

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal penting bagi kehidupan manusia dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Pendidikan pada dasarnya bertujuan untuk menumbuhkan dan mengembangkan pengetahuan, pemahaman, kreativitas yang lebih luas, serta kepribadian luhur. Pendidikan menuntun kekuatan kodrat yang ada pada setiap anak agar menjadikan mereka sebagai manusia dan anggota masyarakat yang dapat mencapai keselamatan serta kebahagiaan yang lebih tinggi (Nuraeni, dalam Mujiburrahman, dkk. 2021). Pendidikan menjadi hal urgen bagi pemuda dalam memajukan bangsa di era globalisasi saat ini, terutama remaja sebagai generasi penerus bangsa yang memiliki peran penting dalam meningkatkan derajat kehidupan sosial masyarakat. Selain sebagai agen perubahan, pemuda yang dibutuhkan sebagai aset masa depan oleh bangsa yaitu remaja.

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju masa dewasa dengan usia berkisar antara 11-20 tahun (Narawangsa, 2021). Masa remaja akan begitu pesat mengalami perkembangan dan pertumbuhan baik fisik maupun mental. Remaja digambarkan sebagai sosok yang abnormal dan menyimpang, karena remaja dinilai sebagai individu yang memberontak, penuh dengan konflik, menyimpang, dan berpusat pada dirinya sendiri (Diananda, 2019). Hal tersebut dipengaruhi oleh masa remaja sebagai

pencarian jati diri, sehingga di usia remaja ini gejala keinginan untuk melakukan banyak hal sangat besar. Pada masa ini remaja seharusnya mencoba untuk mengembangkan kepercayaan diri, pemahaman diri, dan interaksi sosialnya dalam pencarian jati dirinya, sehingga nantinya akan berhasil membentuk identitas diri yang baik (Wahyuni, 2018). Keberhasilan dalam membentuk identitas diri di masa remaja akan mempengaruhi keberhasilan dimasa selanjutnya. Remaja dalam proses pencarian jati diri mulai menampakkan eksistensinya untuk memperoleh pengakuan dan keberadaan dirinya, terlebih dalam pergaulannya, sehingga kerap kali memicu munculnya permasalahan pada diri remaja. Salah satu bentuk permasalahan pergaulan dalam diri remaja yang sering terjadi yaitu memaksakan diri untuk mengikuti pola hidup dari teman-temannya, sehingga menyebabkan tidak percaya diri pada dirinya secara utuh. Hal tersebut menjadikan remaja mempunyai perasaan *insecure* atau tidak nyaman.

Insecure didefinisikan sebagai kondisi psikis individu merasa tidak nyaman, merasa ditolak, tidak percaya diri, serta menganggap dunia sebagai bahaya dan ancaman yang bisa menimbulkan rasa cemas (Prasasti, & Dewi, 2023). *Insecure* diartikan juga sebagai perasaan ketidaknyamanan yang dialami oleh individu saat dirinya merasa khawatir dan kurang percaya diri terhadap suatu hal, sehingga menimbulkan rasa takut dan tidak aman pada suatu kondisi. Perasaan *insecure* tersebut dapat terjadi saat individu merasa bersalah, merasa tidak mampu mengendalikan sesuatu, merasa malu, dan merasa dirinya kekurangan karena seringnya membandingkan dirinya dengan orang lain, yang

mana hal tersebut dapat membuat individu takut untuk berinteraksi (Qatrunnada, dkk. 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk (dalam Valentina, dkk 2022) menunjukkan bahwa sebesar 88% individu seringkali membandingkan kehidupan dirinya dengan orang lain sehingga menjadikan individu memiliki rasa percaya diri yang kurang dan sering berpikiran negatif terhadap dirinya sendiri. Selain itu, individu juga sering membandingkan kondisi fisik antara dirinya dengan orang lain yang mengakibatkan bertambahnya rasa *insecure* berlebih. Perasaan *insecure* yang berlebih dalam diri individu dapat berakibat pada rasa percaya diri, sehingga menyebabkan munculnya rasa ketidakpuasan dan kekhawatiran pada diri individu. Selain itu, adanya perasaan *insecure* yang ditambah dengan perasaan cemas dan kegagalan dalam berbagai hal akan dapat menyebabkan individu cenderung untuk melakukan bunuh diri. Berdasarkan hasil laporan kepolisian pada data yang diperoleh dari Nasional Geografi Indonesia (Nelwan, dkk. 2023), menunjukkan bahwa terdapat 981 kasus kematian akibat bunuh diri pada tahun 2012-2013 yang disebabkan karena kecemasan, *stress*, depresi, serta hal-hal yang berhubungan dengan *insecure*, seperti rasa tidak bahagia, gangguan suasana hati, kecenderungan mengalami kegagalan, dan gangguan tidur (*insomnia*). Salah satu hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hafidh, dkk. (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat 43,4% remaja usia 12-15 tahun di SMPN 5 Semarang mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami remaja tersebut berupa halusinasi *hypnagogic*,

gerakan-gerakan involunter saat tidur, dan berbicara ketika tidur atau mengigau (*sleepwalking*). Hal tersebut terjadi karena individu sebelum tidur mengalami kecemasan, yang mana kecemasan tersebut muncul karena adanya rasa *insecure*.

Perasaan *insecure* pada remaja khususnya peserta didik terjadi karena adanya harapan berlebih atau tingginya harapan yang dimilikinya. Selain itu, perasaan *insecure* juga dapat terjadi karena adanya penolakan atau riwayat kegagalan yang dialami individu, adanya dorongan rasa perfeksionisme pada individu maupun sosialnya, serta adanya kecemasan sosial karena kurangnya percaya diri, sehingga menyebabkan rendahnya penerimaan diri yang ada pada individu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adiningtyas, dkk (2022) di SMP Negeri 6 Malang menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri pada siswa rendah akibat adanya perasaan *insecure*. Terdapat sebanyak 5,7% dari 104 siswa memiliki tingkat penerimaan diri rendah. Berdasarkan penelitian tersebut, perasaan *insecure* yang di alami siswa terkait dengan kondisi fisik atau bagian tubuh seperti tinggi badan, warna kulit, wajah, serta berat badan. Apabila perasaan *insecure* dalam diri individu berlebih atau terlalu berlarut sampai membandingkan dirinya dengan orang lain terutama terkait kondisi fisik, tentunya sudah menjadi masalah. Individu yang merasa *insecure* terhadap kondisi fisiknya biasanya akan cenderung untuk enggan berinteraksi, dan menghindar dari orang lain, sehingga individu lebih memilih berdiam dan mengurung dirinya daripada harus berinteraksi dengan orang lain (Surawan, & DLT. 2022). Adapun hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada

salah satu guru BK di SMP Negeri 15 Yogyakarta pada tanggal 13 November 2023, menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami *insecure* terkait dengan pelajaran dan kondisi fisik. Akibat dari *insecure* tersebut siswa menjadi enggan untuk berangkat sekolah dan sangat berpengaruh pada hasil belajarnya. Perasaan *insecure* yang dialami oleh siswa tersebut terjadi karena rasa ketidaknyamanan yang dialami peserta didik. Terkait permasalahan tersebut, pemberian layanan konseling kelompok untuk mereduksi *insecure* belum dilakukan oleh guru BK di SMP Negeri 15 Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardiansyah, (2022) pada santri di Pesantren Babun Najah Banda Aceh menunjukkan bahwa terdapat santri yang mempunyai sikap dan perilaku *insecure* seperti kurang percaya diri dan merasa cemas ketika menghafal didepan kelas, merasa malu ketika menjelaskan didepan kelas, merasa kurang mampu untuk memahami materi, sulit beradaptasi dilingkungan baru, dan kurang bisa bergaul dengan teman-temannya. Perasaan tidak percaya diri yang dimiliki oleh santri tersebut karena adanya perasaan tidak nyaman terhadap dirinya terkait hal fisik dan adanya perasaan bahwa santri lain terlihat lebih pintar daripada dirinya. Santri yang memiliki perasaan *insecure* biasanya terlihat menyendiri, sering melamun, kurang merespon orang lain, tidak mengikuti pelajaran, dan tidak fokus ketika di kelas, sehingga menjadikan santri tidak optimal dalam belajar dan menyebabkan santri tidak betah berada di pesantren.

Peserta didik yang mengalami permasalahan *insecure* akan memunculkan rasa curiga, membela diri, perilaku menyimpang, dan bahkan

mengganggu dirinya. Pengaruh negatif dari perasaan *insecure* berlebih yang dialami oleh individu yaitu dapat mengakibatkan adanya gangguan mental (mental *illness*). Kesadaran remaja yang kurang terhadap isu ini dapat memberikan dampak yang cukup besar bagi faktor fisik maupun faktor kejiwaan pada remaja. Berdasarkan hasil wawancara dengan Dr. Amalia seorang psikologis klinis RS Boromeus Bandung, menunjukkan bahwa terdapat sekitar 80% remaja berusia 17-21 tahun melakukan *appointment* konsultasi di RS Boromeus Bandung terkait perasaan *insecure* yang berlebih yang membuatnya mengalami kecemasan berlebih serta tidak dapat mengatasinya sendiri (Sabil, & Karnita, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa perasaan *insecure* yang terlalu tinggi berpotensi buruk pada individu apabila tidak ditanggulangi dan ditindaklanjuti secara cepat dan tepat. Oleh karena itu diperlukan faktor eksternal untuk mengatasi *insecure*. Faktor eksternal dapat berupa bantuan dari orang lain seperti Guru Bimbingan dan Konseling. Guru Bimbingan dan Konseling menjadi bagian dari Pendidikan yang memiliki fungsi strategis untuk memberikan layanan dalam mengatasi *insecure*.

Bimbingan dan konseling memiliki peran dalam membantu konseli agar mampu memahami dirinya sendiri, mengambil keputusan, memahami potensi yang dimiliki dan mengetahui cara mengembangkannya, serta selalu bertanggungjawab atas setiap keputusan yang diambalnya (Evi, 2020). Hal tersebut menjadikan layanan bimbingan dan konseling penting diselenggarakan secara optimal di sekolah. Dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling, peran guru BK tidak hanya memunculkan aspek

kognitifnya saja tetapi juga seluruh komponen dalam diri individu baik kepribadian, hubungan sosial, dan nilai-nilai keagamaan yang dapat dijadikan sebagai pegangan (Putra, 2022). Dalam permasalahan *insecure* yang dialami oleh peserta didik, guru BK memiliki peran penting untuk memberikan layanan agar dapat membantu mereduksi perasaan *insecure*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK yaitu memberikan layanan bimbingan dan konseling. Dari banyaknya layanan, salah satu alternatif yang dapat guru BK berikan untuk membantu mengatasi *insecure* yaitu menyelenggarakan konseling kelompok. Proses pemberian bantuan menggunakan konseling kelompok memungkinkan setiap individu menjadi lebih terbuka, menerima dirinya, serta melatih individu berkomunikasi dan bersosialisasi. Hal tersebut karena adanya dinamika kelompok dalam konseling kelompok. Terdapat banyak pendekatan dalam konseling kelompok yang memiliki kelebihan, salah satunya yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan REBT memiliki beberapa kelebihan diantaranya yaitu dapat dikombinasikan dengan teknik tingkah laku lainnya dalam membantu proses konseling, tidak sulit untuk dipahami, dan lebih relatif singkat, sehingga telah banyak menjadi literatur dan penelitian (Dewangga, dkk. 2018).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewangga, dkk. (2018) pada siswa VII di SMP N 1 Kalianda, Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 menunjukkan bahwa percaya diri dapat ditingkatkan melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT). Hal tersebut dibuktikan dari hasil presentase peningkatan percaya diri siswa dengan rata-rata peningkatan

sebesar 11,575%. Melalui konseling dengan pendekatan REBT ini pola pikir negatif yang menyebabkan kurang percaya diri pada individu diubah menjadi pola pikir positif, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri individu. Dengan adanya kepercayaan diri yang dimiliki siswa diharapkan dapat membantu siswa bersikap positif terhadap diri sendiri, orang lain, maupun lingkungannya, sehingga siswa tidak merasa *insecure*. Berdasarkan penelitian tersebut, menunjukkan bahwa dengan berpikir rasional/positif dapat meningkatnya rasa percaya diri. Oleh karena itu, perubahan pikiran dari irasional menjadi rasional menjadi hal penting. Dengan demikian berdasar dari hasil penelitian tersebut peneliti berasumsi bahwa untuk mengubah *insecure* menjadi percaya diri, maka pemikiran irasional perlu diubah menjadi rasional melalui pendekatan REBT. Dalam pendekatan REBT terdapat banyak teknik yang memiliki keampuhan, salah satunya yaitu teknik *dispute cognitif*. Keampuhan dari teknik *dispute cognitif* sendiri yaitu dapat digunakan untuk mengidentifikasi, memperdebatkan dan mengganti *belief* yang kaku, sehingga dapat untuk menolong konseli mengevaluasi manfaat dan kemanjuran dari sistem *belief*, mengajarkan pemikiran logis, sehingga konseli merasa mempunyai keupayaan intelektual dan kemajuan cara berpikir (Noviyanti, dkk. 2023).

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (dalam Rahmadiyah, 2023) menunjukkan bahwa dengan pemberian teknik *Cognitive Disputation* pada remaja mampu menumbuhkan sikap penerimaan diri, sehingga dapat memberi dampak positif untuk remaja dalam mengurangi rasa

khawatir atau minder. Penggunaan teknik *dispute cognitive* bertujuan untuk mengonfrontasi pemikiran dan keyakinan irasional individu, sehingga diharapkan dapat meminimalisir kepanikan dan *stress* serta membangun pemikiran yang lebih rasional dalam diri individu. Dengan menerapkan teknik *dispute cognitive* ini aspek kognitif individu didorong dan dimodifikasi agar mampu berpikir secara logis dan rasional, sehingga individu dapat bertindak dan berperilaku sesuai dengan nilai yang diharapkan (Rahmaniyah, dkk. 2023). Berlandaskan dari hasil penelitian tersebut peneliti berasumsi bahwa perasaan *insecure* dapat direduksi dengan mengkonfrontasi pemikiran dan keyakinan individu dengan menggunakan teknik *dispute cognitive*. Pemikiran dan keyakinan *irrasional* yang ada dalam diri individu akan di konfrontasi menjadi pemikiran dan keyakinan yang rasional, sehingga individu dapat berpikir logis, mampu menerima dirinya dengan baik, serta mampu berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku. Dengan meningkatnya penerimaan diri, maka individu tidak akan merasa minder atau khawatir terhadap apa yang dimiliki orang lain sehingga dapat membantu mereduksi rasa *insecure*.

Berdasarkan dari pemaparan di atas, permasalahan terkait *insecure* menjadi hal yang perlu ditangani. Maka dari itu, penelitian ini berencana mereduksi permasalahan *insecure* yang dialami oleh peserta didik dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *dispute cognitive*. Dengan menerapkan layanan konseling kelompok teknik *dispute cognitive* ini diharapkan memiliki keefektifan dalam mereduksi *insecure* pada siswa.

B. Identifikasi Masalah

1. Remaja khususnya peserta didik masih memiliki *insecure* terhadap dirinya
2. Peserta didik sering membandingkan kehidupan dirinya dengan orang lain yang dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri
3. Peserta didik memiliki harapan berlebih yang tidak tercapai, sehingga terjadi kegagalan dalam dirinya
4. Pemikiran peserta didik yang sering irasional terhadap dirinya membuat peserta didik tanpa disadari menjadi lebih *insecure*
5. Adanya dorongan rasa perfeksionisme dari individu maupun dari lingkungan sosialnya
6. Layanan kuratif belum diberikan oleh guru BK kepada siswa yang memiliki *insecure*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini akan difokuskan pada remaja khususnya peserta didik masih memiliki *insecure* terhadap dirinya.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana *insecure* siswa sebelum diberikan konseling kelompok teknik *dispute cognitive*?

2. Bagaimana *insecure* siswa setelah diberikan konseling kelompok teknik *dispute cognitive*?
3. Apakah konseling kelompok teknik *dispute cognitive* efektif untuk mereduksi *insecure* pada siswa di SMP Negeri 15 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui *insecure* siswa sebelum diberikan konseling kelompok teknik *dispute cognitive*
2. Untuk mengetahui *insecure* siswa setelah diberikan konseling kelompok teknik *dispute cognitive*
3. Untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik *dispute cognitive* untuk mereduksi *insecure* pada siswa di SMP Negeri 15 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memberi kontribusi ilmiah pada bidang ilmu bimbingan dan konseling dan diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan bagi peneliti tentang *insecure*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi siswa

Siswa dapat mengatasi permasalahan terkait dengan *insecure* yang dialami dirinya

b. Bagi guru BK

Guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan alternatif solusi untuk siswa dalam mereduksi *insecure* dengan menggunakan teknik *dispute cognitive* pada siswa.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, rujukan, dan sumber informasi bagi keperluan penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai *insecure*.