

Efektivitas Konseling Kognitif Dengan Teknik *Mindfulness* Untuk Mengurangi *Insecure* Pada Mahasiswi

Yeni Resti Puspitasari¹, Weni Kurnia Rahmawati², Nailul Fauziyah³

^{1, 2, 3} Universitas PGRI Argopuro Jember

Email. weni@unipar.ac.id

Abstrak

Rasa tidak aman atau *insecure* adalah fenomena umum yang sering dialami oleh mahasiswi, terutama terkait dengan tekanan terhadap standar kecantikan. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental, interaksi sosial, serta prestasi akademik. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Argopuro Jember sebagai respons terhadap isu ini. Intervensi yang diterapkan mengacu pada teori kognitif dari Aaron T. Beck dan pendekatan *mindfulness* yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn, dengan tujuan untuk mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan penerimaan diri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pre-eksperimental tipe *one group pretest-posttest design*. Tujuh mahasiswi dengan tingkat *insecure* tertinggi dipilih melalui teknik *purposive sampling* dari total 20 peserta. Intervensi berupa layanan konseling kognitif berbasis *mindfulness* dilakukan dalam enam sesi, masing-masing berdurasi 50-60 menit, dengan materi terstruktur yang mengintegrasikan restrukturisasi kognitif dan latihan *mindfulness*. Instrumen yang digunakan adalah angket *Insecure Feelings Scale* yang telah melalui proses validasi isi dan pengujian reliabilitas. Hasil analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai t sebesar 11,618 dan signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Korelasi antara hasil pre-test dan post-test adalah 0,759 dengan nilai p sebesar 0,048, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan konseling kognitif berbasis *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat *insecure* pada mahasiswi. Secara praktis, pendekatan ini dapat diterapkan oleh konselor di pendidikan tinggi dalam layanan individual maupun kelompok untuk mengatasi masalah terkait harga diri dan penerimaan diri.

Kata kunci: Konseling kognitif, teknik *mindfulness*, *insecure*, pre-eksperimental, mahasiswi, standar kecantikan.

The Effectiveness of Cognitive Counseling with Mindfulness Techniques in Reducing Insecurity Among Female Students

Yeni Resti Puspitasari¹, Weni Kurnia Rahmawati², Nailul Fauziyah³

^{1, 2, 3} Universitas PGRI Argopuro Jember

Email. weni@unipar.ac.id

Abstract

Insecurity is a common phenomenon frequently experienced by female students, particularly in relation to the pressures of beauty standards. This condition can significantly impact mental well-being, social interactions, and academic performance. This study was conducted in the Guidance and Counseling Study Program at the Universitas PGRI Argopuro Jember in response to this pressing issue. The intervention employed is based on cognitive theory by Aaron T. Beck and the mindfulness approach developed by Kabat-Zinn, aiming to modify negative thought patterns and enhance self-acceptance. The research utilized a quantitative methodology with a pre-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest design. Seven female students exhibiting the highest levels of insecurity were selected through purposive sampling from a total of 20 participants. The intervention consisted of cognitive counseling services grounded in mindfulness, delivered over six sessions, each lasting between 50 to 60 minutes, featuring structured materials that integrate

cognitive restructuring and mindfulness exercises. The instrument used was the Insecure Feelings Scale, which underwent a validation process for content and reliability testing. Data analysis results, using the Paired Sample T-Test, revealed a t-value of 11.618 and a significance level (Sig. 2-tailed) of 0.000 ($p < 0.05$). The correlation between pre-test and post-test results was 0.759, with a p-value of 0.048, indicating a significant relationship. These findings affirm that the cognitive counseling approach based on mindfulness is effective in reducing levels of insecurity among female students. Practically, this approach can be implemented by counselors in higher education settings in both individual and group services to address issues related to self-esteem and self-acceptance.

Keywords: *Cognitive counseling, mindfulness techniques, insecurity, pre-eksperimens, female students, beauty standards.*

Pendahuluan

Umumnya perempuan mempunyai konsep dan pandangan yang berbeda mengenai kecantikan. Perbedaan ini disebabkan oleh faktor-faktor seperti suku, ras, tinggi badan, bentuk tubuh, warna kulit, dan lain-lain. Menurut Serafim, konsep yang berkembang di masyarakat Indonesia saat ini membentuk standar yang cenderung seragam, yaitu kulit cerah, tubuh ramping, rambut lurus dan hidung yang mancung (Rania & Yuliana, 2023). Studi yang dilakukan oleh Dove dalam Indonesia Beauty Report 2017 menunjukkan bahwa meskipun 92% perempuan meyakini bahwa definisi kecantikan bersifat personal, 8% di antaranya merasa kurang percaya diri terhadap penilaian kecantikan mereka. Selain itu, 58% perempuan merasa diabaikan hanya berdasarkan penampilan fisik, sedangkan 38% mengaku sering membandingkan diri dengan orang lain, yang berdampak negatif pada rasa percaya diri (Aminata & Ni'matu Rohmah, 2022). Tekanan psikologis yang muncul akibat faktor-faktor ini, terutama yang berkaitan dengan media sosial, memberikan dampak signifikan bagi perempuan, khususnya mahasiswi. Kesehatan mental di kalangan mahasiswa, terutama perempuan, semakin diakui sebagai isu penting dalam pendidikan tinggi. Berbagai tekanan, baik akademik maupun sosial, dapat memicu perasaan *insecure* yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, dan kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang sehat.

Dalam konteks lokal, mahasiswi Universitas PGRI Argopuro Jember menjadi fokus penelitian ini, mengingat hasil observasi awal menunjukkan adanya fenomena *insecure* yang cukup signifikan terkait dengan standar kecantikan fisik. Beberapa mahasiswi melaporkan perasaan minder dan malu tampil tanpa riasan, serta cenderung menilai diri mereka berdasarkan standar estetika yang terlihat di media sosial. Kepercayaan diri berperan penting dalam mendukung seseorang saat berinteraksi dengan orang lain. Sikap ini mencerminkan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang bersifat positif dan dapat membantu dalam meraih tujuan yang diharapkan (Rahmawati et al., 2020).

Menurut Abraham Maslow, *insecure* adalah kondisi di mana individu merasa tidak aman dan melihat dunia sebagai tempat yang penuh ancaman. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang memenuhi standar kecantikan biasanya lebih percaya diri, sedangkan mereka yang merasa tidak memenuhi standar tersebut dapat mengalami isolasi sosial dan masalah kesehatan mental (Ahmadi & Prathisara, 2024; Ahmad & Yuliantari, 2025). *Insecure* memiliki dampak yang signifikan terhadap dinamika sosial seseorang. Jika seseorang dapat bergaul dengan baik maka akan bahagia sehingga mental dan fisiknya akan terlihat positif, sebaliknya jika seseorang malu dan tidak percaya diri dalam pergaulan akan terlihat murung dan menyendiri. Saat terjadi permasalahan dalam hidupnya, seseorang akan merasa sendiri karena merasa dia tidak dapat diterima orang lain (Inayatul Fajriyah et al., 2024).

Penelitian Ramadhani & Kusuma, 2024 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, seperti Instagram, dapat memicu perbandingan sosial yang memperburuk rasa

insecure, terutama ketika individu merasa dirinya kurang menarik dibandingkan dengan figur publik. Studi serupa juga ditemukan pada penelitian Rania & Yuliana (2023) yang menyimpulkan bahwa beberapa mahasiswi UNTIRTA (Universitas Sultan Ageng Tirtayasa) mengalami *insecure* karena mengikuti standar kecantikan yang ada di salah satu media sosial. Dengan mengikuti trend *make up*, *skincare* dan *fashion* yang digunakan orang lain, postingan yang di unggah ke media sosial bisa menjadi tolak ukur orang lain yang melihat itu sebagai sesuatu yang lebih. Marweni (2024) dalam penelitiannya juga menunjukkan adanya indikasi yang kuat bahwa mahasiswi FEBI IAIN Ponorogo mengalami *insecure* terkait standar kecantikan yang disebabkan karena adanya fakta bahwa mahasiswi sering melakukan pembelian produk *skincare* secara implusif untuk membuat dirinya tampil lebih percaya diri di media sosial. Dampak dari *insecure* juga dapat memicu perilaku negatif seperti pembelian produk kecantikan yang berisiko atau penggunaan bahan berbahaya untuk memperbaiki penampilan (Alfikriyah & Suwandi, 2024). Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang tepat untuk membantu individu mengembangkan citra diri yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Salah satu metode yang dapat dianggap tepat dalam menangani persoalan ini adalah konseling kognitif yang terintegrasi dengan teknik *mindfulness*.

Konseling kognitif yang dikembangkan oleh Aeron T. Beck menitikberatkan pada proses identifikasi dan modifikasi distorsi kognitif, yaitu pola pikir negatif yang kemudian direstrukturisasi menjadi pola pikir yang lebih realistis, tidak rasional, adaptif dan fungsional dalam menghadapi permasalahan psikologis (Resanofa, 2021). Tujuan Konseling kognitif adalah membimbing individu agar dapat mengubah pikiran negatif akibat pengalaman masa lalu menjadi lebih positif dan realistis (Marfuah, 2021).

Menurut Kabat-Zinn, *mindfulness* melibatkan pengembangan kesadaran dengan secara sengaja memusatkan perhatian pada momen saat ini tanpa memberikan penilaian (Asyari et al., 2025). Pendekatan ini menitikberatkan pada kemampuan untuk mengelola pikiran-pikiran negatif, termasuk emosi serta sensasi fisik yang muncul, dengan strategi yang bertujuan untuk menghadapinya secara konstruktif. Keunggulan dari teknik ini tidak sekadar berfokus pada transformasi pola pikir yang tidak adaptif menjadi lebih positif, melainkan juga memungkinkan individu untuk mengamati seluruh rangkaian pikiran, emosi, dan sensasi tubuh tanpa memberikan label baik ataupun buruk. Fokus semacam ini dapat menumbuhkan kesadaran, kejernihan dan penerimaan yang lebih luas terhadap realitas yang ada. Serta mampu menyadarkan diri tentang fakta bahwa kita hidup hanya sesaat (Prabayanti et al., 2023). Penelitian oleh Ikkyu & Yuliawati (2022) mengindikasikan adanya korelasi positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan tingkat penerimaan diri, dimana semakin tinggi kapasitas *mindfulness* seseorang, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut dapat menerima dirinya secara utuh.

Menurut Baer, *mindfulness* memiliki lima komponen utama, yaitu *Observing* (memperhatikan), membantu seseorang menyadari kemunculan pikiran negatif tentang penampilan secara spontan. *Describing* (menggambarkan), memungkinkan individu mengekspresikan rasa tidak percaya diri secara lebih jujur dan lebih jelas. *Acting with awareness* (bertindak dengan kesadaran penuh), berperan dalam membantu seseorang merespons tekanan sosial atau kritik dengan lebih tenang dan terkendali. *Non-judging of inner experience* (sikap tidak menghakimi terhadap pengalaman batiniah), mendorong individu untuk melepaskan penilaian atas dirinya sendiri, khususnya ketika merasa tidak memenuhi standar kecantikan yang lazim di masyarakat. *Non-reactivity to inner experience* (tidak bereaksi secara implusif terhadap pengalaman internal), membantu individu menahan

keinginan untuk segera bereaksi terhadap pikiran negatif dengan cara yang tidak sehat, seperti menjauh dari lingkungan sosial atau membandingkan diri dengan orang lain (Martini, 2024).

Menurut Fuadina et al. (2023) kombinasi terapi kognitif dan *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi gejala stres dan kecemasan pada remaja. Dengan integrasi ini, klien tidak hanya belajar berpikir rasional, tetapi juga mengembangkan kesadaran penuh terhadap emosi dan pikiran yang mereka alami saat ini, yang sangat bermanfaat dalam mengatasi masalah seperti rasa *insecure*.

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan mengenai isu ini, integrasi pendekatan antara konseling kognitif dan *mindfulness* dalam konteks lokal masih jarang dieksplorasi. Konseling kognitif, yang fokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir negatif, dapat dipadukan dengan *mindfulness* yang meningkatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman internal. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang lebih komprehensif dalam menangani *insecure* yang dihadapi oleh mahasiswi. Keunikan dari penelitian ini terletak pada pengintegrasian pendekatan kognitif dan *mindfulness* yang belum banyak diterapkan pada populasi mahasiswi di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap literatur yang ada tetapi juga menawarkan solusi praktis untuk masalah psikologis yang umum di kalangan perempuan muda.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas konseling kognitif yang dipadukan dengan teknik *mindfulness* dalam mengurangi tingkat *insecure* pada mahasiswi Universitas PGRI Argopuro Jember.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas penerapan konseling kognitif yang dipadukan dengan teknik *mindfulness* dalam menurunkan tingkat rasa tidak aman (*insecure*) pada mahasiswi Universitas PGRI Argopuro Jember.

Metode Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan metode kuantitatif, menggunakan rancangan pra-eksperimen sebagai pendekatan utamanya. Pra-eksperimental merupakan pendekatan yang belum bisa dikategorikan sebagai eksperimen murni karena tidak melibatkan kelompok kontrol dan menggunakan teknik pengumpulan data yang tidak di acak namun berdasarkan kriteria yang dibutuhkan. Meskipun desain penelitian ini tidak menyertakan kelompok kontrol, penggunaan model *one-group pretest-posttest* dipilih dengan mempertimbangkan keterbatasan jumlah partisipan yang memenuhi kriteria inklusi, serta karakteristik intervensi yang bersifat intensif dan berskala individual. Pemilihan desain ini memungkinkan peneliti untuk melakukan pengamatan secara lebih mendalam terhadap dinamika perubahan yang terjadi pada masing-masing partisipan, dengan tetap memperhatikan pertimbangan praktis dan etis dalam pelaksanaan layanan konseling terhadap individu dengan tingkat *insecure* yang tinggi. Intervensi yang diterapkan berupa konseling kognitif yang diintegrasikan dengan teknik *mindfulness* menggunakan konseling individu. Konseling individu dipilih agar memungkinkan pendalaman terhadap permasalahan personal secara lebih spesifik dan mendalam. Adapun skema desain penelitian tergambar pada tabel 1.

Tabel 1. Skema Desain Penelitian

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ : Pengukuran *insecure* mahasiswi sebelum diberikan perlakuan konseling kognitif dengan teknik *mindfulness* (*pre-test*)

- X : Perlakuan (konseling kognitif dengan teknik *mindfulness*)
 O₂ : Pengukuran insecure mahasiswi sesudah diberikan perlakuan konseling kognitif dengan teknik *mindfulness* (*post-test*)

Populasi penelitian terdiri dari mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) di Universitas PGRI Argopuro Jember yang berjumlah 20 mahasiswi. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu metode penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tujuan tertentu, sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto dalam (Rahmawati, 2016). Penentuan subjek penelitian didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat. Penetapan kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini bertujuan untuk memastikan bahwa partisipan yang terlibat memiliki karakteristik yang relevan dengan fokus masalah dan tujuan intervensi, sehingga dapat mendukung tercapainya validitas serta reliabilitas temuan penelitian secara optimal.

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Mahasiswi aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Argopuro Jember.	Mahasiswi yang menunjukkan skor insecure pada kategori sedang atau rendah berdasarkan hasil pengukuran skala.
Memperoleh skor tinggi pada skala perasaan tidak aman (<i>insecure</i>) berdasarkan hasil pengisian angket yang disusun peneliti.	Mahasiswi yang tidak bersedia mengikuti seluruh sesi konseling atau tidak konsisten hadir.
Bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi selama enam sesi konseling individu.	Mahasiswi yang memiliki gangguan psikologis berat yang membutuhkan penanganan profesional klinis di luar lingkup penelitian.
Tidak sedang mengikuti bentuk terapi psikologis lain selama periode penelitian.	

Dalam penelitian ini, tingkat *insecure* terhadap standar kecantikan mahasiswi diklasifikasikan ke dalam lima tingkat kategori, yakni sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 3. Kriteria Skor Hasil Angket

Skor	Kategori
32 - 57	Sangat Rendah
58 - 83	Rendah
84 - 109	Sedang
110 - 135	Tinggi
136 - 160	Sangat Tinggi

Pengklasifikasian kriteria dan tingkat *insecure* pada tabel 2 dan 3. Dijadikan dasar dalam pemilihan 7 mahasiswi dengan skor *insecure* tertinggi sebagai sampel penelitian. Dalam

pelaksanaan penelitian ini, digunakan dua teknik utama dalam pengumpulan data, yakni melalui penyebaran kuesioner (angket) serta kegiatan observasi. Menurut Nazir (2017), pengumpulan data dilakukan melalui prosedur yang terstruktur dan terstandarisasi guna memperoleh informasi yang relevan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Angket berperan sebagai instrumen utama dalam pelaksanaan penelitian ini untuk memperoleh data yang dibutuhkan serta dirancang berdasarkan indikator *insecure* terhadap standar kecantikan, seperti rasa takut, rendah diri, cemas, malu, pesimis dan gelisah. Angket ini menerapkan skala Likert. Dalam pengisiannya, responden diminta memilih 5 jawaban respons seperti Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Kurang Sesuai, Cukup Sesuai dan Sangat Sesuai, yang disusun secara bertingkat dari pernyataan yang bernada positif hingga yang bersifat negatif (Putra et al., 2023).

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen yang mengukur tingkat *insecure* mahasiswa terhadap standar kecantikan telah melalui uji validitas isi oleh validator dan uji reliabilitas. Pengujian reliabilitas dilakukan terhadap 20 responden yang tidak termasuk dalam sampel utama studi menggunakan *Cronbach's Alpha*, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,887	60

Setelah instrumen dinyatakan layak, penelitian dilanjutkan dengan pelaksanaan intervensi konseling kognitif dengan teknik *mindfulness*. Pendekatan konseling yang digunakan dalam penelitian ini bersifat individual, sehingga memungkinkan pendalaman persoalan secara spesifik dan memberikan perhatian pada kebutuhan unik tiap klien. Konseling individu sendiri merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui sesi komunikasi langsung antara konselor dan klien yang sedang menghadapi permasalahan tertentu (Sulistianingsih et al., 2022).

Selain angket, metode pengumpulan data dalam penelitian ini juga mencakup observasi, yang dilakukan oleh konselor selama sesi konseling individu dengan mengamati dan menggunakan paduan checklist secara cermat aktivitas responden guna memperoleh informasi, perilaku atau situasi yang memiliki keterkaitan dengan variabel yang diteliti (Waruwu et al., 2025). Proses observasi dilakukan secara berkesinambungan selama enam sesi konseling individu. Data dicatat dalam bentuk deskripsi perilaku, waktu terjadinya, serta situasi interaksi yang menyertainya. Selanjutnya, data observasi dianalisis dengan pendekatan deskriptif kualitatif melalui penelusuran pola perubahan perilaku antar sesi, guna menilai sejauh mana konsistensi perubahan perilaku yang diamati sejalan dengan penurunan skor *insecure* yang diperoleh dari instrumen skala.

Adapun tahapan intervensi dari konseling kognitif dengan teknik *mindfulness* menggunakan pendekatan individu yang dilakukan secara tatap muka dengan durasi 50-60 menit setiap pertemuan, dijelaskan dalam uraian berikut.

Tabel 5. Tahapan Konseling Kognitif Dengan Teknik *Mindfulness*

Pertemuan	Inti Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Pertemuan ke-1	Pengenalan dan Praktik awal <i>Mindfulness</i>	Membangun hubungan baik, pengenalan, menjelaskan konseling kognitif dan teknik <i>mindfulness</i> , praktik <i>mindfulness</i> secara singkat (<i>Breathing Meditation</i>).

Pertemuan ke-2	Eksplorasi dan Identifikasi Masalah	Konselor mengeksplor dan mengidentifikasi pikiran negatif pada klien, menjelaskan hubungan pikiran dan perasaan, mengarahkan klien untuk melakukan instruksi <i>mindfulness</i> yang diberikan oleh konselor yaitu berupa latihan kesadaran napas dan pikiran dengan diiringi putaran musik yang lembut.
Pertemuan ke-3	<i>Reframing</i> dan <i>Mindfulness</i>	Konselor membantu klien untuk menantang dan mengganti pikiran negatif tentang standar kecantikan pada klien dengan konseling kognitif, dan penerapan beberapa teknik <i>mindfulness: Breathing Meditation, Body Sensation</i> . Konselor akan memberikan beberapa pertanyaan kepada klien yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Klien cukup menjawab di dalam hatinya dengan kesadaran penuh. Selanjutnya, konselor akan mengarahkan klien untuk melakukan meditasi <i>self compassion</i> , dengan cara menarik napas dan mengafirmasikannya dengan kalimat-kalimat percaya diri.
Pertemuan ke-4	Tahapan metafora dan <i>Self-Compassion</i>	Sesi ini berfokus untuk melepaskan keinginan dan belajar menerima diri. Konselor akan meminta klien untuk menonton dan menyimak video dari cerita “Kecantikan yang Tak Terlihat” untuk bahan pemahaman dan refleksi. Selanjutnya, responden diajak kembali menyimak cerita dengan judul yang berbeda yaitu “Nelayan dan Pengusaha”, yang menggambarkan sikap <i>mindfulness</i> dalam bentuk tidak berambisi berlebihan. Konselor memberikan arahan refleksi perubahan pada klien untuk memperkuat diri. Konselor juga memberikan evaluasi hasil dan strategi pasca-konseling.
Pertemuan ke-5	<i>Mindfulness</i> dengan media video	
Pertemuan ke-6	Evaluasi	

Prosedur analisis data dalam penelitian ini mengadopsi pendekatan statistik yang mencakup analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif dimanfaatkan untuk menyajikan gambaran umum tingkat *insecure* yang dialami oleh mahasiswi sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling kognitif berbasis teknik *mindfulness*. Selanjutnya, analisis inferensial digunakan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi dalam menurunkan tingkat *insecure*. Mengacu pada desain pra-eksperimental dengan model *one group pretest-posttest*, jenis uji statistik yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *Paired Sample t-Test*, yang digunakan untuk mengetahui efektivitas intervensi yang diberikan dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Seluruh tahapan pengolahan serta analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan memanfaatkan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 23. Efektivitas konseling kognitif dengan teknik *mindfulness* dianggap

tercapai jika memenuhi kriteria berikut: Pertama, ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya penurunan perasaan *insecure* setelah perlakuan. Kedua, adanya perubahan kategori tingkat *insecure* mahasiswa dari kategori tinggi/sangat tinggi menjadi rendah/sangat rendah. Sebagai upaya untuk memperkuat temuan dari sisi signifikansi praktis, penelitian ini juga dilengkapi dengan analisis ukuran efek (*effect size*) menggunakan indeks Cohen's *d*, guna memberikan gambaran mengenai besar kecilnya pengaruh intervensi yang diberikan terhadap penurunan tingkat *insecure* pada partisipan.

Hasil dan Pembahasan

Dalam tabel 6, menggambarkan distribusi tingkat *insecure* mahasiswa berdasarkan analisis terhadap 20 responden mahasiswa, ditemukan bahwa terdapat 1 mahasiswa (5 %) menunjukkan tingkat *insecure* yang sangat rendah. Sebanyak 3 mahasiswa (15%) berada dalam kategori *insecure* rendah, sementara 9 mahasiswa (45%) berada pada kategori sedang. Selanjutnya, 5 mahasiswa (25%) teridentifikasi memiliki tingkat *insecure* tinggi, dan sisanya 2 mahasiswa (10%) tergolong dalam kategori sangat tinggi. Temuan ini menggambarkan kecenderungan dominan pada tingkat *insecure* sedang hingga tinggi di kalangan mahasiswa yang diteliti.

Tabel 6. Gambaran Umum Tingkat *Insecure* Mahasiswa

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	1	5%
Rendah	3	15%
Sedang	9	45%
Tinggi	5	25%
Sangat Tinggi	2	10%
Jumlah	20	100%

Sampel penelitian berjumlah 7 mahasiswa diambil dari dua kategori skor tinggi dan sangat tinggi. Sebelum diberikan intervensi berupa konseling kognitif dengan teknik *mindfulness*, mahasiswa akan menjalani *pre-test* untuk memperoleh gambaran awal tingkat *insecure* yang mereka alami. Tujuan pelaksanaan *pre-test* ini adalah untuk menilai efektivitas intervensi dalam menurunkan tingkat *insecure*. Rincian skor *pre-test* masing-masing partisipan disajikan dalam tabel 7 sebagai dasar analisis berikutnya.

Tabel 7. Skor *Pre-Test* Sebelum Perlakuan

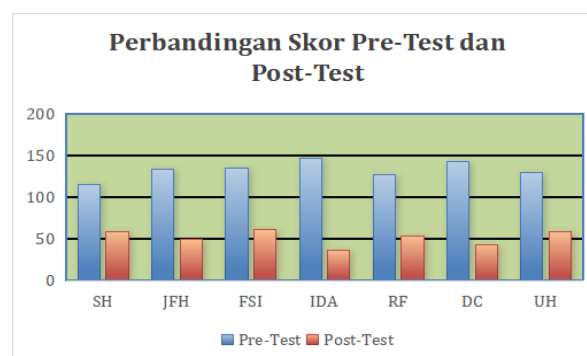
No.	Responden	Skor <i>Pre-Test</i>	Kategori
1.	SH	115	Tinggi
2.	JFH	133	Tinggi
3.	FSI	135	Tinggi
4.	IDA	146	Sangat Tinggi
5.	RF	126	Tinggi
6.	DC	143	Sangat Tinggi
7.	UH	129	Tinggi
	Rata-rata	132,4	Tinggi

Berdasarkan tabel 7 diatas, dapat diketahui bahwa rerata nilai *pre-test* yang diperoleh oleh 7 mahasiswi adalah 132,4 yang termasuk dalam kategori tingkat *insecure* tinggi. Seluruh peserta menunjukkan skor berkisar antara 110 - 160. merujuk pada kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini. Data ini menjadi acuan dasar untuk mengevaluasi pengaruh intervensi berupa konseling kognitif dengan teknik *mindfulness*, sebagaimana disajikan dalam tabel 8.

Tabel 8. Skor *Post-Test* Sesudah Perlakuan

No.	Responden	Skor <i>Post-Test</i>	Kategori
1.	SH	59	Rendah
2.	JFH	49	Sangat Rendah
3.	FSI	61	Rendah
4.	IDA	36	Sangat Rendah
5.	RF	53	Sangat Rendah
6.	DC	43	Sangat Rendah
7.	UH	58	Rendah
	Rata-rata	51	Sangat Rendah

Pada tabel 8, hasil *post-test* menunjukkan bahwa dari 7 mahasiswa yang telah mengikuti sesi konseling, terjadi perubahan kategori *insecure*. Terdapat 3 mahasiswi yang masuk dalam kategori rendah, sedangkan empat lainnya berada pada tingkat sangat rendah. Nilai rata-rata dari hasil skor *pos-test* adalah sebesar 51, yang mengindikasikan adanya penurunan tingkat *insecure* pada mahasiswi setelah perlakuan. Penurunan skor rata-rata sebesar 81,14 poin menunjukkan tidak hanya signifikansi secara statistik, tetapi juga signifikansi praktis yang bermakna. Perbandingan antara skor *pre-test* dan *post-test* dapat diamati melalui visualisasi yang disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test

Dari visualisasi tersebut tampak bahwa seluruh partisipan menunjukkan penurunan skor yang cukup signifikan pasca intervensi. Setiap individu menunjukkan penurunan skor tanpa pengecualian, mahasiswi SH mengalami penurunan skor sebesar 56 poin, JFH jumlah 84 poin, FSI 74 poin, IDA 110 poin, RF 73 poin, DC 100 poin dan UH 129 poin. Secara keseluruhan, perubahan skor yang dialami masing-masing partisipan berkisar antara 56 hingga 110 poin, yang mencerminkan pergeseran signifikan dari kategori *insecure* tinggi atau sangat tinggi menuju kategori rendah atau sangat rendah. Tren ini menunjukkan bahwa

intervensi yang dilakukan berdampak positif secara merata dan konsisten pada setiap individu.

Sebelum dilakukan pengujian statistik terhadap perbedaan data, langkah awal berupa uji normalitas dilaksanakan untuk memastikan bahwa asumsi distribusi terpenuhi. Prosedur ini dilakukan dengan menggunakan metode Shapiro-Wilk yang dioperasikan melalui perangkat lunak IBM SPSS versi 23.

Tabel 9. Uji Normalitas

Tests of Normality			
Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
Pretest	,971	7	,908
Posttest	,924	7	,501

Hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa distribusi data memenuhi syarat normalitas dengan nilai $p > 0,05$. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan pendekatan statistik parametrik, yaitu *paired sample t-test*.

Tabel 10. Uji *Paired Samples Statistics*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	132,4286	7	10,48582	3,96327
	Posttest	51,2857	7	9,21438	3,48271

Tabel 11. Uji *Paired Samples Correlations*

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>Insecure & Intervensi Teknik</i>	7	-,759	,048

Analisis korelasi antara skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai sebesar 0,759 dengan tingkat signifikansi $p = 0,048$ ($p < 0,05$), menandakan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa perubahan skor setelah pelaksanaan intervensi berlangsung secara konsisten di antara seluruh partisipan. Untuk melihat perbedaan signifikan dan mengevaluasi efektivitas konseling kognitif berbasis teknik *mindfulness*, dapat merujuk pada Tabel 12.

Tabel 12. Uji *Paired Samples Test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	81,14286	18,47907	6,98443	64,05256	98,23315	11,618	6	,000

Hasil uji statistik *paired sample t-test* mengungkapkan adanya perbedaan bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test*, dengan rata-rata perbedaan sebesar 81,14 dan simpangan

baku 18,47. Nilai t sebesar 11,618 dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) menjadi indikator bahwa intervensi konseling kognitif berbasis *mindfulness* memiliki efektivitas nyata dalam mengurangi perasaan *insecure* yang dialami oleh partisipan.

Untuk memperkuat temuan secara praktis, analisis ukuran efek dilakukan dengan menggunakan beberapa pendekatan, yaitu *Cohen's d*, *Glass's delta*, dan *Hedges' g*. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai *Cohen's d* sebesar 0,82, *Glass's delta*=0,77, dan *Hedges' g*=0,82. Ketiga nilai tersebut menunjukkan bahwa intervensi konseling kognitif berbasis teknik *mindfulness* memberikan dampak yang besar dalam menurunkan tingkat perasaan *insecure* pada partisipan.

Merujuk pada klasifikasi yang dikemukakan oleh Cohen (1988), nilai di atas 0,80 termasuk dalam kategori efek besar (*large effect*). Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya signifikan secara statistik, melainkan juga memiliki relevansi praktis yang kuat dalam konteks penerapan intervensi psikologis. Dengan demikian, temuan ini menguatkan bahwa pendekatan konseling yang diterapkan dalam penelitian ini efektif secara praktis dalam membantu mengurangi perasaan *insecure* pada subjek penelitian.

Tabel 13. Kategori *Effect Size* Menurut Cohen's

Interval	Kriteria
0,20	Kecil (<i>Small</i>)
0,50	Sedang (<i>Medium</i>)
0,80	Besar (<i>Large</i>)
1,20	Sangat Besar (<i>Very Large</i>)

Dengan demikian, integrasi dari konseling kognitif dan teknik *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan *insecure* terhadap standar kecantikan pada mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Argopuro Jember. Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skor *insecure* yang signifikan setelah dilakukannya konseling kognitif dengan teknik *mindfulness*, yaitu dari rata-rata 132,4 menjadi 51. penurunan ini mengindikasikan bahwa intensitas *insecure* terhadap standar kecantikan mahasiswi berkurang. Uji *paired sample t-test* menghasilkan temuan bahwa terdapat perubahan yang sangat signifikan dalam tingkat rasa tidak aman (*insecure*) sebelum dan sesudah intervensi, dengan rata-rata perbedaan sebesar 81,14 dan nilai signifikansi $p < 0,000$.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa setelah enam sesi perlakuan terjadi penurunan signifikan tingkat rasa tidak aman terhadap standar kecantikan. Hasil menunjukkan rata-rata skor *insecure* menurun dibandingkan sebelum perlakuan. Tiga peserta (SH, FSI UH) berada dalam kategori rendah, sedangkan empat lainnya (JFH, IDA, RF, DC) tercatat dalam kategori yang sangat rendah sesudah perlakuan diberikan.

Selain itu, uji korelasi antara kedua skor menghasilkan nilai $p = 0,048$, menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antar skor, yang mengindikasikan bahwa perubahan terjadi secara konsisten pada seluruh peserta. Efektivitas intervensi ini turut diperkuat melalui analisis ukuran efek, dengan nilai *Cohen's d* sebesar 0,82, *Glass's delta*=0,77, dan *Hedges' g*=0,82, yang seluruhnya mengindikasikan efek besar. Hal ini menunjukkan bahwa secara praktis, pendekatan yang digunakan memiliki dampak signifikan terhadap penurunan tingkat *insecure*. Selain temuan yang bersifat kuantitatif, data hasil observasi yang diperoleh selama enam sesi intervensi turut memberikan dukungan empiris terhadap efektivitas pendekatan integratif antara konseling kognitif dan teknik *mindfulness*, dapat dilihat pada tabel 14.

Tabel 14. Hasil Observasi

Pertemuan	Hasil Observasi
Pertemuan ke-1	<p>Pada sesi awal, sebagian besar peserta terlihat pasif dan cenderung waspada. Terdapat ekspresi ragu, terutama saat diminta menyampaikan pikiran terkait diri dan standar kecantikan. Beberapa peserta (seperti UH dan FSI) menghindari kontak mata dan memilih diam. Namun, pendekatan multikultural yang inklusif serta pemberian informasi mengenai alur konseling dan tujuan membuat sebagian peserta mulai menunjukkan keterbukaan secara bertahap.</p>
Pertemuan ke-2	<p>Partisipan mulai mengenali pikiran otomatis negatif mereka terkait tubuh dan penampilan. Misalnya, peserta SH mengungkapkan keyakinan bahwa “seseorang hanya akan dihargai jika cantik.” Ekspresi peserta mulai menunjukkan keterlibatan emosional; beberapa tampak berkaca-kaca saat menceritakan pengalaman dibandingkan dengan standar kecantikan. Observasi mencatat peningkatan keaktifan verbal, meskipun suasana masih kaku di awal sesi.</p>
Pertemuan ke-3	<p>Sesi ini ditandai dengan transisi penting: peserta diajak mengidentifikasi distorsi kognitif dan diajarkan teknik mindfulness dasar (pernapasan sadar). Peserta RF tampak tertarik dan mencatat teknik secara rinci. Beberapa peserta (seperti DC dan JFH) masih kesulitan fokus, terlihat dari gestur gelisah selama latihan mindfulness berlangsung. Namun, terdapat respon positif terhadap pembiasaan ulang pikiran negatif. Konselor mencatat peningkatan kesadaran diri dari cara peserta merefleksikan pernyataan mereka sendiri.</p>
Pertemuan ke-4	<p>Dalam sesi ini, peserta menunjukkan peningkatan kenyamanan terhadap suasana konseling. Praktik mindfulness dilakukan lebih tenang dan terstruktur. Observasi menunjukkan partisipan mulai menikmati proses hening dan relaksasi; FSI bahkan menyatakan bahwa ia merasa “lebih damai dari biasanya.” Ketika diminta menuliskan afirmasi positif, peserta mampu menghasilkan kalimat yang lebih realistis dan mendukung diri. Secara non-verbal, peserta mulai menunjukkan postur tubuh yang lebih terbuka dan gestur yang lebih percaya diri.</p>
Pertemuan ke-5	<p>Peserta diajak mengevaluasi perubahan pikiran yang telah terjadi. IDA dan SH menunjukkan refleksi mendalam mengenai bagaimana mereka dahulu memaksakan diri untuk tampil sesuai standar kecantikan media sosial. Observasi mencatat bahwa peserta sudah lebih siap menerima kekurangan dirinya, dan terlihat dari kemampuan mereka menyampaikan cerita dengan suara lebih mantap dan ekspresi wajah yang tenang. Proses berbagi pengalaman secara terbuka menunjukkan peningkatan rasa aman.</p>
Pertemuan ke-6	<p>Sesi terakhir digunakan untuk merefleksikan perjalanan enam pertemuan. Sebagian besar peserta menyatakan adanya perubahan cara pandang terhadap diri sendiri. JFH, yang sebelumnya sangat pasif, secara sukarela menyampaikan bahwa ia kini tidak merasa terlalu tertekan jika tidak memakai make-up. Dalam observasi, peserta terlihat lebih ekspresif, aktif, dan mampu mengidentifikasi strategi yang akan mereka teruskan. Tawa, senyum, dan interaksi antar peserta meningkat secara signifikan. Sikap saling mendukung pun lebih terasa dibandingkan sesi awal.</p>

Secara keseluruhan, hasil observasi selama enam sesi intervensi mengindikasikan adanya pergeseran perilaku dan ekspresi non-verbal partisipan menuju arah yang lebih adaptif. Indikator seperti meningkatnya keterlibatan emosional, keterbukaan dalam mengungkapkan pengalaman pribadi, serta munculnya ekspresi penerimaan terhadap diri sendiri, menunjukkan bahwa dampak intervensi tidak hanya tercermin melalui penurunan

skor *insecure* secara kuantitatif, tetapi juga tampak melalui dinamika proses konseling kelompok yang berlangsung. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa efektivitas pendekatan integratif yang digunakan bersifat holistik, mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku partisipan.

Rasa tidak aman (*insecure*) yang bersumber dari pikiran-pikiran negatif dapat direstrukturisasi melalui pendekatan konseling kognitif yang bersifat adaptif. Pendekatan ini memungkinkan individu, khususnya mahasiswi, untuk membangun pola pikir yang lebih rasional dan konstruktif. Proses tersebut mendukung terbentuknya penerimaan diri secara sadar serta meningkatkan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan sosial, khususnya yang berkaitan dengan konstruksi idealisasi kecantikan. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi Agung et al. (2024) yang menunjukkan bahwa konseling kognitif efektif dalam mereduksi distorsi kognitif negatif. Hal ini juga diperkuat oleh temuan Nafisyah & Khasanah (2023), yang mengungkapkan bahwa praktik *mindfulness* berperan signifikan dalam membangun citra tubuh yang lebih positif. Dengan demikian, integrasi antara konseling kognitif dan teknik *mindfulness* terbukti mampu menghentikan siklus pemikiran maladaptif, terutama yang dipicu oleh tekanan terhadap standar kecantikan.

Jika dikaji secara kritis, hasil ini memperkuat temuan Hapsari (2023) yang mengemukakan bahwa penerimaan diri memiliki fungsi protektif terhadap dampak negatif perbandingan sosial. Efektivitas intervensi ini juga tercermin dari data observasi selama enam sesi. Perubahan perilaku seperti peningkatan partisipasi aktif, kemampuan reflektif, dan keterbukaan dalam menyampaikan pikiran tercatat secara konsisten. Partisipan mulai menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi serta memberikan respon korektif terhadap distorsi kognitif yang selama ini memengaruhi cara pandang mereka terhadap diri sendiri. Secara filosofis, temuan penelitian ini selaras dengan pemikiran Haryono (2024) yang menyatakan bahwa *mindfulness* bukanlah upaya untuk meraih kesempurnaan, melainkan pendekatan kesadaran penuh atas momen yang dijalani, yang memungkinkan individu menemukan kebahagiaan dan merespons berbagai tantangan hidup secara reflektif. Hal ini tercermin dari perubahan yang ditunjukkan oleh partisipan, yang mengalami peningkatan dalam penerimaan diri, penurunan rasa tidak aman, serta kemampuan yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan sosial tanpa harus tunduk pada ekspektasi ideal terkait standar kecantikan.

Catatan proses dan evaluasi harian yang dilakukan oleh fasilitator memperlihatkan bahwa partisipan mulai menunjukkan kemajuan sejak sesi ketiga, terutama dalam mengidentifikasi pikiran negatif dan menguji keakuratan kognisi maladaptif yang selama ini diyakini. Meski demikian, efektivitas intervensi tidak dapat dilepaskan dari kemungkinan pengaruh faktor eksternal. Salah satunya adalah kualitas relasi antara konselor dan partisipan yang dapat membentuk aliansi terapeutik (*therapeutic alliance*), yang pada gilirannya turut berkontribusi terhadap keberhasilan intervensi. Selain itu, kemungkinan efek *placebo* juga perlu diperhitungkan, khususnya ketika partisipan merasakan adanya dukungan dan perhatian emosional yang belum mereka dapatkan sebelumnya. Keterbatasan dalam penelitian ini juga perlu diungkap secara akademis. Jumlah partisipan yang relatif kecil ($n=7$) membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Seluruh subjek penelitian juga berasal dari satu institusi pendidikan tinggi, sehingga keberagaman latar belakang sosial, budaya, dan gender belum cukup tercakup untuk menyimpulkan efektivitas secara lebih universal.

Dari perspektif gender dan budaya, perlu ditegaskan bahwa perempuan—terutama dalam konteks masyarakat Indonesia—lebih rentan terhadap tekanan standar kecantikan yang

bersifat patriarkal. Budaya yang masih menekankan nilai perempuan pada aspek fisik memperkuat internalisasi rasa tidak aman. Oleh karena itu, pendekatan ini tidak hanya penting sebagai intervensi psikologis individual, tetapi juga sebagai bentuk dekonstruksi terhadap norma-norma sosial yang menindas.

Selain manfaat, penting pula mempertimbangkan risiko atau dampak negatif yang mungkin muncul dari pelaksanaan intervensi ini. Misalnya, terdapat satu partisipan yang melaporkan ketidaknyamanan saat menjalani latihan *mindfulness* karena mengalami akses emosional yang terlalu mendalam terhadap pengalaman pribadinya. Situasi ini memerlukan penanganan yang adaptif dan sensitif terhadap kemungkinan adanya trauma tersembunyi atau gangguan psikologis yang belum teridentifikasi sebelumnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan integratif antara konseling kognitif dan *mindfulness* tidak hanya efektif secara statistik sebagaimana ditunjukkan oleh hasil signifikansi dan ukuran efek yang besar, tetapi juga memiliki signifikansi praktis yang nyata dalam membantu mahasiswi membangun pola pikir yang lebih sehat, meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri, dan mereduksi perasaan *insecure* akibat tekanan standar kecantikan yang bersifat eksternal dan sosial.

Kesimpulan

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa integrasi pendekatan konseling kognitif dengan teknik *mindfulness* memiliki potensi efektivitas dalam menurunkan tingkat perasaan *insecure* terhadap standar kecantikan pada mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Argopuro Jember. Intervensi yang dilaksanakan dalam enam sesi menunjukkan penurunan skor *insecure* yang signifikan secara statistik, serta didukung oleh data observasional berupa peningkatan keterlibatan emosional, restrukturisasi pola pikir, dan ekspresi penerimaan diri yang lebih adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan integratif tersebut dapat mendorong pembentukan cara berpikir yang lebih realistis dan sehat secara psikologis. Namun, penting untuk dicatat bahwa hasil penelitian ini bersifat eksploratif dan belum dapat digeneralisasi secara luas. Keterbatasan metodologis seperti penggunaan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok pembandingan, serta jumlah partisipan yang terbatas ($n=7$) dan homogen (berasal dari satu institusi dan latar belakang studi yang sama), membatasi penerapan hasil pada populasi yang lebih beragam secara demografis, sosial, dan budaya. Selain itu, potensi pengaruh variabel eksternal seperti aliansi terapeutik, efek dukungan kelompok, atau efek *placebo*, turut menjadi faktor yang perlu diperhitungkan dalam interpretasi temuan. Risiko intervensi juga perlu menjadi pertimbangan etis. Salah satu partisipan menunjukkan respons emosional yang cukup intens saat menjalani latihan *mindfulness*, yang mengindikasikan bahwa praktik ini dapat memunculkan pengalaman psikologis terdalam yang belum terselesaikan. Hal ini menggarisbawahi pentingnya sensitivitas fasilitator dalam menghadapi kemungkinan reaksi psikologis yang kompleks, terutama bagi individu dengan riwayat trauma tersembunyi.

Dengan mempertimbangkan hasil, keterbatasan, dan dinamika intervensi, maka disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih ketat, seperti *randomized controlled trial* (RCT), melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan latar belakang yang lebih heterogen. Triangulasi data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi proses juga perlu ditingkatkan guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh. Selain itu, studi lanjutan dengan pendekatan longitudinal diperlukan untuk mengevaluasi keberlanjutan dampak intervensi dalam jangka panjang.

Daftar Pustaka

Agung, I. G. A. D. R., Ni Ketut Suarni, & I Ketut Dharsana. (2024). Konseling Lintas Budaya dalam Pendidikan dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Distorsi Kognitif

- Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1327–1340. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5098>
- Ahmad, H., & Yuliantari, N. N. A. (2025). *Hubungan Antara Beauty Privilege Dengan Self-Esteem Remaja Perempuan Di SMA Negeri 6 Mataram*. 10.
- Ahmadi, Z. A., & Prathisara, G. (2024). Analisis Insecurity Terhadap Standar Kecantikan Perempuan Dalam Film 200 Pounds Beauty Versi Indonesia. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11.
- Alfikriyah, A., & Suwandi, A. G. (2024). Bagaimana jika Standar Kecantikan tidak ada ? *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 01(02), 15–17. <file:///C:/Users/hp14e/Downloads/ArticleText-0102-15-17.pdf>
- Aminata, W., & Ni'matu Rohmah, A. (2022). RESEPSI PENONTON PEREMPUAN FILM “IMPERFECT” TERHADAP KONDISI INSECURE PADA DIRI SENDIRI (Studi Pada Mahasiswi Unmul Usia 18-25 Tahun di Kota Samarinda). *Ilmu Komunikasi*, 11(1), 93–106.
- Asyari, M. A. N., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2025). *INTEGRATING MINDFULNESS-BASED EDUCATION TO REDUCE ANXIETY DISORDERS AMONG ADOLESCENT PENCAK SILAT ATHLETES: A QUASI-EXPERIMENTAL STUDY*. 100–110. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=xzoRVVYAAAAJ&sortby=pubdate&citft=1&citft=2&citft=3&email_for_op=jemberr81%40gmail.com&citation_for_view=xzoRVVYAAAAJ:TQgYirikUclC
- Fuadina, N., Sutoyo, A., & Murtadho, A. (2023). The Effectiveness Of Face To Face And Internet-Based Mindfulness-Based Cognitive Therapy Group Counseling To Enhance Subjective Well-Being. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(3), 183–188. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/75050%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/download/75050/25420>
- Hapsari, A. A. (2023). *PENGARUH SOCIAL COMPARISON TERHADAP BODY DISSATISFACTION DIMODERASI OLEH SELF-ACCEPTANCE PADA BANDUNG*.
- Haryono, S. C. (2024). Christian Mindfulness: Sebuah Spiritualitas Holistik Keseharian dalam Tradisi Buddha dan Kristen. *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual Dan Filsafat Keilahian*, 9(1), 105–114. <https://doi.org/10.21460/gema.2024.91.1112>
- Ikkyu, & Yuliawati, L. (2022). Gratitude Sebagai Mediator Antara Mindfulness Dan Penerimaan Diri. *Proyeksi*, 17(2), 48. <https://doi.org/10.30659/jp.17.2.48-59>
- Inayatul Fajriyah, A., Handayani, A., & Rakhmawati, D. (2024). Menggambar Bebas Sebagai Upaya Mengurangi Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini. *Journal on Education*, 6(2), 12514–12525. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4970>
- Marfuah, S. (2021). *Konseling Pendekatan Kognitif untuk Mengatasi Kesepian*. 8(4), 153–160. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14786>
- Martini, S. (2024). Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Grit pada Guru. *Journal on Education*, 07(01), 2417–2426.
- Marweni, D. A. Y. U. (2024). *Hiperrealitas Cantik Dan Impulsive Buying*. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/27675>
- Nafisyah, W., & Khasanah, A. (2023). Studi Mindfulness terhadap Body Image pada Remaja Putri. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5469>
- Nazir. (2017). *Metodologi Penelitian*.
- Prabayanti, I. D. A. A. A., Suranata, K., & Dharmayanti, P. A. (2023). Pengembangan panduan model konseling cognitive behavioral therapy teknik mindfulness berbasis website SI-konseling untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 661. <https://doi.org/10.29210/1202322873>
- Putra, S., Tuerah, P., Mesra, R., Sukwika, T., Sarman, F., Nir, nuzulul arifin, Nuruzzaman, M., Susmita, N., Nilawati, Sari, mike nurmalia, Ladjin, N., Mulyapradana, A., Sinaga, enny keristiana, & Akbar, jakub saddam. (2023). METODE PENELITIAN KUANTITATIF : teori dan panduan praktis analisis data kuantitatif. In *Metode Penelitian Kualitatif* (Issue May 2024). [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf)

- Rahmawati, W. K. (2016). Keefektifan peer support untuk meningkatkan self-discipline siswa smp. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Rahmawati, W. K., Ahmad, A., & Azizah, D. N. (2020). Efektivitas Metode Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Jember. *Journal Education Research an Development*, 47–56.
- Ramadhani, Z. N., & Kusuma, R. S. (2024). *Fenomena Insecure Remaja Perempuan Dalam Penggunaan Media Sosial Instagram*.
- Rania, U. A., & Yuliana, N. (2023). Self Acceptance untuk Mengurangi Insecurity terhadap Standar Kecantikan Di Instagram. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(6), 2023–2054. <https://doi.org/10.6578/triwikrama.v2i6.1139>
- Resanofa, S. (2021). *Terapi Behavior Kognitif Dalam Mengatasi Insecure Bagi Remaja Dilayanan Psikocare Kota Semarang*. 23–26.
- Sulistianingsih, S., Fajar, I., & Muslimah, M. (2022). Implementasi Konseling Individu Berbasis Kognitif Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Siswa. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 119–132. <https://doi.org/10.35719/sjigc.v2i2.76>
- Waruwu, M., Pu'at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>