

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja direntan usia 17 – 19 tahun terlihat banyak kesenjangan terhadap pribadinya, salah satu kesenjangan itu terletak pada ketidakpercayaan diri atau *insecure* dan merasa tidak aman terhadap pribadinya, pesatnya perkembangan zaman dan budaya sering menimbulkan emosi yang berakibat tidak baik untuk tubuh, hal ini disebabkan oleh faktor individu dan lingkungan, kejadian yang biasanya sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari mengenai penampilan, bentuk tubuh, warna kulit, dan bahkan kemampuan individu. Kejadian *insecure* ini sering terjadi jika remaja tidak mampu mengontrol dirinya, ketidaknyamanan terhadap kekurangan yang ada pada dirinya bisa terjadi saat seseorang cenderung hidup dalam ketakutan. Apabila remaja membiarkan atau tidak memperhatikan perasaan *insecure* dan tidak menindak lanjuti dengan baik maka hal ini akan membahayakan kejiwaan dan mental.

Maslow (dalam Nurhakim & Komalasari, 2023) Perilaku *Insecure* merupakan suatu keadaan individu merasa tidak aman dan menganggap dunia sebagai hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Perasaan *insecure* dapat terjadi ketika seseorang merasa tidak aman dalam hubungan sosial atau kondisi tertentu yang menjadikannya takut, cemas, atau malu untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Perilaku *insecure* atau perilaku tidak aman merupakan fenomena psikologis yang

dapat mempengaruhi kualitas hidup secara signifikan. Siswa yang memiliki rasa *insecure* ringan akan memiliki sikap kepercayaan diri yang baik mampu berinteraksi di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat. Berbeda dengan siswa yang merasa *insecure* berlebih akan memiliki kebiasaan yang berbeda dari teman yang lain, dimana ia kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah, masyarakat.

Berdasarkan observasi/pengamatan langsung yang peneliti lakukan di SMAN 4 MADIUN pada kelas X peneliti menemukan kesenjangan mengenai perasaan *insecure*, perasaan *insecure* mayoritas dirasakan oleh siswa perempuan. Rata-rata siswa merasakan *insecure* ketika melihat teman sekolahnya yang memiliki kemampuan lebih dari dirinya dan merasa tidak percaya diri terhadap keadaan dalam diri individu baik masalah penampilan ataupun ketakutan dalam menjalin interaksi sosial, hal tersebutlah yang kemudian membuat dirinya merasa minder ketika berada disekitar lingkungan tersebut. Apabila tidak mendapatkan penanganan maka akan menjadi semakin parah sehingga berakibat negatif.

Salah satu alternatif untuk membantu siswa guna menurunkan perilaku *insecure* menggunakan konseling kelompok, teknik *cognitive disputation* yang terdapat pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Yang mendasari penelitian ingin menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan REBT adalah karena pendekatan ini lebih fokus dan menekankan pada proses berfikir yang logis dan rasional, berkenaan dengan hal tersebut pendekatan dapat dimanfaatkan untuk mengatasi perilaku

*insecure* bersumber pada pemikiran yang tidak logis dan irasional pada siswa yang belum mampu untuk bersikap positif pada diri sendiri.

Salah satu teknik yang dapat dimanfaatkan untuk mereduksi *insecure* dengan menggunakan teknik *cognitive disputation*, yaitu teknik untuk merubah keyakinan irasional menjadi rasional. *Cognitive disputation* dimanfaatkan konselor untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran atau ketakutan. Berdasarkan hasil penelitian oleh Pratiwi, (2023) yaitu peneliti mengetahui bahwa setelah diberikan konseling kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terjadi perubahan yang efektif terhadap siswa yang memiliki *insecure* menjadi percaya diri. Sama halnya penelitian dari (Sari & Sutanti, 2023) bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive disputation* (disput kognitif) dalam mereduksi *insecure* dapat berhasil diberlakukan, karena adanya dampak yang positif untuk konseli.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah peneliti dapatkan, maka menghasilkan data yang selaras dan relevan, sesuai dengan permasalahan pada penelitian yang akan diteliti saling berkaitan temuan studi penelitian pertama, yang melibatkan penggunaan REBT untuk menyelesaikan permasalahan sikap percaya diri, pada penelitian kedua dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* dapat mereduksi perilaku *insecure* menunjukkan hal yang sama pada penelitian ini menggunakan teknik *cognitive disputation*.

Merujuk pada masalah yang telah terjadi menghasilkan buah pemikiran pada penulis untuk memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive disputation* (disput kognitif) untuk siswa yang mempunyai perilaku *insecure* yang berlebihan. Penelitian akan mengkaji apakah penerapan pendekatan *REBT* teknik *cognitive disputation* (disput kognitif) dalam konteks konseling kelompok dapat mereduksi perilaku *insecure*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk membantu siswa kelas X SMAN 4 Madiun untuk mengatasi perilaku *insecure* dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

## **B. Batasan Masalah**

Sebuah permasalahan dalam penelitian perlu dibatasi agar terhindar dari penyimpangan atau pelebaran pokok masalah. sesuai dengan pemaparan pada latar belakang maka permasalahan peneliti dibatasi pada:

1. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:
  - a. Penelitian ini dilakukan untuk melihat konseling REBT teknik *cognitive disputation* efektif diterapkan untuk mereduksi perilaku *insecure*
  - b. Peneliti ingin melihat layanan bimbingan dan konseling apa saja yang sudah dilakukan untuk mereduksi perilaku *insecure*
  - c. Peneliti ingin mengukur penerapan konseling kelompok REBT teknik *cognitive disputation* dapat mereduksi perilaku *insecure*
2. Subyek penelitian adalah siswa SMAN 4 Madiun kelas X

### **C. Rumusan Masalah**

Apakah penerapan konseling kelompok *REBT* teknik *cognitive disputation* dalam mereduksi perilaku *insecure* dapat efektif diterapkan pada siswa SMA 4 Madiun Kelas X-2 ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *cognitive disputation* dalam pendekatan *REBT* dalam konteks konseling kelompok untuk mereduksi perilaku *insecure*.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis :

Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang efektivitas teknik *cognitive disputation* dalam mengatasi perilaku *insecure*. Hasil penelitian ini dapat berkontribusi pada pemahaman kita tentang bagaimana konseling dan pendekatan dapat digunakan untuk membantu individu.

#### 2. Manfaat praktis :

- a. Kepala sekolah: hasil penelitian ini dapat dijadikan pijakan untuk meningkatkan kompetensi mereka dalam memberikan pelayanan yang lebih baik pada siswa mereka.
- b. Guru Bimbingan dan konseling: penelitian ini dapat memberikan pemahaman tambahan tentang cara mengatasi masalah *insecure* dengan menggunakan pendekatan REBT.

- c. Siswa: dimaksudkan dapat mengatasi masalah mereka dengan lebih efektif, serta dapat mengemukakan mengenai relasi sosial.

## **F. Devinisi Oprasional Variable**

### **1. Perilaku *Insecure***

*Insecure* adalah suatu keadaan yang ada pada diri siswa mengenai perasaan-perasaan yang mengganggu, disebabkan oleh rasa tidak puas dan tidak yakin terhadap diri sendiri, serta munculnya perasaan ragu, cemas, takut, dan tidak percaya diri. Indikator *insecure* dapat dilihat dari perubahan tingkah laku pada siswa antara lain: (a) *social confidence* (b) *school abilites* (c) *self regard* (d) *physical appearance* (e) *physical abilities*. Instrumen yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur perilaku *insecure* yaitu dengan menggunakan angket dengan skala likert.

### **2. Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik *Cognitive Disputation***

Konseling kelompok suatu layanan yang diberikan pada siswa untuk membantu menyelesaikan permasalahannya yang memanfaatkan dinamika kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT pendekatan ini digunakan untuk mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional. Tahap teknik *disputation cognitive* (disput kognitif), pertama konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional, kedua menjelaskan bahwa pada tahap ini konseli dibantu agar yakin jika pemikiran dan perasaan negative tersebut dapat ditantang dan diubah, ketiga tahap terakhir konselor membantu konseli untuk

mengembangkan pikiran rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.