahami sumber munculnya perasaan tidak aman serta mendorong mereka mengembangkan cara berpikir dan sikap yang lebih adaptif terhadap diri sendiri. Selain data utama yang diperoleh melalui angket pretest dan posttest, peneliti juga melakukan observasi proses konseling, wawancara singkat dengan peserta, serta dokumentasi kegiatan sebagai data pendukung untuk memperkuat interpretasi hasil penelitian, bukan sebagai metode analisis utama. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 5% untuk mengetahui perbedaan skor sikap insecure sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini diawali dengan pelaksanaan pretest kepada 74 siswa kelas VIII untuk mengetahui tingkat awal sikap *insecure* yang dimiliki siswa. Dari hasil pengukuran awal tersebut dilakukan proses penyaringan berdasarkan skor yang diperoleh siswa. Hasil seleksi menunjukkan terdapat enam siswa yang berada pada kategori tingkat *insecure* tinggi dan kemudian ditetapkan sebagai subjek penelitian. Setelah seluruh subjek mengikuti layanan konseling kelompok yang memanfaatkan media video edukasi, dilakukan pengukuran kembali menggunakan instrumen yang sama pada tahap posttest. Perbandingan skor sebelum dan sesudah perlakuan ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Skor Pretest dan Posttest Sikap *Insecure*

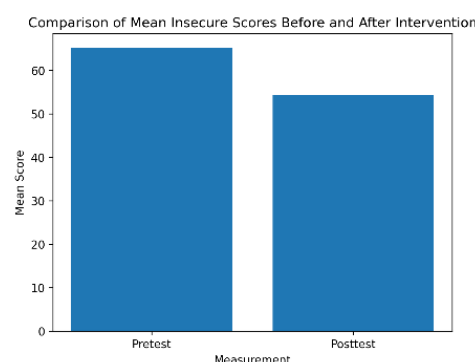
No	Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	IKR	62	50	12
2	KS	68	58	10
3	FAW	70	59	11
4	NP	64	55	9
5	N	65	51	14
6	SP	63	53	10

Berdasarkan Tabel 1, seluruh peserta penelitian mengalami penurunan skor setelah mengikuti intervensi konseling kelompok. Besarnya perubahan skor berada pada rentang 9 hingga 14 poin. Jika dijumlahkan, total penurunan skor mencapai 66 poin dengan rata-rata penurunan sebesar 11 poin untuk setiap siswa. Tidak ditemukan adanya peningkatan skor pada salah satu subjek, sehingga pola perubahan menunjukkan kecenderungan yang seragam pada seluruh peserta. Temuan awal ini menunjukkan adanya indikasi bahwa perlakuan yang diberikan berkontribusi terhadap penurunan tingkat sikap *insecure* siswa. Ringkasan statistik deskriptif serta hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif dan Hasil Uji t

Variabel	Mean	SD
Pretest	65,17	3,08
Posttest	54,33	3,67

Berdasarkan Tabel 2, nilai rata-rata skor sikap *insecure* mengalami penurunan dari 65,17 pada saat pretest menjadi 54,33 pada tahap posttest. Hasil analisis menggunakan uji t berpasangan menunjukkan nilai $t_{hitung} = 15,06$ dengan derajat kebebasan (df) = 5, sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,571. Nilai $p\text{-value} = 0,00002$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa perbedaan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan bersifat signifikan secara statistik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil pretest dan posttest setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok berbasis video edukasi. Temuan ini memperkuat hasil analisis deskriptif yang sebelumnya menunjukkan adanya penurunan skor pada seluruh subjek penelitian. Perbandingan nilai rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi juga ditampilkan secara visual pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Rata-rata Skor Pretest dan Posttest Sikap *Insecure* Siswa

Berdasarkan Gambar 1, terlihat adanya perbedaan tinggi batang antara nilai rata-rata pretest dan posttest. Batang yang mewakili skor setelah perlakuan menunjukkan posisi yang lebih rendah dibandingkan dengan skor sebelum perlakuan diberikan. Visualisasi tersebut memperjelas perubahan yang sebelumnya telah disajikan melalui tabel dan perhitungan statistik. Penurunan rata-rata skor ini menunjukkan adanya pergeseran tingkat sikap *insecure*

siswa menuju kategori yang lebih rendah. Secara keseluruhan, baik melalui penyajian angka maupun visualisasi grafik, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video edukasi dalam layanan konseling kelompok mampu membantu menurunkan tingkat sikap *insecure* pada siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok berbasis video edukasi mampu menurunkan tingkat sikap *insecure* siswa secara signifikan. Secara teoretis, perubahan tersebut dapat dipahami melalui mekanisme integrasi antara stimulus audiovisual dan dinamika kelompok yang mendorong refleksi diri. Video berfungsi sebagai pemantik kognitif-afektif yang membantu siswa mengidentifikasi pola pikir negatif dan membangun pemahaman baru tentang konsep diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Yang et al. (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis video singkat efektif dalam memperbaiki kondisi psikologis remaja, karena media visual mampu menjembatani pemahaman emosional dengan pengalaman personal peserta.

Efektivitas video dalam konteks konseling tidak hanya terletak pada penyampaian informasi, tetapi juga pada kemampuannya memfasilitasi proses refleksi yang lebih mendalam. Liu et al. (2022) menegaskan bahwa pembelajaran berbasis video menjadi lebih bermakna ketika peserta didorong untuk melakukan refleksi terarah terhadap konten yang disajikan. Dalam penelitian ini, diskusi kelompok setelah pemutaran video berperan sebagai ruang elaborasi makna, sehingga pesan yang diterima tidak berhenti pada level kognitif, tetapi berkembang menjadi kesadaran diri. Hal ini memperlihatkan bahwa kombinasi video dan interaksi kelompok memperkuat proses internalisasi nilai positif.

Perubahan sikap *insecure* juga dapat dijelaskan melalui peningkatan self-esteem dan kejelasan konsep diri. Agustiniingsih et al. (2024) dalam tinjauan sistematisnya menunjukkan bahwa rendahnya self-esteem berkorelasi dengan kerentanan terhadap tekanan sosial dan perilaku negatif seperti bullying maupun cyberbullying. Selain itu, Glezakis et al. (2024) menekankan pentingnya self-concept clarity dalam mengurangi kecemasan sosial, karena individu yang memiliki pemahaman diri yang jelas cenderung lebih stabil secara emosional. Dengan demikian, penurunan skor *insecure* dalam penelitian ini mengindikasikan adanya penguatan aspek harga diri dan kejelasan konsep diri siswa setelah mengikuti sesi konseling.

Dari perspektif penerimaan diri dan regulasi emosi, hasil penelitian ini juga menemukan relevansi teoritis yang kuat. Tan et al. (2025) menyatakan bahwa *self-acceptance* dan kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan signifikan dengan efikasi diri dalam menghadapi tantangan psikologis. Intervensi melalui video edukasi memberikan model respons adaptif yang dapat ditiru siswa, sehingga membantu mereka mengelola perasaan tidak aman secara lebih konstruktif. Temuan ini diperkuat oleh studi Puspita et al. (2025) yang menunjukkan bahwa pemberian afirmasi positif mampu mengurangi perasaan *insecure* melalui penguatan dialog internal yang lebih sehat. Artinya, perubahan yang terjadi bukan sekadar penurunan skor, melainkan transformasi dalam cara siswa memaknai dirinya.

Efektivitas pendekatan kelompok dalam penelitian ini juga sejalan dengan hasil studi lain yang menekankan pentingnya dinamika kolektif dalam proses perubahan psikologis. Jayanti dan Rahayu (2026) menemukan bahwa konseling kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa SMP karena adanya dukungan sosial dan rasa kebersamaan. Sementara itu, Azzahra (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual dalam konseling kelompok mampu meningkatkan keterlibatan dan motivasi peserta. Kesamaan pola hasil tersebut memperkuat argumentasi bahwa intervensi berbasis

kelompok dengan dukungan media memiliki daya ubah yang lebih besar dibandingkan pendekatan individual yang bersifat pasif.

Dalam konteks transformasi layanan bimbingan dan konseling, pemanfaatan media digital menjadi aspek yang tidak terpisahkan. Sarasvati (2024) menegaskan bahwa integrasi teknologi dalam praktik BK membuka peluang inovasi yang lebih responsif terhadap karakteristik generasi digital. Sulthoniyah et al. (2025) juga menggarisbawahi pentingnya sistem digital dalam pengelolaan layanan BK agar lebih adaptif dan sistematis. Oleh karena itu, penggunaan video edukasi dalam penelitian ini tidak hanya relevan secara psikologis, tetapi juga selaras dengan arah pengembangan layanan BK berbasis teknologi di sekolah.

Meskipun hasil menunjukkan efektivitas yang signifikan, variasi tingkat penurunan skor antarindividu mengindikasikan bahwa proses perubahan dipengaruhi pula oleh faktor personal. Nurlaila et al. (2024) dalam penelitian tentang pelatihan resiliensi menunjukkan bahwa intervensi psikologis memerlukan penguatan berkelanjutan untuk menghasilkan dampak jangka panjang. Dengan demikian, teknik video edukasi dalam konseling kelompok dapat diposisikan sebagai strategi awal yang efektif, namun tetap memerlukan tindak lanjut untuk menjaga stabilitas perubahan. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi empiris dengan menunjukkan bahwa integrasi video edukasi dalam konseling kelompok bukan hanya inovasi teknis, melainkan pendekatan berbasis bukti yang mampu memperkuat self-esteem, penerimaan diri, dan regulasi emosi remaja secara terukur.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa pemanfaatan video edukasi dalam layanan konseling kelompok bukan sekadar alternatif media, melainkan strategi intervensi yang memiliki makna pedagogis dan psikologis dalam membantu siswa SMP mengurangi sikap *insecure*. Efektivitas yang ditemukan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis audiovisual mampu menjembatani kebutuhan remaja akan stimulasi visual dengan proses refleksi diri yang terarah. Dalam dinamika kelompok, tayangan video berperan sebagai pemantik diskusi yang memperkaya perspektif siswa terhadap konsep diri dan penerimaan diri. Dengan demikian, keberhasilan intervensi ini tidak hanya terletak pada penurunan skor pengukuran, tetapi pada perubahan kualitas pemahaman siswa terhadap dirinya sendiri dan cara mereka memaknai interaksi sosial.

Secara konseptual, temuan ini memperkuat pandangan bahwa media audiovisual dapat memperdalam proses restrukturisasi kognitif melalui pengalaman belajar yang kontekstual dan emosional. Remaja cenderung lebih mudah menginternalisasi pesan ketika disajikan dalam bentuk naratif dan visual yang relevan dengan kehidupan mereka. Konseling kelompok yang dipadukan dengan video edukasi juga menciptakan ruang aman untuk berbagi pengalaman, sehingga siswa tidak merasa sendiri dalam menghadapi perasaan tidak aman terhadap dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan integratif antara teknik konseling dan media kreatif memiliki potensi besar dalam mendukung perkembangan konsep diri yang lebih adaptif.

Ke depan, hasil penelitian ini membuka peluang pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih inovatif dan responsif terhadap karakteristik generasi digital. Sekolah dapat mempertimbangkan penyusunan modul konseling berbasis video yang disesuaikan dengan isu-isu perkembangan remaja, serta mengintegrasikannya dalam program layanan preventif maupun kuratif. Penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas, menggunakan desain eksperimen yang lebih kompleks, atau mengkaji keberlanjutan dampak intervensi dalam jangka panjang. Dengan pengembangan tersebut,

teknik video edukasi berpotensi menjadi model layanan konseling yang tidak hanya efektif secara empiris, tetapi juga berkelanjutan dan kontekstual dalam praktik pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N., Yusuf, A., & Ahsan, A. (2024). Relationships among self-esteem, bullying, and cyberbullying in adolescents: A systematic review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 62(5), 11-17. <https://doi.org/10.3928/02793695-20231013-01>
- Archbell, K. A., & Coplan, R. J. (2022). Too anxious to talk: Social anxiety, academic communication, and students' experiences in higher education. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 30(4), 273-286. <https://doi.org/10.1177/10634266211060079>
- Azzahra, K. (2024). Efektivitas konseling kelompok melalui media audiovisual untuk mengurangi adiksi smartphone pada siswa di SMA Negeri 1 Sidomulyo (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). <https://repository.radenintan.ac.id/35005/>
- Betancourt, J. L., Alderson, R. M., Roberts, D. K., & Bullard, C. C. (2024). Self-esteem in children and adolescents with and without attention-deficit/hyperactivity disorder: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 108, 102394. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102394>
- Glezakis, K., Burton, A. L., Abbott, M. J., & Norton, A. R. (2024). Self-concept clarity in social anxiety: Psychometric properties and factor structure of the Self-Concept Clarity Scale in a social anxiety disorder sample. *Clinical Psychologist*, 28(2), 111-121. <https://doi.org/10.1080/13284207.2024.2311104>
- Jayanti, S. A., & Rahayu, M. (2026). Efektivitas layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik siswa SMP Negeri 2 Praya. *Educational Note*, 2(1), 83-89. <https://ejournal.kalibra.or.id/index.php/edunote/article/view/212>
- Khaidir, M. (2023). Dampak media sosial terhadap pengembangan konsep diri pada remaja di SMKS Humaniora Panton Labu. *An-Nida: Jurnal Komunikasi Islam*, 15(1), 93-105. <https://doi.org/10.34001/an-nida.v15i1.4825>
- Liu, Z., Yin, H., Cui, W., Xu, B., & Zhang, M. (2022). How to reflect more effectively in online video learning: Balancing processes and outcomes. *British Journal of Educational Technology*, 53(1), 114-129. <https://doi.org/10.1111/bjet.13155>
- Nurlaila, S., Hanurawan, F., Eva, N., & Chusniyah, T. (2024). Efektivitas pelatihan resiliensi untuk menurunkan stres akademik mahasiswa: Randomized PreTest, PostTest and Follow-Up: Effectiveness of resilience training to reduce academic stress in college students: Randomized PreTest, PostTest and Follow-Up. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 34-53. <https://doi.org/10.30996/persona.v13i1.10841>
- Oktaviani, E. C. (2025). Inovasi media layanan bimbingan dan konseling berbasis digital melalui Instagram dan WhatsApp di MTsN 6 Sumedang. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(2), 163-174. <https://doi.org/10.32332/ccjmkb97>
- Puspita, G., Putri, A. A., Zahara, S. D., & Iqra Ilhamda, L. (2025). Botol ajaib ini mengubahku: Efektivitas pemberian afirmasi positif dalam mengurangi perasaan insecure pada remaja akhir. *Culture Education and Technology Research (Cetera)*, 2(1), 89-94. <https://cetera.web.id/index.php/ctr/article/view/127>
- Ratnawati, R. E. (2024). Peningkatkan layanan bimbingan konseling siswa SMP Negeri 1 Mempawah Hilir melalui media audiovisual. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 1(01), 641-652. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/87395>

- Sabil, R., & Karnita, R. (2022). Perancangan buku jurnal interaktif untuk membantu mengelola rasa insecure pada remaja. *FAD*, 1(01), 15-15. <https://eproceeding.itenas.ac.id/index.php/fad/article/view/1137>
- Sarasvati, H. L. (2024). Peran teknologi sebagai media dalam praktik layanan bimbingan konseling. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 348-361. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.87784>
- Sugiyama, C., Koseki, S., & Kishino, R. (2024). Effectiveness of video-based and traditional intervention in school on anxiety among primary school children. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 34(2), 223-233. <https://doi.org/10.1177/20556365241251682>
- Sulthoniyah, I., Hamibawani, S. Z., Yemima, C. K., Hudrianto, A., & Dewantari, T. (2025). Pemanfaatan sistem digital pada pengelolaan bimbingan konseling di sekolah. *Journal of Educational Research and Community Service*, 1, 131-139. <https://journal.nabaedukasi.com/index.php/jerces/article/view/20>
- Tan, D., Zhong, W., Ma, L., Cheng, J., Mao, X., Zhang, X., ... & Chen, Y. (2025). The association between self-acceptance, emotion regulation, and treatment adherence self-efficacy among adolescents with HIV in Liangshan prefecture, China: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 25(1), 313. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-21492-2>
- 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>
- Virly, N., Ega, D. A., & Muhid, A. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan rasa empati siswa: Literature review. *New Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(1), 32-40. <https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/psychoaksara/article/view/2309>
- Widirahayu, M. D. A., & Husna, J. (2024). Dampak perbandingan sosial di Instagram terhadap FOMO dan social anxiety di era digital: Sebuah kajian deskriptif pada mahasiswa. *Jurnal Jejak Hukum Indonesia (JHI)*, 1(2), 64-73. <https://doi.org/10.63462/d4e4qt60>
- Yang, Y., Wang, H., Sha, W., Guo, X., Deng, W., Wang, J., & Fu, C. (2023). Short video-based mental health intervention for depressive symptoms in junior high school students: A cluster randomized controlled trial. *Psychology Research and Behavior Management*, 4169-4181. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S433467>
- Yulianto, I. A., & Virlia, S. (2023). Pengaruh social comparison dan adiksi TikTok terhadap self esteem pada remaja. *Jurnal Diversita*, 9(2), 228-238. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/9365>