

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sekolah merupakan wadah bagi setiap anak untuk menemukan jati dirinya, mendapatkan pengakuan sebagai seorang remaja yang dalam proses tumbuh dewasa, dan terutama pada pergaulannya. Pendidikan sebagai suatu proses untuk mendewasakan manusia secara terstruktur melalui proses pembelajaran untuk membentuk siswa yang aktif dalam mengembangkan kemampuan maupun potensi yang ada didalam dirinya, pengendalian diri kepribadiannya, serta keterampilan yang ada di dalam dirinya (Kurniawan, n.d. 2016). Pada masa remaja tersebut siswa akan mengalami masa peralihan dengan melewati banyak perubahan tidak hanya perubahan secara fisik, perubahan lingkungan sosial juga ikut berperan dalam proses remaja untuk melalui masa perkembangannya. Masa peralihan tersebut tidak hanya akan memberikan dampak positif saja, melainkan dampak negatif juga akan didapatkan oleh remaja salah satunya yaitu munculnya *insecure*. Seseorang yang mengalami *insecure* secara berlebihan akan berakibat pada gangguan mental (mental illness) hingga memberikan dampak yang fatal dan cukup serius (Suci dkk, 2023).

Maka dari itu, seorang pendidik harus semakin mengoptimalkan perannya sebagai tenaga profesional yang benar-benar mampu memberikan keseimbangan dalam menghadapi keadaan pada zaman ini. Melalui adanya

layanan bimbingan dan konseling ini diharapkan dapat memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap diri sendiri, lingkungan baik lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sekolah dan masyarakat. Bimbingan dan konseling sendiri dapat artikan sebagai suatu proses dalam pemberian bantuan kepada individu, baik anak-anak, remaja, hingga dewasa oleh seorang ahli dengan maksud agar dapat mengembangkan kemampuan yang ada di dalam dirinya secara mandiri, atas usahanya sendiri dengan kekuatan individu maupun sarana yang ada dan dapat dikembangkan atas dasar norma-norma yang berlaku. (Pautina, 2017).

Adanya Bimbingan dan konseling di sekolah sebagai suatu kegiatan yang membantu siswa untuk menemukan jati diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan merencanakan masa depan sehingga mampu berkembang dengan optimal. Layanan bimbingan dan konseling tidak hanya diberikan untuk membantu permasalahan dalam belajar siswa saja, melainkan dalam karir, pribadi dan sosial baik dilakukan secara individu maupun kelompok sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Bimbingan memiliki arti sebuah usaha memberikan bantuan pada konseli atau peserta didik yang berkelanjutan sebagai upaya agar individu dapat mengetahui dan paham apa yang diinginkan secara wajar berdasarkan keadaan lingkungan dalam hidupnya baik lingkungan sekolah, dalam keluarga, maupun di lingkungan masyarakat menurut (Mutia, n.d. 2022).

Adapun permasalahan yang dapat diatasi melalui layanan bimbingan dan konseling yaitu permasalahan mengenai *insecure* yang pada saat ini sedang

banyak diperbincangkan di media sosial, permasalahan ini banyak dialami oleh remaja yang sedang melalui masa peralihan. Fenomena *insecure* pada remaja sekaligus sebagai seorang siswa sudah pasti akan mengalami hambatan dalam perkembangannya. Siswa di usia remaja yang sedang melewati masa transisi cenderung memiliki rasa ingin tahu dan mengenal diri sendiri yang kuat, hal ini terjadi karena remaja sudah mulai bisa memilih hal-hal yang dianggap penting untuk keberlangsungan hidupnya demi mendapatkan pengakuan atas keberadaannya, sehingga dapat diterima oleh lingkungannya (Sinaga et al., n.d.). Pada saat peserta didik kesulitan untuk memiliki rasa percaya diri, hal tersebut akan menumbuhkan rasa *insecure* di dalam dirinya, sehingga mengakibatkan munculnya hambatan-hambatan di dalam hidup terutama penurunan pada nilai akademik yang membuatnya sulit untuk berkembang. Rasa tidak percaya diri ini dapat memungkinkan untuk diatasi jika remaja mampu mengendalikan *insecure* yang dialaminya, namun tidak semua remaja memiliki kemampuan untuk mengatasi permasalahan *insecure* tersebut.

Terdapat banyak pendekatan yang dapat digunakan untuk melaksanakan konseling kelompok salah satunya yaitu dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Usaha yang dilakukan pada pendekatan CBT ini agar individu dapat mengidentifikasi pikiran negatifnya, yang mana dapat menyebabkan kesalahan dalam mengartikan situasi hingga timbul perasaan yang bersifat negatif pada individu tersebut (Lianasari et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti terdahulu dengan menggunakan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior*

*therapy* (CBT) untuk mengurangi body shame yang disebabkan oleh pemikiran individu terhadap kondisi fisiknya sendiri pada mahasiswa semester 7 yang pernah mengalami body shaming, dan berusia 20-22. (Regita Cahyani & Lubabin Nuqul, 2019). Pendekatan CBT ini diharapkan dapat memberikan bantuan atau pertolongan dalam menyelesaikan masalah yang tentu berhubungan dengan berpikir siswa dan cara pandang yang kurang atau pun tidak tepat, sehingga siswa dapat menolong peserta didik untuk menentukan kemampuan semua hal dari berbagai macam sudut pandang permasalahan yang sedang dihadapinya.

Pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ini adapun teknik yang akan digunakan yaitu *Thought Stopping*. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Thought Stopping* dalam mengatasi permasalahan *insecure* ini yaitu dengan merubah pikiran-pikiran irasional, seperti rasa takut dalam diri dan kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Teknik *Thought Stopping* ini digunakan dengan harapan dapat memberikan bantuan pada konseli yang memiliki permasalahan *insecure* dengan harapan nantinya dapat mengontrol pikiran diri sendiri yang irasional dengan cara menghentikan atau menekan gambaran-gambaran negatif tersebut. Selain itu, *thought stopping* ini digunakan untuk untuk menangani konseli yang selalu terpaku pada peristiwa di masa lalu, menanggapi suatu hal yang sudah terjadi, ketakutan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi seperti permasalahan *insecure* yang akan diteliti.

*Insecure* sendiri dapat diartikan sebagai perasaan ragu, cemas, dan tidak percaya diri yang mana dapat mengganggu berbagai aspek hidup. Pendapat lain juga menjelaskan bahwa *Insecure* adalah suatu keadaan yang terjadi pada individu di mana timbul rasa takut merasa diancam dan tidak aman sehingga memandang manusia lainnya sebagai orang yang berbahaya dan harus diwaspadai (Wardiansyah, 2022). Seseorang yang merasakan *insecure* ketika sedang di tempat umum biasanya akan merasa tidak aman, muncul rasa takut, merasa dirinya menjadi pusat perhatian hingga muncul pikiran bahwa orang lain memiliki pandangan buruk terhadapnya (Meliana & Tanudjaja, n.d.2021). Individu yang merasakan *insecure* akan mengalami kesulitan berinteraksi karena muncul rasa takut, sedangkan dalam kehidupan sehari-hari manusia sebagai makhluk social tidak bisa terlepas dari interaksi karena hal tersebut merupakan suatu hal yang penting. Seseorang yang merasa *insecure* akan menilai dirinya sendiri lebih rendah dari orang lain.

Perasaan *insecure* pada dasarnya terjadi berhubungan dengan diri individu menurut (Qatrunnada et al., 2022). Seseorang yang memiliki *insecure* cenderung memiliki rasa rendah diri (Inferiority Feeling), rasa rendah diri ini akan muncul ketika berada di situasi yang membuatnya tidak nyaman sehingga muncul pikiran irasional terhadap diri sendiri bahwa dirinya lebih rendah daripada orang lain dengan membandingkan diri. Selain itu menurut Lauster seseorang yang *insecure* disebabkan karena adanya perasaan takut yang muncul dari ancaman seperti suatu hal yang mengharuskannya memulai komunikasi atau berinteraksi dengan orang lain, menjadi pusat perhatian atau

dalam situasi yang mengandung unsur penilaian dari orang lain yang mungkin banyak kita jumpai di dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat individu tersebut merasa terancam cenderung akan memilih untuk menghindar dari ancaman dan memilih untuk aman dengan melepas tanggung jawab dari realitas hidup. *Insecure* yang di alami oleh remaja juga disebabkan oleh masa peralihan, yang mana pada usia 13 tahun hingga 16-17 tahun disebut sebagai masa awal remaja, dan pada usia 18 tahun menjadi akhir dari masa remaja yaitu usia matang berdasarkan hukum Hurlock (Ardillah & Hayati, n.d., 2022). Pada periode tersebut, remaja akan mengalami banyak perubahan yang signifikan, termasuk perubahan fisik, emosional, dan sosial.

Remaja yang merasa *insecure* dan tidak segera diatasi maka akan berisiko depresi bahkan bisa fatal. Hal ini dikarenakan masyarakat Indonesia seringkali tidak memahami masalah ini sehingga berdampak besar bagi kesehatan fisik dan psikis terutama pada remaja yang sedang melewati masa peralihan. Posisi remaja yang tidak tepat dan jelas apakah dapat dianggap sebagai anak-anak atau orang dewasa. Remaja di akhir usia belasan tahun ini berada pada tahap kehidupan yang lebih semangat, seperti menjadi sangat ambisius dan energik dan memiliki cita-cita yang tinggi. Namun, karena permasalahan *insecure* tersebut terkadang membuat remaja sulit terbuka pada perasaannya dan akhirnya memilih untuk memendamnya. Apabila hal tersebut terjadi tentunya akan berdampak besar pada kualitas hidup mereka dan membatasi kemampuan mereka untuk berkembang seperti sulit untuk beresialisasi, sulit untuk mengembangkan kemampuan dalam dirinya, menyia-

nyiakan peluang yang ada, sulit mengekspresikan diri, hingga nilai akademiknya yang bisa saja turun karena permasalahan *insecure* yang dimilikinya tersebut.

Adapun data berupa masalah terkait *insecure* pada remaja berdasarkan penelitian terdahulu oleh Nabila & Lulu Mahram (2022), bertepatan di Kelurahan Antapani Wetan dengan usia remaja 15-18 tahun, riset terdahulu telah menemukan masalah *insecure* dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwasanya dari 95 responden hasil uji penelitian ini terdapat nilai signifikansi sebesar  $0.002 < 0.05$  yang artinya bahwa terdapat pengaruh dari sikap syukur terhadap insecurities remaja. Berdasarkan nilai koefisien determinasi tersebut dapat diartikan bahwa terdapat 9,5% sikap syukur mempengaruhi insecurities dan 90,5% pengaruh dari factor lainnya yang tidak diteliti. Berdasarkan riset terdahulu terdapat remaja yang mengalami *insecure* dengan berbagai factor lainnya, melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan bantuan yang tepat untuk remaja yang mengalami *insecure* terutama bagi seorang pelajar yang dalam proses berkembang agar mampu mengontrol pikiran irasionalnya dengan diberikannya layanan konseling kelompok menggunakan teknik *thought stopping*.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta mengenai permasalahan *insecure*, terdapat sekitar 5% siswa kelas X yang mengalami *insecure* dengan jumlah yang lebih banyak dialami oleh perempuan. Dari hasil wawancara terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *insecure*, seperti dari pola asuh orang tua, nilai

akademik yang rendah, lingkungan sekolah, perbedaan budaya dan dalam diri. Dampak dari permasalahan *insecure* tersebut memberikan rasa cemas dan takut untuk masuk kelas, nilai akademik menurun, dan sampai keluar dari sekolah. Jadi perlu sekali dilakukannya penanganan melalui bimbingan dan konseling untuk mereduksi perilaku *insecure* agar siswa tidak semakin menarik diri dari lingkungannya.

Berdasarkan temuan di atas bahwa *insecure* harus segera ditemukan solusi terbaik sebagai cara mereduksi dari usaha menyelesaikannya. Melalui pemberian layanan konseling kelompok diharapkan dapat menjadi solusi dan cara untuk mereduksi permasalahan *insecure* pada remaja. Riset ini menguji kemajuan dari teknik *Tought Stopping* dengan pendekatan *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) untuk mereduksi *insecure* tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Siswa masih mengalami *insecure* dan belum mampu mengendalikan pikiran negatifnya
2. Siswa belum mampu mengenali dan menerima kelebihan maupun kekurangan di dalam dirinya
3. Siswa masih belum mampu memilih kelompok dan lingkungan yang memberikan dampak positif
4. Siswa yang masih mengalami *insecure* sehingga memiliki kesulitan untuk mengekspresikan perasaannya dan tidak terbuka dengan orang lain
5. Layanan konseling kelompok untuk menangani *insecure* masih minim

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas dapat ditentukan batasan masalah pada penelitian ini adalah terdapat banyak siswa yang mengalami *insecure* masih belum memiliki kemampuan dalam mengendalikan pikiran negatifnya, sehingga kesulitan untuk mengekspresikan perasaan dan kemampuan dalam dirinya. Jadi penelitian ini berfokus pada upaya dalam mereduksi pikiran negatif pada siswa.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka dapat diketahui rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *konseling kelompok teknik thought stopping efektif untuk mereduksi perilaku Insecure?*”

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *Thought Stopping* dalam mengurangi *insecure*.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan memperbanyak pengetahuan serta wawasan mengenai perilaku *insecure*

- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai pedoman dalam mengadakan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini dapat membantu siswa untuk mereduksi perilaku *insecure* dalam dirinya.

### b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *Thought Stopping* untuk membantu siswa dalam mereduksi perilaku *insecure*

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah referensi pada penelitian selanjutnya mengenai upaya mereduksi perilaku *insecure* pada siswa.