

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Teori

1. Konseling Kelompok *Rational Emotif Behavior Therapy* Teknik

Cognitive Disputation

a. Konseling Kelompok

1) Pengertian Konseling Kelompok

Ednawati (2023) Konseling kelompok merupakan proses memberi bantuan dengan memanfaatkan wawancara yang dilakukan konselor pada individu yang ada dalam kelompok guna menyelesaikan permasalahan. (Kumara, 2017) Konseling kelompok adalah penyelesaian masalah yang dialami dalam kejadian pada kehidupan setiap hari.

Fahmi (2016) Layanan konseling kelompok ini dasarnya adalah layanan konseling individual yang digunakan dalam bentuk suasana kelompok (dengan jumlah minimal 2 orang). Di dalamnya terdapat pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran penyebab masalah, upaya pengentasan masalah, evaluasi dan tindak lanjut.

Yandri (2022) mendefinisikan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan yang ditangani oleh konselor pada individu yang ada dalam kelompok untuk menyelesaikan permasalahan yang sama dan membutuhkan

bantuan mengarah pada terentaskanya masalah yang dihadapi individu.

Arafah (2019) konseling kelompok yaitu terjalinnya hubungan dalam kelompok guna membahas dan menyelesaikan permasalahan yang dialami anggota kelompok. (Gaho, 2021) Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa mendapatkan kesempatan melalui dinamika kelompok.

Arah permasalahan ditemukan dan ada solusi untuk menyelesaikan masalah sehingga terjadi dinamika kelompok. Sesuai pandangan tersebut maka dapat ditarik kesimpulan apabila konseling kelompok adalah suatu kegiatan guna memecahkan masalah anggota kelompok melalui pemanfaatan dinamika kelompok.

b. Tahapan Konseling Kelompok

Taneo (2020) dalam konseling kelompok terdapat 6 tahapan diantaranya adalah :

a) Tahap pembentukan

Konselor meluangkan waktu untuk merencanakan kelompok dan mempersiapkan diri secara psikologis.

b) Tahap awal

Pada tahap awal ini kegiatan yang dilakukan meliputi orientasi dan eksplorasi yang meliputi (penentuan struktur

kelompok, berkenalan, dan mengeksplorasi harapan tiap anggota kelompok.

c) Tahap tansisi

Tahap peralihan untuk menuju pada tahap inti atau tahap kerja.

d) Tahap kerja

Pada tahap ini komitmen anggota untuk mengeksplorasi masalah dan perhatian mereka dengan dinamika dalam kelompok, tahap ini produktivitas anggota mulai nampak.

e) Tahap pengakhiran

Tahap ini adalah penyelesaian serta penyampaian untuk mengadakan pertemuan tindak lanjut atau beberapa rencana untuk menyelesaikan rencana mereka.

f) Tahap evaluasi dan tindak lanjut

Suatu kelompok konseling dapat dikatakan berhasil atau tidak, dikerahui melalui evaluasi dan tindak lanjut.

Arafah (2019) tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok terdapat 5 tahapan antara lain:

a) Tahap pembentukan

Tahap pengenalan ini , merupakan tahap pelibatan diri kedalam suatu kelompok. Dalam tahapan ini anggota kelompok bergantian saling memperkenalkan diri, kemudian konselor mengutarakan tujuan, metode asas dan

keramah tamahan untuk mengakrapkan dan menghidupkan suasana kelompok, dalam kegiatan ini sebelum memasuki inti, juga dilakukan *ice breaking* supaya anggota kelompok merasakan ketenangan dan tidak tegang.

b) Tahap Peralihan

Kegiatan dalam tahap peralihan adalah konselor menjelaskan kegiatan yang akan berjalan selanjutnya, serta menanyakan apakah konseli sudah siap untuk masuk ditahap inti serta secara tidak langsung mengamati anggota.

c) Tahap Kegiatan/ Pembahasan

Tahap kegiatan ini adalah dimana masalah anggota kelompok dapat berkurang. Dalam pelaksanaannya adalah sebagai berikut : tiap anggota kelompok saling mencertakan masalah yang sedang dihadapi untuk diselesaikan, kelompok menyepakati masalah mana yang harus diselesaikain dulu selanjutnya tiap anggota kelompok harus berperan aktif dalam berpendapat.

d) Tahap penyimpulan

Ditahap ini konselor melihat perkembangan yang terjadi dan apa perubahan yang dicapai oleh kelompok. Selanjutnya anggota diiminta utuk merenungkan kembali dan atas diskus yang baru diikuti, kemudian pemimpin klompok

mengharapkan anggota untuk saling mengungkapkan harapan dan pesan kesan mereka.

e) Tahap pengakhiran

Pada tahapan ini kelompok merencanakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya. Kemudian kelompok mengakhiri kegiatan.

2) Tujuan Konseling Kelompok

Sukirno (2020) mengatakan konseling kelompok dilaksanakan untuk mencegah masalah baru isi dalam kegiatan kelompok adalah menyampaikan informasi mengenai masalah pribadi, sosial, Pendidikan yang tidak diperoleh dalam pelajaran didalam ruangan atau lingkup sekolah.

Indrawati (2021) Tujuan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan keterampilan sosial, kemampuan komunikasi, kesadaran diri, dan kemampuan memecahkan masalahh berdasarkan pemahaman mereka tentang agama. Sedangkan menurut (Lestari et al., 2022) Konseling kelompok adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individu, terutama dalam hal keterampilan komunikasi dan membentuk hubungan dengan orang lain atau lingkungan sekitar..

Taneo (2020) Tujuan dari konseling kelompok adalah jenis intervensi konseling yang bertujuan untuk mencegah dan meningkatkan pertumbuhan atau perkembangan untuk

mengatasi masalah pribadi dan interpersonal dalam kehidupan. (Ningtiyas,2020) Tujuan kelompok adalah untuk mengaktifkan dinamika kelompok yang memahami dan menyelesaikan masalah yang bermanfaat bagi pertumbuhan individu.

Latipun (2017) mengatakan bahwa konseling kelompok untuk membantu klien melakukan perubahan yang berfokus pada perkembangan penyesuaian diri sehari-hari (ketrampilan menjalin hubungan antar pribadi, sikap, perilaku, nilai, dan keputusan karir).

Berdasarkan ketiga pendapat diatas bahwa konseling kelompok bertujuan untuk megembangkan kemampuan kepriadian, sosial, kounikasi serta membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi agar tidak timbul permasalahan yang berkelanjutan dikemudian hari.

c. *Rational Emotive Behavior Therapy*

1) *Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy*

Menurut Ellis (dalam Latipun, 2017) Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) penekatan yang dimaksudkan untuk membantu mengentaskan pemikiran yang irasional menjadi rasional. *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) merupakan pendekatan kognitif-perilaku. Proses konselng ini fokusnya dari pendekatan ini terletak pada perilaku bermasalah yang penyebabnya adalah pemikiran tidak

rasional jadi fokus penekanannya terletak pada pemikiran individu .

Menurut Marlina (2017) REBT adalah metode yang bertujuan untuk mengidentifikasi asumsi tidak logis dan irasional dan menerapkannya pada kasus rasional dan irasional melalui metode yang menantang klien dengan asumsi non-rasional dan melibatkan pertanyaan, menentang, dan mengungkapkan asumsi rasional dalam sebuah studi penelitian. (Yanti & Saputra, 2018) REBT merupakan bantuan yang digunakan untuk membantu konseli supaya dapat merubah pandangan dan keyakinan yang rasional menjadi rasional. Menurut (Gantina Komalasari, 2011) REBT adalah jenis modifikasi perilaku kognitif yang membahas hubungan antara tingkah laku, pikiran, dan perasaan.

2) **Pandangan *Rational Emotive Behavior Therapy***

Konseling REBT lebih berfokus pada pekerjaan berpikir dan bertindak daripada ekspresi perasaan. Terapi ini dipandang sebagai proses pendidikan, salah satu fungsi terapi pada guru saat berkolaborasi dengan konseli atau siswa dalam pekerjaan rumah, serta strategi untuk mengajarkan cara berfikir yang lurus (rasional) agar tidak berbelok (timbulnya keyakinan irasional) dan konseli atau siswa merupakan pelajar yang mempraktikkan ketrampilan baru didapat dari pelajaran kehidupan setiap hari.

Pendekatan kognitif lainnya, seperti terapi kognitif, meringankan masalah psikologis pada tingkat akar, seperti keyakinan irasional, asumsi yang salah, dan kesulitan dalam mendamaikan fantasi dan kenyataan. Ellis berfokus pada peristiwa terkini yang tidak dapat terus diingatkan kepada seseorang bahwa keyakinan-keyakinan tertentu yang tidak rasional saat ini merupakan sumber masalah.

3) Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Dryden (dalam Marlina, 2017) Tujuan utama teori REBT adalah untuk mengurangi pemikiran irasional dan mengembangkan sikap realistis dan toleran terhadap kehidupan sehari-hari. Lebih jauh lagi, tujuan terkhususnya adalah menerima diri sendiri dengan lapang dada (tanpa syarat), tanpa syarat dalam menerima orang lain dalam konseling REBT didorong dan dibantu untuk menghapus gangguan emosional yang merusak seperti rasa bersalah, berdosa, cemas, gelisah dan ketakutan serta marah.

d. Teknik *Cognitive Disputation*

1) Pengertian Teknik *Cognitive Disputation* (disput kognitif)

Niami (2021) *cognitive disputation* merupakan teknik konseling pada pendekatan Tujuan REBT adalah untuk mengubah pertanyaan irasional menjadi pertanyaan rasional dengan mengajarkan siswa bagaimana memahami dan

mengenali pertanyaan rasional dengan mengajukan pertanyaan kepada mereka dengan cara yang jelas dan ringkas.

Sari (2023) Teknik *cognitive disputation* diartikan sebagai teknik yang digunakan untuk merubah pikiran irasional menjadi rasional. teknik dilakukan guna menyelesaikan konseli pada perubahan keyakinan irasional yang dapat menimbulkan kecemasan dan menimbulkan perilaku negatif sehingga mampu menghasilkan alternatif atau pemikiran yang rasional yang dapat membantu konseli untuk menghadapi situasi yang dapat merugikan konseli baik dari segi kognisi maupun perilaku.

Putri (2019) Sengketa kognitif adalah teknik untuk mengubah keyakinan yang tidak rasional menjadi rasional. Sedangkan menurut Tarigan (2020) teknik disput kognitif berupaya untuk menghilangkan keyakinan irasional serta membangun keyakinan dan pikiran yang rasional diatas reruntuhan pikiran irasional yang telah dihancurkan sebelumnya.

Berdasarkan pendapat diatas teknik disput kognitif digunakan untuk mengubah perilaku konseli dengan cara menyadari, memahami supaya prilaku dan tindakan dapat sesuai dengan norma yang benar.

2) Tujuan Teknik *Cognitive Disputation* (disput kognitif)

Yunita (2022) Tujuan dari perselisihan kognitif dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah untuk menghadapi dan mengatasi penderitaan psikologis yang diharapkan, diharapkan hal ini akan mengurangi stres, depresi, dan kebencian dalam tubuh subjek sendiri seperti yang terjadi sebelumnya.

Tarigan (2020) Teknik *dispute cognitive* adalah teknik yang digunakan untuk membedah keyakinan seseorang. Metode tersebut hampir sama dengan upaya untuk menghapus pikiran/ keyakinan yang tidak rasional dan kemudian menumbuhkan keyakinan yang rasional dari sisa pikiran yang tidak rasional tersebut.

Purwaningsih (2023) Teknik disputasi kognitif dapat mengajak konseli untuk belajar kembali memahami input kognitif yang dapat menimbulkan gangguan emosi dan dapat mempengaruhi perilaku, metode ini adalah salah satu bentuk metode interferensi yang menitikberatkan pada upaya mengganti pikiran, pernyataan, dan keyakinan seseorang yang tidak logis menjadi keyakinan yang dapat diterima akal.

3) Tahapan Teknik *Cognitive Disputation* (disput kognitif)

Berikut ini adalah penerapan dari teknik *cognitive disputation* yang dapat diterapkan pada konseling (Niemi, 2021):

- a. Pertama, proses menunjukkan dan menyadarkan konseli jika pemikiran mereka tidak rasional kemudian membantu mereka mengetahui bagaimana dan mengapa pemikiran irasional terjadi, pada tahap ini konseli dididik bahwa mereka mampu untuk mengubahnya.
- b. Kedua, menjelaskan bahwa konseli dikuatkan dan dibantu untuk percaya jika pemikiran irasional bisa dirubah. Pada titik ini, teori mengembangkan ide untuk menentukan tujuan rasional, dan kemudian konselor mendiskusikan irasionalitas teoritis dengan menggunakan pertanyaan yang menggugah pikiran.
- c. Ketiga, pada tahap akhir ini konselor membantu konseli dalam mengembangkan pola pikir rasional sehingga dapat dipertahankan. Setelah mengidentifikasi asumsi irasional dalam situasi tertentu, keputusan dibuat untuk mengembangkan harapan dan perilaku yang lebih positif. Dengan bantuan tim peneliti, diharapkan dapat terus membuahkan hasil positif dan mengurangi hasil negatif.

e. Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik *Cognitive Disputation*

Konseling kelompok memberikan kesempatan pada siswa guna menyelesaikan permasalahannya dengan menggunakan dinamika kelompok. Sedangkan konseling kelompok adalah fokusnya terletak pada bantuan untuk menyelesaikan masalah lewat pemanfaatan kelompok. Fungsi konseling kelompok untuk mendorong siswa dapat mengubah dirinya sejalan dengan minatnya sendiri.

REBT adalah pendekatan kognitif perilaku. Fokus dari pendekatan ini adalah pada hasil belajar, dengan pemahaman bahwa hasil belajar yang bermasalah disebabkan oleh pembelajaran individu (irasional). Oleh karena itu, fokus penelitian adalah pada pembelajaran individu. Ellis menambahkan behavior (tingkahlaku) pada pendekatan ini, menurutnya tingkah laku terus menerus dipengaruhi oleh pikiran dan prasaan. (Latipun, 2017) Adapun tujuan dari penelitian ini dimaksudkan untuk mengubah/menghapus pikiran tidak rasional merujuk pada pikiran yang logis/ rasional.

Cognitive disputation merupakan suatu metode dalam pendekatan REBT pada kelompok kognitif guna menghapus pikiran/keyakinan tidak rasional merujuk pada pikiran/kyakinan rasional. *Cognitive disputation* dimanfaatkan guna menghapus perilaku konseli dengan cara menyadari, memahami agar tindakan dan perilaku dapat sesuai dengan sistem nilai yang benar.

2. Perilaku *insecure*

a. Pengertian *Insecure*

Qatrunnada (2022) Rasa tidak aman adalah perasaan tidak nyaman yang alami dan dirasakan oleh seseorang individu saat mereka merasa khawatir serta percaya diri rendah. Sedangkan menurut (Andariska & Fitriani 2022) *insecure* memperlihatkan perasaan yang dialami individu dengan lemahnya harga diri, ditandai dengan perasaan malu, takut, dan cemas.

Nurhakim & Komalasari (2023) Mendefinisikan rasa tidak aman diartikan perasaan rendah kepercayaan diri, serta ketidakmampuan, ketidakmampuan untuk mengatasinya yang disertai dengan rasa tidak aman dan cemas akan tujuan, kemampuan, atau hubungan dengan orang lain. (Nopiyanti et al., 2023) berpendapat *Insecurity* merupakan perasaan tidak nyaman dirasakan oleh seseorang individu terlebih saat timbulnya perasaan kurang percaya diri dan khawatir.

Harnata & Prasetya (2023) *insecure* adalah rasa takut atau cemas terhadap lingkungan sekitar akibat ketidakpuasan diri sendiri. (Khoirunnisa & Rahmawati, 2023) Mendefinisikan *insecurity* tanda seseorang *insecure* pada perasaan tidak aman, cemas, ketakutan, dari beberapa tanda tersebut dipicu oleh faktor ekonomi, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan pengertian diatas bahwa *insecure* adalah suatu keadaan yang ada pada diri siswa mengenai perasaan-perasaan yang mengganggu, dipicu oleh perasaan ketidak puasan dan ketidak yakinan terhadap diri sendiri, munculnya perasaan ragu, cemas, takut, dan tidak percaya diri.

b. Faktor-Faktor *Insecure*

Menurut Hakim (dalam Tanjung & Amelia, 2017) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa penyebab yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain :

1) Bentuk fisik

Bentuk tubuh yang ideal atau bisa dikatakan bagus menjadi hal yang didambakan oleh setiap orang.

2) Bentuk wajah

Daya Tarik setiap orang memang dikatakan berbeda, namun pada hal ini bentuk wajah menjadi salah satu incaran yang diinginkan oleh setiap individu apa lagi di jaman sekarang ini *good looking* menjadi impian.

3) Status ekonomi

Keadaan finansial menjadi salah satu faktor seseorang merasa rendah diri karena jika finansial rendah tidak setara dengan orang lain dapat menyebabkan kemiskinan.

4) Pendidikan dan kemampuan

Pendidikan yang tinggi menjadi keinginan setiap orang apabila Pendidikan rendah akan dipandang berbeda pula dibandingkan yang memiliki Pendidikan tinggi.

5) Penyesuaian diri

Jika seseorang kurang mampu dalam menyesuaikan diri dengan orang lain, atau tidak pandai dalam bergaul maka akan kesulitan dalam menjalin dan beradaptasi dilingkungan.

6) Kebiasaan gugub dan gagap

Hal tersebut yang telah ada atau terpupuk sejak dini akan berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang.

7) Keluarga

Jika anak kurang mendapatkan kasih sayang atau perhatian dari orang tua mereka akan cenderung merasa tersingkirkan dengan demikian dapat menimbulkan rasa kurang percaya diri.

Menurut Qatrunnada (2022) perasaan *Insecure* dapat terjadi ketika :

- 1) Seseorang merasa bersalah
- 2) Malu
- 3) Merasa kekurangan atau tidak mampu mengendalikan sesuatu.

Nelwan (2023) faktor-faktor yang menyebabkan munculnya rasa *insecure* adalah:

- 1) *Insecure* karena peristiwa yang baru saja dialami (kegagalan, pemolakan)

- 2) *Insecure* karena keadaan ekonomi keluarga
- 3) *Insecure* karena *broken home*
- 4) Pengaruh media social
- 5) *Body shaming*
- 6) Faktor lingkungan yang tidak sesuai

Menurut (Permana, 2023) faktor penyebab insecure adalah sebagai berikut :

- 1) Pengalaman masa lalu
- 2) Perbandingan sosial
- 3) Kurangnya dukungan sosial
- 4) Kecemasan dan ketakutan
- 5) Ketidakpastian dan perubahan

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka faktor -faktor yang memicu *insecure* adalah: ketidakmampuan menyesuaikan diri dalam bergaul, karena keadaan ekonomi, lingkungan yang tidak sesuai, pgaruh media sosial, terlalu perfeksionis.

c. Ciri-Ciri *Insecure*

Robinson (2013) Berpendapat bahwa ciri-ciri seseorang merasa tidak percaya diri karena kepercayaan diri yang rendah (*inferiority feeling*) dalam alat ukurnya yang disebut dengan *feeling of inadaquacy scale* yang mengindikasikan perasaan tidak mampu dalam 5 aspek.

Diantaranya adalah sebagai berikut:

1) *Social confidence*

Ini adalah perasaan tidak pasti, kurang dapat diandalkan, dan kurang percaya diri akan kemampuan diri sendiri dalam situasi yang melibatkan orang lain.

2) *School abilites*

Adalah perasaan tidak mampu atau tidak berdaya terhadap kualitas, kekuatan kompetensi, keterampilan, keahlian dan keahlian, kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas akademik.

3) *Self regard*

Harga diri yang rendah atau kurangnya kepedulian dan pertimbangan terhadap kepentingan dan kekhawatiran diri sendiri.

4) *Physical appearance*

Individu dengan harga diri rendah sangat memperhatikan penampilan, mereka akan memperhatikan penampilan tubuhnya, hal ini merupakan salah satu bentuk kompensasi dari rasa rendah dirinya.

5) *Physical abilities*

Perasaan lemah dalam hal kemampuan tubuh dan potensi kinerja fisik seseorang dibandingkan dengan teman atau rekan kerja.

Nevid (dalam Nugraha et al., 2024) ciri-ciri *insecure* dapat dilihat melalui perubahan tingkah laku pada diri seseorang, adapun ciri-cirinya sebagai berikut:

- 1) Menghindari interaksi sosial
- 2) Merasa tidak ingin keluar dari zona nyaman
- 3) Sering membandingkan diri dengan orang lain

Kusuma (dalam Oktavianty & Kumara, 2023) ciri atau tanda *insecurity* dapat dilihat pada perubahan perilaku individu, yaitu :

- 1) Anda tidak ingin meninggalkan zona nyaman
- 2) Suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain
- 3) Memandang rendah diri sendiri
- 4) Ingin selalu dipuji dan ingin selalu mendapat pengakuan dari orang lain
- 5) Hindari berinteraksi dengan orang sekitar

Permana (2023) ciri-ciri *insecure*:

- 1) Membandingkan satu sama lain
- 2) Takut keluar dari zona nyaman
- 3) Pengharapan pada masa depan (overthinking)
- 4) Kebingungan dan ketersesatan
- 5) Cemas dan khawatir
- 6) Ketakutan akan penolakan dan keinginan untuk disetujui oleh orang lain.

Berdasarkan pendapat ahli maka dapat ditarik kesimpulan ciri-ciri *insecure* adalah :

- 1) *Social confidence*
- 2) *Social abilites*
- 3) *Self regard*
- 4) *Physical appearance*
- 5) *Physical abilities*

B. Kerangka Berfikir

Perilaku *insecure* merupakan suatu perilaku yang negatif, perasaan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh individu ketika merasa khawatir dan kurang merasa percaya diri. Perilaku *insecure* jadi dilema yang bisa saja dirasakan oleh seseorang setiap hari, nyatanya terdapat tema-tema dalam hidup ini yang ketika hal tersebut diungkit dan ditanyakan, akan membangkitkan hal-hal yang sedang dipikirkan, dicemaskan, dan digalaukan. Sekalinya hal tersebut terungkit maka sulit untuk membendung rasa gelisah dan resah, sehingga seseorang ketakutan, cenderung menghindari dan memendam dalam hidupnya.

Perilaku *insecure* ini muncul tidak hanya dikalangan keluarga dan masyarakat, atau dalam kelompok tertentu tetapi juga muncul dikalangan sekolah. Banyak hal yang memicu siswa memiliki perasaan *insecure* karena berbagai alasan yang kompleks dan individual, beberapa faktor umum yang dapat mempengaruhi timbulnya rasa *insecure* adalah karena pengalaman masa lalu, kurangnya dukungan sosial, kecemasan dan ketakutan,

perbandingan sosial. Selain itu faktor biologis, lingkungan keluarga, dan kondisi psikologis individu juga dapat mempengaruhi *insecure*.

Sebagian besar siswa menganggap rasa *insecure* adalah hal yang lumrah dirasakan setiap orang. Mereka tidak menyadari bahwa perasaan *insecure* merupakan bentuk perilaku yang dapat merusak pola pikir dan tingkah laku. Seseorang yang merasa tidak aman dan ketakutan tentu akan membuat orang lain yang melihat ikut merasa tidak aman, gelisah, dan ketakutan pula. Dampak dari *insecure* tidak hanya membuat diri seseorang menjadi dirinya sendiri tetapi justru akan merasa tidak cukup serta selalu ingin terlihat sempurna untuk dirinya ataupun publik.

Ditengah masalah perilaku *insecure*, konseling kelompok REBT teknik *cognitive disputation* dapat menjadi salah satu cara untuk memberikan manfaat yang signifikan, layanan yang diberikan pada siswa bertujuan untuk mencegah dan menyembuhkan siswa dari permasalahan *insecure* yang dihadapi dalam bentuk kelompok. Di dunia pendidikan pihak yang dapat membantu adalah guru Bimbingan dan Konseling dengan, konseling kelompok memberikan penerapan lingkungan yang mendukung untuk berbagi pengalaman, mengeksplorasi perasaan, dan memperoleh dukungan sosial dari individu lain yang mengalami masalah serupa.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diungkap oleh peneliti diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ha : penerapan konseling kelompok *REBT* teknik *cognitive disputation* dalam mereduksi perilaku *insecure* dapat efektif diterapkan pada siswa SMAN 4 Madiun Kelas X
2. H0 : penerapan konseling kelompok *REBT* teknik *cognitive disputation* dalam mereduksi perilaku *insecure* tidak efektif diterapkan pada siswa SMAN 4 Madiun Kelas X