

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan asset terpenting dari masa depan suatu bangsa, oleh sebab itu untuk mencapai masa depan bangsa yang berkualitas dibutuhkannya remaja yang mampu berperan dalam mengembangkan potensi didalam dirinya dengan baik, terutama pada aspek emosi, intelektual, spiritual, fisik dan social.

Remaja merupakan salah satu fase yang dihadapi dalam setiap kehidupan manusia. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang dimulai sejak umur 11-20 tahun. Fase remaja biasanya terjadi pada usia sekolah menengah mulai dari Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA/SMK). Pada masa ini terjadinya banyak perubahan pada diri seseorang, terutama perubahan pada fisik dan mentalnya. Perubahan pada fisik yang dialami oleh seseorang pada masa remaja ialah perubahan pada tinggi badan, berat badan, bentuk badan, warna kulit, dan sebagainya. Sedangkan perubahan mental yang dialami oleh seseorang pada masa remaja ialah berkaitan dengan perubahan peran social, lingkungan serta usaha untuk mencapai kemandirian. Perubahan inilah yang menyebabkan remaja mengalami permasalahan pada dirinya baik dari factor internal maupun factor eksternal. Salah satu fenomena yang terjadi pada diri ialah perasaan *insecure*.

Insecure pada masa remaja merupakan sebuah permasalahan yang berkaitan dengan *psikis* remaja. *Insecure* merupakan perasaan cemas atau takut yang dialami oleh seseorang terhadap lingkungannya yang disebabkan karena ketidakpuasaan terhadap kondisi diri. Dimana perasaan *insecure* pada remaja menyebabkan seorang

remaja merasa cemas, gelisah, sedih, khawatir, malu, takut, serta kurang percaya diri. (Adiningtyas, D.M & Indreswari, H.M., 2022). Sedangkan menurut Chafsoh *insecure* juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang membuat seseorang membanding dirinya sendiri dengan orang lain, memiliki ekspektasi yang tinggi pada sesuatu, dan merasakan rendah diri yang berlebihan (Nopiyanti, P. Dewi, M.R. Agustin, M. 2023).

Insecure pada remaja dapat pula ditandai dengan timbulnya rasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang disebabkan oleh kejadian traumatis yang bersifat emosional dimasa lalu, adanya perasaan bersalah, malu, dan memiliki perasaan rendah diri.

Perasaan *insecure* pada diri remaja terjadi karena adanya harapan yang tinggi didalam diri seorang remaja. Remaja yang mengalami perasaan *insecure* akan merasa lingkungan sekitar tidak menerima dirinya karena tidak sesuai kondisi diri yang dia punya dengan standar atau kriteria yang diharapkan. Perasaan *insecure* pada remaja timbul karena ada riwayat penolakan ataupun kegagalan, munculnya kecemasan terhadap lingkungan sekitar akibat rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki, serta munculnya perasaan perfeksionisme didalam diri seseorang dan lingkungan sekitarnya sehingga memebentuk seseorang dengan penerimaan diri yang tidak optimal (Sari, N.Y. Sutanti, T. 2023).

Remaja yang merasakan perasaan *insecure* akan mengalami ketidakstabilan dalam perkembangannya, hal ini dikarenakan munculnya pikiran negative pada dirinya serta menurunnya rasa percaya diri yang menyebabkan perasaan tidak mampu dalam melakukan sesuatu seperti orang pada umumnya. Remaja yang mengalami perasaan *insecure* cenderung tidak bisa mengembangkan potensi yang

dimilikinya secara optimal. Perasaan *insecure* yang dialami oleh seorang remaja secara berlebihan akan memberikan pengaruh negative karena bisa menyebabkan adanya gangguan pada mental remaja seperti depresi akibat kurangnya kepercayaan diri pada remaja. Jika hal ini dibiarkan secara terus menerus dikhawatirkan berdampak fatal terhadap remaja tersebut yang berakhir dengan gangguan mental.

Menurut Pancarani dalam penelitian yang dilakukannya permasalahan *insecure* pada remaja menjadi sebuah fenomena yang sering melanda para remaja (Rohim, Rahmadyani dan Wulan, 2023) yang menunjukkan bahwa terdapat 50% dari 110 responden remaja usia 15-18 tahun mengalami perasaan *insecure*. Hasil penelitian Rohim, Rahmadyani dan Wulan (2023) di SMA N 1 Kuningan juga menunjukkan adanya permasalahan *insecure* yang dialami oleh remaja dimana terlihat 70% dari 80 orang responden mengalami Tingkat *insecure* sedang, dan 16,3% dari 80 orang mengalami Tingkat *insecure* yang tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Qalbi, dkk. (2022) yang dilakukan pada 22 siswa kelas X IPA SMA Muhammadiyah 1 Unimuh Makassar yang menunjukkan keluhan paling tinggi yang dialami adalah *insecure* dengan persentase sebesar 68,4%. Fenomena tingginya permasalahan *insecure* yang dialami oleh remaja terlihat pula ditemukan pada siswa yang berada di SMK N 1 Medan, Dimana ditemukan melalui Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang disebar di beberapa kelas pada siswa SMK N 1 Medan diketahui bahwa permasalahan mengenai kurangnya kepercayaan diri pada siswa merupakan salah satu permasalahan yang memiliki prioritas tinggi hal ini terlihat seperti pada hasil lembar kebutuhan peserta didik (LKPD) pada kelas X PM 1 dengan presentase 2,84%, kelas X PM 2 dengan presentase 2,74%. Lebih lanjut diketahui melalui hasil

dari wawancara yang dilakukan dengan ibu Rahma Ade Tria S.Pd selaku guru BK di SMK Negeri 1 Medan didapati bahwa permasalahan tentang *insecure* merupakan permasalahan yang banyak dialami oleh siswa disekolah ini, hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang menuliskan istilah *insecure* menjadi permasalahan yang dihadapi Ketika guru BK memberikan layanan klasikal di dalam kelas Ketika jam Pelajaran BK berlangsung.

Dalam mengatasi fenomena *insecure* yang terjadi pada kalangan remaja seorang guru BK mempunyai beberapa peranan penting yaitu sebagai tenaga pendidik, seorang manager pendidik karakter serta sebagai penyelesai masalah. Guru BK dalam menjalankan tugasnya sebagai penyelesai masalah terhadap fenomena *insecure* pada kalangan remaja dilakukan dengan memanfaatkan layanan yang tersedia dalam bimbingan dan konseling, salah satunya ialah dengan memanfaatkan layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan dengan format kelompok yang dilaksanakan oleh beberapa orang melalui pemanfaatan dinamika kelompok. Lebih lanjut dijelaskan oleh Kemendikbud dalam Panduan Operasional Penyelenggaraan. Bimbingan Konseling SMA (2016) bimbingan kelompok diartikan sebagai layanan bimbingan konseling yang membantu siswa melalui kelompok-kelompok kecil yang dibentuk melalui 2-10 orang siswa dengan tujuan supaya mencegah munculnya sebuah masalah, menjaga norma atau nilai yang berlaku, serta mengembangkan kemampuan hidup yang dibutuhkan. Sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Hartanti (2022) mengenai bimbingan kelompok sebagai suatu pelaksanaan dari kegiatan BK dimana dalam pelaksanaannya dilakukan secara berkelompok dengan proses pelaksanaannya dilakukan dengan

pimpinan kelompok akan menjadi penyedia informasi sekaligus pengarah dalam melakukan proses diskusi kepada seluruh anggota kelompok dan membantu anggota kelompok mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya

Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui situasi, proses dan kegiatan kelompok dengan tujuan agar individu dalam kelompok mendapatkan pemahaman, penerimaan serta pengarahan diri menuju perkembangan yang optimal.

Dalam layanan bimbingan kelompok, penting untuk diwujudkannya dinamika kelompok sehingga terbentuknya suasana kelompok yang baik dalam membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah anggota kelompok (siswa). Masalah atau topik yang menjadi topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok merupakan topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama didalam kelompok baik dari aspek berkembangnya kepribadian, kehidupan social, kegiatan pembelajaran, serta pengembangan karier siswa.

Teknik *self-instruction* merupakan teknik yang dikembangkan oleh Meichenbaum, teknik ini merupakan salah satu cabang dari teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Meichenbaum menjelaskan bahwa bahwa Teknik *self-instruction* merupakan sebuah Teknik yang memberikan kesempatan pada seseorang untuk menemukan sebuah cara dan mengimplementasikan pada diri mereka sendiri tetnag bagaimana cara dalam mengatasi sebuah situasi yang sulit bagi diri sendiri secara efektif. Menurut Bryant & Budd (1982) menambahkan bahwa Teknik *self-instruction* ialah sebuah teknik yang tepat digunakan dalam

menangani permasalahan emosional dan masalah perilaku, sebab dalam pelaksanaan teknik self-instruction individu akan diberikan startegi pemecahan masalah yang dapat diaplikasikan terhadap perilakunya sendiri.

Penggunaan Teknik *self-instruction* dalam mengatasi perilaku *insecure* pada siswa dalam layanan bimbingan kelompok didasarkan pada beberapa alasan yaitu :

- 1) Format kelompok pada layanan bimbingan kelompok lebih bersifat efektif dan efisien;
- 2) bimbingan kelompok menggunakan manfaat dari pengaruh individual atau beberapa orang individu terhadap anggota lainnya; dan
- 3) bimbingan kelompok akan memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk dapat saling bertukar pengalaman dan pendapat sehingga berpengaruh terhadap perubahan tingkah laku individu (Setiawan dkk, 2019).

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh layanan bimbingan kelompok Teknik *self-instruction* dalam mengatasi perilaku *Insecure* siswa SMK Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2024/2025.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Banyaknya siswa SMK Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2024/2025 menunjukkan perilaku *Insecure* terhadap dirinya.
2. Bimbingan konseling kelompok dalam mengatasi perilaku *insecure* pada siswa SMK Negeri 1 Medan Tahun ajaran 2024/2025 belum pernah dilakukan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, diperlukan adanya pembatasan bagi masalah yang diteliti, maka dalam penelitian ini berfokus pada “Pengaruh layanan Bimbingan Kelompok teknik *Self-Instruction* dalam mengatasi perilaku *Insecure* pada Siswa SMK Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2024/2025”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, Adapun yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh layanan bimbingan kelompok Teknik *self-instruction* dalam mengatasi perilaku *insecure* pada siswa SMK Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2024/2025?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dari rumusan masalah diatas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self-instruction* dalam mengatasi perilaku *insecure* siswa SMK Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini mempunyai beberapa manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini akan diberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok Teknik *self-instruction* dalam mengatasi perilaku *insecure* siswa SMK.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Agar dapat digunakan sebagai referensi bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas pendidikan melalui kerjasama dengan guru untuk memenuhi kebutuhan siswa dalam mengatasi perilaku *insecure* yang dialami siswa.

b. Bagi Guru

Dapat digunakan dalam membantu guru untuk menjadi pedoman dalam menjalankan fungsi dan tugas untuk membantu tumbuh kembang siswa khususnya membantu dalam mengatasi perilaku *insecure* yang dialami siswa.

c. Bagi Peneliti

Sebagai sarana berbagi pengetahuan dan informasi mengenai layanan bimbingan kelompok teknik *self-instruction* dan perilaku *insecure*.

