

KONSELING KELOMPOK TEKNIK *DISPUTE COGNITIVE* UNTUK MEREDUKSI *INSECURITY* PADA REMAJA

Yesi Nila Sari¹⁾, Tri Sutanti²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
yesi2015001120@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Remaja dalam pencarian jati diri seringkali memiliki keinginan untuk melakukan banyak hal. Sehingga tak jarang memicu munculnya permasalahan pada dirinya. Salah satu bentuk masalah yang sering muncul dalam diri remaja yaitu perasaan *insecure*. *Insecure* merupakan kondisi dimana individu merasa tidak percaya diri, cemas, dan merasa ditolak, sehingga muncul perasaan tidak aman. Perasaan *insecure* apabila dibiarkan saja akan berdampak serius bagi diri individu khususnya kesehatan mental dan pada orang lain. Dalam mengatasi perasaan *insecure* pada remaja khususnya peserta didik, perlu adanya peran guru BK dalam mengatasinya. Salah satu upaya yang berpotensi untuk mereduksi perasaan *insecure* yaitu pemberian layanan konseling kelompok teknik *dispute cognitive*. Penelitian ini bertujuan yaitu untuk mengetahui penerapan konseling kelompok teknik *dispute cognitive* untuk mereduksi *insecurity* pada remaja. Dengan demikian remaja khususnya peserta didik mampu meningkatkan kualitas pada dirinya. Metode yang digunakan penelitian ini yaitu *literature review* dengan mengumpulkan sumber yang relevan dengan pokok pembahasan penelitian. Adapun hasil yang ditemukan yaitu konseling konseling kelompok teknik *dispute cognitive* dapat mereduksi *insecurity* pada remaja.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Dispute Cognitive, Insecurity*

1. Pendahuluan

Pendidikan menjadi 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 menjadi manusia dan anggota masyarakat yang dapat mencapai keselamatan serta kebahagiaan yang lebih tinggi (Nuraeni, dalam Mujiburrahman, M., 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.

Remaja diartikan sebagai masa peralihan dari kanak-kanak menuju masa dewasa dengan usia berkisar antara 11-20 tahun (Narawangsa, A. 2021). Perkembangan dan pertumbuhan fisik maupun mental pada masa remaja akan begitu pesat. 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, A. 2019). Hal tersebut dipengaruhi oleh masa remaja sebagai pencarian jati diri, sehingga di usia remaja ini gejala keinginan untuk melakukan banyak hal sangat besar. Sehingga tak jarang memicu munculnya permasalahan pada diri remaja. Bentuk permasalahan dalam pergaulan yang kerap kali ada pada diri remaja salah satunya yaitu memaksakan diri mengikuti pola hidup dari temannya, sehingga menyebabkan remaja menjadi sering tidak percaya pada dirinya sendiri secara utuh. Hal tersebut yang membuat remaja memiliki perasaan tidak nyaman (*insecure*).

Insecure merupakan kondisi psikis dimana individu merasa tidak nyaman, tidak percaya diri, merasa ditolak, serta menganggap dunia sebagai ancaman dan bahaya yang dapat menimbulkan rasa cemas (Prasasti, S., & Dewi, E. R. 2023). *Insecure* juga diartikan sebagai perasaan ketidaknyamanan yang dialami individu saat dirinya merasa kurang percaya diri dan khawatir terhadap suatu hal, sehingga akan menimbulkan rasa tidak aman dan takut terhadap suatu kondisi. Rasa *insecure* terjadi ketika individu merasa malu, bersalah, merasa tidak mampu mengendalikan sesuatu, dan merasa dirinya kekurangan karena seringnya membandingkan dirinya dengan orang lain, yang mana hal tersebut dapat membuat individu takut untuk berinteraksi (Qatrunnada, J. I., dkk. 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri, E. P., dkk (dalam Valentina, A., dkk 2022) menunjukkan bahwa 88% individu seringkali membandingkan kehidupan dirinya terhadap orang lain yang dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri dan berpikiran negatif tentang dirinya. Selain membandingkan kehidupan orang lain, individu juga kerap kali membandingkan kondisi fisik yang dimilikinya dengan orang lain yang mengakibatkan rasa *insecure* berlebih. Akibat perasaan *insecure* yang berlebih dapat mempengaruhi rasa percaya diri pada individu, sehingga menyebabkan munculnya rasa kekhawatiran dan ketidakpuasan pada diri individu. Selain itu, perasaan *insecure* yang ditambah dengan perasaan cemas dan kegagalan dalam berbagai hal dapat membuat individu cenderung melakukan bunuh diri. Berdasarkan laporan kepolisian pada data

yang diperoleh dari Nasional Geografi Indonesia (Nelwan, V., dkk. 2023), menunjukkan bahwa pada tahun 2012-2013 terdapat sebanyak 981 kasus kematian akibat bunuh diri yang disebabkan karena stress, depresi, kecemasan, serta hal-hal yang berhubungan dengan *insecure*, seperti gangguan suasana hati, rasa tidak bahagia, kecenderungan mengalami kegagalan, dan gangguan tidur (insomnia). Salah satu hal tersebut relevan dengan hasil penelitian Hafidh, A., dkk. (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat 43,4% remaja rentang usia 12-15 tahun mengalami gangguan tidur di SMPN 5 Semarang. Gangguan tidur yang dialami remaja tersebut berupa halusinasi *hypnagogic*, gerakan-gerakan involunter saat tidur, dan berbicara ketika tidur atau mengigau (*sleepwalking*). Terjadinya hal tersebut karena adanya rasa kecemasan yang di alami individu ketika sebelum tidur, yang mana kecemasan tersebut muncul karena adanya rasa *insecure*.

Pada remaja rasa *insecure* terjadi karena adanya harapan berlebih atau tingginya harapan yang dimilikinya. Rasa *insecure* yang dimiliki individu juga timbul karena adanya riwayat kegagalan atau penolakan, adanya kecemasan sosial karena kurangnya percaya diri, dan dorongan rasa perfeksionisme pada individu maupun sosialnya, sehingga menyebabkan individu memiliki penerimaan diri yang rendah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adiningtyas, M. D., dkk (2022) di SMP Negeri 6 Malang menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 5,7% dari 104 siswa memiliki tingkat penerimaan diri rendah yang menyebabkan siswa mengalami perasaan *insecure*. Berdasarkan penelitian tersebut, siswa mengalami *insecure* terkait dengan fisik atau bagian tubuh seperti warna kulit, wajah, berat badan, dan tinggi badan. Apabila rasa *insecure* dalam diri individu terlalu berlarut atau berlebihan bahkan sampai membandingkan dirinya dengan orang lain terutama terkait kondisi fisik, tentunya sudah menjadi masalah. Individu yang merasa *insecure* terhadap kondisi fisiknya biasanya cenderung untuk menghindar dari orang lain dan enggan berinteraksi, sehingga individu lebih memilih mengurung dirinya dibandingkan berinteraksi dengan orang lain (Surawan, S., & DLT, SA 2022).

Permasalahan *insecure* yang terjadi pada peserta didik tersebut dapat menimbulkan perilaku menyimpang, rasa curiga, membela diri, dan bahkan mengganggu dirinya. Perasaan *insecure* berlebih yang dialami individu dapat memberikan pengaruh negatif karena mengakibatkan adanya gangguan mental (*mental illness*). Kurangnya

kesadaran remaja terhadap isu *insecure* mempunyai pengaruh yang cukup besar bagi faktor fisik dan kejiwaan pada remaja. Berdasarkan hasil wawancara dengan Dr. Amalia seorang psikologis klinis RS Boromeus Bandung, menunjukkan bahwa sekitar 80% remaja berusia 17-21 tahun melakukan *appointment* konsultasi terkait rasa *insecurity* yang berlebih yang membuatnya mengalami kecemasan berlebih serta tidak dapat mengatasinya sendiri (Sabil, R., & Karnita, R. 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa perasaan *insecure* yang terlalu tinggi berpotensi buruk pada individu apabila tidak ditanggulangi dan ditindaklanjuti secara cepat dan tepat. Hal ini menjadi kajian penting yang perlu dibahas dalam konteks pendidikan. Salah satu bagian dari pendidikan yang mempunyai peran penting untuk mengatasi permasalahan pada remaja yaitu Bimbingan dan Konseling.

Peran bimbingan dan konseling yaitu membantu konseli agar mampu memahami dirinya sendiri, mampu mengambil keputusan, memahami potensi yang dimiliki dan mengetahui cara mengembangkannya, serta selalu bertanggungjawab atas setiap keputusan yang diambilnya (Evi, T. 2020). Hal tersebut menjadikan layanan bimbingan dan konseling penting dilaksanakan 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, S. 2022). Dalam permasalahan *insecure* yang dialami oleh peserta didik, guru BK mempunyai peran penting untuk memberikan layanan agar dapat membantu mereduksi perasaan *insecurity*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK yaitu dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Dari banyaknya layanan, salah satu alternatif yang berpotensi untuk membantu mengatasi *insecurity* yaitu menyelenggarakan konseling kelompok teknik *dispute cognitive*.

Hasil penelitian yang dilakukan Kusuma (dalam Rahmadiyah, M. 2023) dengan judul "*Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam menumbuhkan penerimaan diri seorang remaja di desa Lampah Keamean Gresik" menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Disputation* mampu menumbuhkan sikap penerimaan diri pada remaja karena dapat memberi dampak positif bagi remaja dalam mengurangi rasa minder atau khawatir. Teknik *dispute cognitive* digunakan untuk

mengonfrontasi pemikiran dan keyakinan irasional individu, sehingga diharapkan mampu meminimalisir stress dan kepanikan serta membangun pemikiran yang lebih rasional dalam diri individu. Dengan teknik *dispute cognitive* aspek kognitif individu didorong dan dimodifikasi agar dapat berpikir secara rasional dan logis, sehingga individu mampu berperilaku atau bertindak sesuai dengan nilai yang diharapkan (Rahmaniyah, M., dkk. 2023). Berlandaskan hasil penelitian tersebut peneliti berasumsi bahwa untuk mereduksi perasaan *insecure*, maka pemikiran dan keyakinan individu perlu di konfrontasi dan dirasionalkan menggunakan teknik *dispute cognitive*. 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 pemaparan diatas, perasaan *insecure* remaja perlu adanya ditangani. Salah satu bentuk upaya mereduksi yang dapat dilakukan adalah dengan penerapan konseling kelompok teknik *dispute cognitive*. Dengan adanya penerapan konseling kelompok teknik *dispute cognitive* ini diharapkan dapat mereduksi *insecurity* remaja saat ini.

2. Metode

Metode penelitian ini menggunakan *literature review* dengan identifikasi, evaluasi, serta interpretasi terhadap hasil-hasil penelitian terkait topik layanan konseling kelompok teknik *dispute cognitive* untuk mereduksi *insecurity* pada remaja. *Literature review* dalam penelitian ini menggunakan hasil penelitian yang dikumpulkan dan dianalisis dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, artikel, dan sumber lain yang relevan dengan topik pembahasan dan yang dapat dipercaya. Pencarian sumber data penelitian tersebut menggunakan Google Scholar dengan kata kunci yang digunakan dalam pencarian yaitu konseling kelompok, *dispute cognitive*, *insecurity*. Hasil temuan penelitian kemudian disusun secara objektif, analisis, dan sistematis.

3. Hasil dan Pembahasan

Kajian *Insecurity*

Insecure merupakan kondisi mental yang dapat menyebabkan seseorang merasa “tidak aman”, cemas, dan takut berlebih yang bisa terjadi pada banyak kondisi atau situasi

yang dihadapi oleh seseorang (Rahmah, dalam Harnata, A., & Prasetya, B. E. A. 2022). *Insecure* juga diartikan sebagai suatu keadaan seseorang merasa tidak aman dan menganggap bahwa dunia dan manusia adalah sebuah ancaman yang berbahaya. Seseorang yang mengalami *insecure* biasanya akan merasa terisolasi dan ditolak, pesimis, cemas, merasa bersalah, tidak bahagia, tidak percaya diri, dan egois. Mereka cenderung berusaha untuk mendapatkan Kembali rasa aman (*secure*) dengan berbagai macam cara (Abraham Maslow, dalam Sabil, R., & Karnita, R. 2022). Dari beberapa pengetahuan tersebut dapat disimpulkan bahwa *insecure* merupakan kondisi dimana individu merasa kurang percaya diri, khawatir, dan takut terhadap suatu kondisi yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan.

Individu yang mengalami *insecure* biasanya dapat diketahui melalui ciri-ciri *insecure* pada umumnya. Indikator individu yang mengalami *insecure* biasanya memiliki ciri-ciri ataupun sejumlah gejala, yaitu yang pertama adalah tidak percaya diri. Tidak percaya pada diri sendiri merupakan suatu kondisi dimana individu tidak memiliki rasa percaya terhadap apa yang dimilikinya. Hal tersebut terjadi bisa karena *insecure* melihat apa yang dimiliki orang lain dan pernah menerima kritik dari orang lain yang mana individu tidak bisa menerima kritikan tersebut. Ciri kedua yakni menghindari interaksi. Individu yang menghindar untuk berinteraksi dengan orang biasanya cenderung suka menyendiri dan tidak bersosialisasi. Hal tersebut dapat terjadi karena individu merasa dapat tekanan dari lingkungan dan merasa tidak percaya diri. Ciri ketiga yakni rendah diri. Individu yang rendah diri cenderung cenderung merasa minder karena dirinya menganggap bahwa ia kurang dari yang lain.

Ciri keempat individu yang *insecure* yaitu merasa cemas. Pada individu yang memiliki rasa *insecure* ia akan senantiasa merasa cemas atau tidak tenang akan suatu hal. Hal tersebut karena ia tidak bisa menerima dirinya dengan baik dan selalu mengkhawatirkan apa yang belum terjadi. Ciri kelima yakni menyalahkan diri sendiri jika gagal melakukan sesuatu. Individu sendiri akan berpikir bahwa ketika gagal dirinya tidak mampu, sehingga akan menyalahkan dirinya sendiri. Ciri keenam ialah takut berlebihan, takut mencoba dan memulai. Takut berlebih merupakan keadaan dimana individu memiliki pikiran-pikiran yang belum tentu akan terjadi. Selain itu takut berlebih juga dapat terjadi karena individu pernah mengalami kegagalan sebelumnya. Ciri terakhir

yaitu sering membandingkan diri dengan orang lain. Individu yang membandingkan dirinya dengan orang lain akan cenderung merasa dirinya selalu kurang. Membandingkan dirinya dengan orang lain bisa berupa fisik maupun pencapaian-pencapaian lainnya. (Pratiwi, V. 2023).

Dari ciri-ciri yang telah disampaikan diatas, terdapat berbagai macam ciri-ciri individu yang memiliki *insecurity*. Beberapa ciri-ciri yang dimunculkan antara lain cenderung merasa bahwa dirinya tidak percaya dengan apa yang ia miliki, merasa dirinya kurang, rendah diri, cemas, takut mencoba, menghindari dalam berinteraksi, selalu menyalahkan dirinya, dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain.

Menurut Lianasari, D., dkk. (2023) faktor penyebab *insecurity* antara lain: 1) Hal-hal terdapat dalam sosial media, dalam media social individu berkemungkinan untuk melihat berbagai macam capaian atau kelebihan orang lain, sehingga individu merasa apa yang dilihatnya lebih baik dari yang dimiliki dirinya, 2) Membandingkan kekurangan yang dimiliki dirinya dengan kelebihan atau pencapaian orang lain, intensitas individu dalam melihat pencapaian orang lain akan semakin membuat dirinya merasa bahwa masih terdapat kekurangan dalam dirinya, 3) Adanya riwayat kegagalan di masa lalu, ketika individu di masa lalu pernah mengalami kegagalan terhadap apa yang dirinya inginkan, maka tidak menutup kemungkin individu tersebut bisa memiliki rasa *insecure*, 4) Adanya rasa rendah diri, individu yang rendah diri akan cenderung melihat kekurangannya dari pada kelebihannya, sehingga akan merasa *insecure*, 5) Adanya tuntutan dari lingkungan sekitar untuk selalu menjadi sempurna, individu dituntut untuk sempurna dalam berbagainhal sesuai dengan standar lingkungan di sekitarnya, sehingga apabila individu tidak dapat mencapai kesempurnaan tersebut akan merasa *insecure*.

Berdasarkan faktor-faktor diatas, penyebab perasaan *insecure* bisa dikategorikan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain kegagalan dan rasa rendah diri. Sedangkan faktor eksternal antara lain sosial media, dorongan dan tuntutan dari lingkungan sekitar, dan membandingkan pencapaian orang lain.

Terdapat beberapa dampak yang akan terjadi apabila individu memiliki perasaan *insecure* menurut Lianasari, D., dkk. 2023. Dampak pertama yakni takut mengambil resiko pada suatu tantangan, karena ketakutannya pada kegagalan dan adanya rasa tidak percaya diri, menyebabkan individu takut dalam mengambil resiko terhadap tantangan

yang akan dihadapinya. Sehingga dirinya kehilangan kesempatan untuk mengembangkan dirinya.

Dampak kedua yakni kesulitan untuk mengambil sebuah keputusan, karena adanya rasa *insecure* membuat individu cenderung menjadi bimbang dan cemas ketika ingin mengambil keputusan, sehingga dirinya tidak bisa memilih pilihan terbaik bagi dirinya sendiri. Dampak ketiga yakni kepercayaan diri akan menghilang, individu dengan rasa *insecure* dalam melakukan aktivitasnya akan tidak percaya terhadap dirinya. Dampak keempat yakni sulit bersosialisasi, adanya rasa tidak percaya dalam diri individu, membuat individu mengalami kesulitan dalam bersosialisasi di lingkungan sekitar. Hal tersebut karena individu menganggap dirinya tidak cocok untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga individu sering memilih untuk diam daripada harus bersosialisasi.

Rasa *insecure* yang dimiliki individu dapat sangat berdampak bagi dirinya dan tentu saja akan merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Hal tersebut diartikan bahwa rasa *insecure* memiliki dampak yang cukup serius khususnya bagi kesehatan mental diri sendiri.

Kajian Konseling Kelompok

Konseling kelompok diartikan sebagai suatu layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok dalam mengentaskan dan membahas masalah yang dialami oleh anggota kelompok (Prayitno, dalam Putri, D. T., dkk. 2019). Konseling kelompok juga diartikan suatu layanan konseling individual yang dilakukan dalam suasana kelompok, dipimpin oleh pemimpin kelompok dan terdapat minimal 2 orang dalam anggota kelompok. Dalam konseling kelompok terdapat pengungkapan dan pemahaman terkait masalah klien, identifikasi sebab dan masalah, upaya mengatasi, evaluasi, serta tindak lanjut (Fahmi, N. N., & Slamet, S. 2016). Dari pengertian-pengertian diatas, ditarik disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu kegiatan penyelesaian masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok, dimana terdapat dinimka kelompok yang berjalan seperti memberi tanggapan, aktif beertanya, mendengarkan permasalahan, serta menyelesaikan yang dimiliki oleh anggota kelompok.

Konseling kelompok mempunyai beberapa tujuan seperti meningkatkan kesadaran pada masing-masing anggota kelompok serta dapat mengembangkan potensi dan pencapaian pengetahuan anggota kelompok. Dengan adanya konseling kelompok ini,

individu mengembangkan sikap kedewasaannya, menjadi individu lebih bijak, serta individu akan lebih peka terhadap masalah orang lain (Putri, N. S. 2019).

Dalam konseling kelompok, Corey (dalam Putri, N. S. 2019) menjelaskan empat tahapan sebagai proposes layanan. Tahap pertama yaitu *initial stage*. Pada tahap *initial stage* masing-masing anggota kelompok bersama pemimpin kelompok membangun hubungan baik dalam kelompok dengan melakukan perkenalan. Pembicaraan membahas mengenai topik ringan yang bisa membuat suasana menjadi cair dan membangun kenyamanan antar anggota kelompok. Tahap *initial stage* ini bertujuan untuk memecahkan kesunyian anggota kelompok yang biasanya terjadi ketika berjumpa dengan orang yang baru dikenal. Tahap ini menjadi tahap awal dalam konseling kelompok yang dapat berpengaruh pada tahapan selanjutnya.

Tahap kedua yaitu *transition stage*. Anggota kelompok pada tahap *transition stage* ini akan menentukan apakah lingkungan kelompok yang mereka rasakan ada atau tidak untuk mengekspresikan dirinya dan memaparkan masalahnya. Anggota kelompok akan mengamati beberapa hal seperti apakah dirinya diterima dalam kelompok, apakah dirinya didengarkan ketika berpendapat, serta mulai membiasakan diri untuk berada di keadaan tersebut.

Tahap ketiga yaitu *working stage*. *Working stage* atau tahap inti merupakan tahapan dimana anggota kelompok mulai menceritakan masing-masing permasalahannya. Pada tahap ini terkadang tidak semua anggota kelompok bisa mencapainya dengan tindakan yang sama. Maksudnya, anggota kelompok ada yang aktif dalam merespon dan menceritakan masalah, ada juga yang biasa saja, dan bahkan pasif dalam kegiatan konseling kelompok. Maka dari itu, pada tahap ini anggota tidak harus diberatkan untuk aktif dalam pemecahan masalah.

Tahap keempat yaitu *terminating stage*. Pada tahap *terminating stage* atau tahap pengakhiran ini anggota kelompok dipimpin oleh pemimpin kelompok untuk mengutarakan perasaannya selama mengikuti proses konseling kelompok, beberapa masalah yang belum terselesaikan, menyampaikan kesan dan pesan selama konseling kelompok, serta pemberian *feed back* atas apa yang sudah dilaksanakan.

Dalam konseling kelompok terdapat beberapa komponen didalamnya, diantaranya yaitu komponen pertama yakni pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok

adalah seseorang yang dapat mempengaruhi dalam proses konseling kelompok (Jhonson, dalam Dudi, J. 2017). Pemimpin kelompok yang efektif merupakan pemimpin kelompok yang dapat memahami berbagai kekuatan yang bekerja dalam kelompok, kemudian mengenali apakah kekuatan yang ada bisa dikatakan terapeutik atau tidak; apabila tidak lalu pemimpin kelompok melakukan pengambilan keputusan terkait langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengelola kelompok agar lebih baik dengan bantuan anggota kelompok.

Sedangkan menurut Yalom (dalam Dudi, J. 2017) pemimpin kelompok memiliki tugas antara lain yaitu: membentuk dan mempertahankan setiap anggota kelompok yang sudah dibentuk, mengupayakan dalam membentuk budaya dalam konseling kelompok, pemimpin kelompok berusaha untuk membuat anggota kelompok menjadi sebuah system terapeutik, membuat norma dan aturan dalam konseling kelompok, norma dan aturan dibentuk dan disepakati bersama oleh anggota dan pemimpin kelompok, sehingga dapat berjalan dengan baik tanpa ada yang melanggar.

Pemimpin kelompok menjadi salah satu komponen penting dalam konseling kelompok. Keterampilan yang dimiliki pemimpin kelompok diharapkan meliputi berbagai macam keterampilan seperti menjadi pendengar yang baik, mampu menjadikan anggota kelompok merasa nyaman, mampu merefleksi pernyataan dan perasaan anggota kelompok, terbuka terhadap pertanyaan yang diberikan anggota, empati, memberi support, memberi feedback, menyimpulkan, serta mengevaluasi.

Komponen kedua yakni anggota kelompok. Anggota kelompok menjadi unsur penting dalam kegiatan konseling kelompok, tanpa adanya anggota maka kelompok tidak akan terbentuk. Menurut Wibowo (Dudi, J. 2017) jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok yang ideal antara 4-10 orang. Gazda (dalam Dudi, J. 2017) memberikan saran untuk pemimpin kelompok dalam menentukan anggota kelompok seperti adanya beberapa kesamaan termasuk kesamaan masalah antar anggota kelompok. Untuk membentuk kelompok perlu adanya sekumpulan individu yang dibentuk dan dipilih oleh pemimpin kelompok, sehingga seseorang yang menjadi anggota kelompok tidak bisa semua (Prayitno, dalam Dudi, J. 2017).

Komponen ketiga yakni dinamika kelompok. Dinamika kelompok dalam konseling kelompok merupakan suatu suasana yang hidup. Artinya dalam konseling

kelompok terdapat semangat kerjasama yang ada dalam masing-masing anggota kelompok untuk mencapai tujuan yang telah disepakati (Dudi, J. 2017). Dinamika kelompok juga didefinisikan sebagai kekuatan di dalam kelompok dalam mencapai tujuan yang nantinya akan menentukan perilaku masing-masing anggotanya (Jenkins dalam Dudi, J. 2017). Dinamika kelompok menjadi jiwa dalam kehidupan kelompok yang mana akan menentukan sebuah gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Dengan adanya dinamika kelompok yang berkembang, anggota kelompok akan berpartisipasi aktif baik langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian masalah.

Teknik *Dispute Cognitive*

Dispute cognitive didefinisikan sebagai suatu teknik untuk mengubah pikiran dan keyakinan irasional menjadi rasional. Keyakinan irasional menurut Ellis (dalam Putri, D. T., dkk 2019) yaitu suatu bentuk tidak bertanggungjawab atau lari dari tanggung jawab dan kesulitan yang sedang dihadapinya. Teknik *dispute cognitive* juga diartikan sebagai teknik untuk melakukan dekonstruksi terhadap pikiran dan keyakinan yang dimiliki individu. Dengan kata lain teknik ini berupaya menghancurkan pikiran dan keyakinan irasional serta membangun keyakinan dan pikiran rasional di atas reruntuhan pikiran irasional yang telah dihancurkan sebelumnya (Tarigan, R. O. 2020). Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *dispute cognitive* adalah suatu usaha mengubah pikiran atau keyakinan irasional yang dimiliki individu, sehingga pikiran atau keyakinan individu menjadi rasional.

Dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* teknik *dispute cognitive* memiliki tujuan untuk mengkonfrontasi dan menyerang pemikiran dan keyakinan irasional yang dimiliki oleh individu. Dengan teknik ini diharapkan dapat mencegah dan menghilangkan stress, kepanikan, dan depresi dalam diri individu. Dengan demikian diterapkannya teknik *dispute cognitive* dalam proses konseling kelompok, diharapkan individu dapat mampu mematahkan pemikiran dan keyakinan irasionalnya serta membantu membangun sebuah filosofi hidup baru melalui proses berpikir baru yang lebih rasional (Yunita, E., & Karneli, Y. 2022).

Menurut Bastomi, H., & Aji, M. A. S. (2018), konsep-konsep dasar pada terapi ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu: A diartikan *Activating Experience* (pengalaman aktif). Pengalaman aktif ialah suatu kondisi, tingkah laku yang

dialami individu atau fakta peristiwa. B (*Belief System*) yaitu cara individu dalam memandang suatu hal atau kondisi yang dialami individu atau cara pandang terhadap A. sedangkan C (*Emotional Consequence*) yaitu akibat emosional. Reaksi individu bisa berupa reaksi positif atau negatif. Menurut pandangan Ellis (dalam Bastomi, H., & Aji, M. A. S. 2018), timbulnya C (akibat emosional) tidak langsung disebabkan oleh A (pengalaman aktif, namun bergantung pada B (*belief system*)).

Terdapat tiga langkah mengimplementasi teknik *dispute cognitive* yang dapat diterapkan dalam kegiatan konseling diantaranya yaitu mengupas analisis A-B-C pada diri individu, membantu dan mengingatkan individu dalam memahami pentingnya B-C serta kemungkinan perubahan, menjelaskan mengenai yang akan dilakukan dalam kegiatan implementasi (Yunita, E., & Karneli, Y. 2022).

Konseling Kelompok Teknik *Dispute Cognitive* untuk Mereduksi *Insecurity*

Insecure merupakan kondisi psikis dimana individu merasa tidak nyaman, tidak percaya diri, merasa ditolak, serta menganggap dunia sebagai ancaman dan bahaya yang dapat menimbulkan rasa cemas. Pada remaja khususnya peserta didik, rasa *insecure* terjadi karena adanya harapan berlebih atau tingginya harapan yang dimilikinya. Rasa *insecure* yang dimiliki individu juga timbul karena adanya riwayat kegagalan atau penolakan, adanya kecemasan sosial karena kurangnya percaya diri, dan dorongan rasa perfeksionisme pada individu maupun sosialnya. Individu yang mengalami *insecure* biasanya cenderung untuk menghindar dari orang lain dan enggan berinteraksi, sehingga individu lebih memilih mengurung dirinya dibandingkan berinteraksi dengan orang lain. Kurangnya kesadaran remaja terhadap isu ini mempunyai pengaruh yang cukup besar bagi faktor fisik dan faktor kejiwaan pada remaja.

Menurut Wardiansyah, JA (2022), cara mengatasi *insecure* antara lain pertama adalah berhenti membandingkan diri dengan orang lain serta tidak lupa untuk bersyukur. Sebagai makhluk yang paling sempurna diantara makhluk ciptaan Tuhan lainnya, kita seharusnya harus dapat bersyukur dengan apa yang sedang kita punya saat ini. Adanya perbedaan yang ada pada setiap individu menjadi sebuah kekuatan dalam diri agar menjadi kelebihan yang dapat dikembangkan. Oleh karena itu, kita harus memandang diri sebagai individu yang berharga, pintar, tidak memandang rendah, dan tentunya jangan membanding-bandingkan dengan orang lain.

Cara kedua adalah kurangi penggunaan media sosial. Media sosial menjadi salah satu platform banyak dimiliki oleh setiap orang, sehingga mengizinkan kita bebas berekspresi, dan mendapatkan banyak informasi. Namun, media sosial juga memiliki dampak *negative* apabila intensitas penggunaannya terlalu berlebihan, sehingga harus ada pengurangan intensitas penggunaan sosial media. Dengan mengurangi penggunaan sosial media akan bisa lebih fokus terhadap diri dan tidak lagi membanding-bandingkan diri kita terhadap orang lain. Cara ketiga adalah lingkungan yang positif. Lingkungan yang positif ditandai dengan adanya suasana positif, seperti keluarga atau teman yang mungkin bisa memberikan dukungan ketika sedang mengalami kesedihan dan merasa tidak percaya diri,

Cara keempat adalah *self-love* atau mencintai diri sendiri. Bentuk *self-love* bisa bermacam-macam, seperti memberikan kata-kata positif untuk diri sendiri atau menuliskan beberapa hal tentang diri sendiri misalnya apa yang menjadi kesukaan diri, pujian-pujian positif yang pernah orang-orang sampaikan, menulis point plus dari diri sendiri dan selalu ingat setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

Salah satu upaya dalam mereduksi *insecure* yaitu dengan adanya lingkungan yang positif. Lingkungan positif dapat ditemukan pada lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah merupakan tempat kedua remaja untuk menghabiskan waktunya dalam bersosialisasi dan menuntut ilmu, sehingga sekolah terutama guru BK memiliki peran penting dalam mengatasi permasalahan pada remaja terutama peserta didik. Salah satu upaya guru BK dalam mengatasi *insecure* pada peserta di sekolah yaitu dengan layanan konseling kelompok teknik *dispute cognitive*.

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. Penggunaan teknik *dispute cognitive* bertujuan untuk mengubah pikiran atau keyakinan irasional yang dimiliki individu, sehingga pikiran atau keyakinan individu menjadi rasional. Dengan adanya pikiran dan keyakinan rasional tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri, maka dari itu untuk mengubah *insecure* menjadi percaya diri, maka pemikiran irasional perlu diubah menjadi rasional. Teknik *dispute cognitive*

digunakan untuk mengonfrontasi pemikiran dan keyakinan irasional individu, sehingga diharapkan mampu meminimalisir stress dan kepanikan serta membangun pemikiran yang lebih rasional dalam diri individu. Dengan teknik *dispute cognitive* aspek kognitif individu didorong dan dimodifikasi agar dapat berpikir secara rasional dan logis, sehingga individu mampu berperilaku atau bertindak sesuai dengan nilai yang diharapkan (Rahmaniyah, M., dkk. 2023).

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *dispute cognitive* dapat digambarkan melalui 5 tahap kegiatan. Pertemuan pertama dilaksanakan dengan empat langkah yaitu *Disputing* awal, identifikasi keadaan diri, menghentikan *irrational belief* dan *emotional belief*, merumuskan pemikiran dan perasaan yang rasional. Pertemuan kedua terdiri dari tahap persuasif, latihan relaksasi, home work. Pertemuan ketiga yaitu tahap konfrontasi dan menulis self talk. Pertemuan keempat yaitu mengerjakan tugas dan menghadapi situasi nyata. Pertemuan kelima atau terakhir meliputi langkah pembahasan homework dan melakukan evaluasi (Muthiah, dalam Rahmaniyah, M., dkk. 2020).

Adanya konseling kelompok Teknik *dispute cognitive* yang diberikan oleh guru BK kepada peserta didik disekolah menjadi salah satu Upaya yang berpotensi untuk mereduksi insecurity pada remaja. Keterlibatan guru BK dalam membantu mengatasi masalah pada peserta didik dapat memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menyelesaikan masalah yang terjadi pada dirinya. Dengan demikian permasalahan peserta didik dapat teratasi dan mampu mengembangkan potensi dalam dirinya.

4. Kesimpulan

Insecurity pada remaja biasanya terjadi karena adanya kegagalan pada diri individu dan seringnya membandingkan dirinya dengan orang lain baik secara langsung maupun di media sosial. Adanya rasa *insecure* dalam diri individu yang dibiarkan saja akan berdampak pada dirinya terutama pada kesehatan mentalnya, seperti cemas, takut mencoba, dan tidak percaya diri. Salah satu upaya dalam mengatasi rasa *insecure* yaitu dengan adanya lingkungan yang positif.

Lingkungan yang positif bisa didapatkan dalam keluarga maupun sekolah. Sekolah menjadi tempat kedua peserta didik dalam menjalani aktivitasnya, sehingga guru BK memiliki peran penting dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada peserta

didik. Salah satu upaya yang berpotensi untuk mereduksi *insecure* yaitu pemberian konseling kelompok teknik dispute cognitive. Teknik *dispute cognitive* berupaya untuk mengubah keyakinan dan pikiran irasioanl menjadi rasioanl, sehingga individu dapat mematahkan pemikiran irasionalnya dan membangun filosofi hidup baru melalui proses berpikir baru yang lebih rasional. Dengan demikian melalui konseling kelompok teknik *dispute cognitive* ini individu bisa mengubah pola pikirnya dan percaya terhadap kemampuannya, sehingga meminimalisir adanya rasa *insecure* dalam dirinya.

Daftar Pustaka

- Adiningtyas, M. D., Muslihati, M., & Indreswari, H. (2022). Pengembangan Media Bimbingan Konten Video Youtube untuk Meningkatkan Self-Acceptance Siswa SMP yang Mengalami Insecurity. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(2), 134-142. <http://repository.um.ac.id/199067/>
- Bastomi, H., & Aji, M. A. S. (2018). Konseling Rational Emotif Behaviour Theraphy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan). *KONSELING EDUKASI: Journal of Guidance and Counseling*, 2, 25-45. <https://www.academia.edu/download/68535230/pdf.pdf>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1 (1), 116-133. <https://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/istighna/article/view/20>
- Dudi, J. (2017). Pengungkapan Diri Siswa dalam Mengikuti Layanan Konseling Kelompok (Studi Kasus di MAN Model Palangkaraya). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1). <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/1609>
- Evi, T. (2020). Manfaat Bimbingan dan Konseling bagi Siswa SD. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72-75. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/589>
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 69-84. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/1078>
- Hafidh, A., Hartanto, F., & Hendrianingtyas, M. (2015). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun : Studi pada Siswa SMP N 5 Semarang. *Medika Medika Muda*, 4(4), 873–880. <https://www.neliti.com/publications/117255/prevalensi-gangguan-tidur-pada-remaja-usia-12-15-tahun-studi-pada-siswa-smp-n-5>

- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2022). Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 823-830. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/437>
- Lianasari, D., Ria, N., & Kurniati, A. (2023). Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Insecure. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(1), 1-8. <https://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt/article/view/1655>
- Mujiburrahman, M., Nuraeni, N., Astuti, F. H., Muzanni, A., & Muhlisin, M. (2021). Pentingnya Pendidikan bagi Remaja sebagai Upaya Pencegahan Pernikahan Dini. COMMUNITY: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 36-41. <https://jurnalp4i.com/index.php/community/article/view/422>
- Narawangsa, A. (2021). Psikoedukasi Insecure pada Anak Remaja dengan Body Shaming di MTSN 03 Kota Bekasi: Insecure Psych Education For Teenagers Experiencing Body Shaming in MTSN 03 Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(3), 19-22. <https://www.journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/952>
- Nelwan, V., Dedy Kasingku, J., & Warouw, W. N. (2023). Pengaruh Insecure terhadap Kesadaran Akan Kualitas Diri dalam Mempimpin : Persepektif Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tembusai*, 4442-4449. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/6852>
- Prasasti, S., & Dewi, E. R. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Insecurity pada Siswa SMA. *PROFICIO*, 4(1), 27-33. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/2475>
- Pratiwi, V. (2023). Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik dalam Mengatasi Insecure (Studi Kasus Korban Bullying Klien "G"). *Journal of Society Counseling*, 1(1), 12-16. <https://journal.scidacplus.com/index.php/josc/article/view/59>
- Putra, S. (2022). Peran Guru BK dalam Penanaman Nilai Pendidikan Moral pada Siswa. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4 (1), 53-63. <https://ejournal.iaiskjmalang.ac.id/index.php/isrof/article/view/510>
- Putri, D. T., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2019). Konseling Kelompok Perspektif Integrative (Teknik Dispute Cognitive & Teknik Imageri) untuk Mencegah Upaya Percobaan Bunuh Diri Siswa Berasrama di Pesantren. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 2(2), 67-76. <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/sel/article/view/1525>
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 49-56. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/4195>

- Qatrunnada, J. I., Firdaus, S., Karnila, S. D., & Romli, U. (2022). Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 139-152. <https://www.journal.ptiq.ac.id/index.php/iq/article/view/655>
- Rahmaniyah, M., Thalib, S. B., & Latif, S. (2023). Penerapan Teknik Cognitive Disputation untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Soppeng. 3(2), 164–174. <http://eprints.unm.ac.id/26834/>
- Sabil, R., & Karnita, R. (2022). Perancangan Buku Jurnal Interaktif untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja. *FAD*, 15-15. <https://eproceeding.itenas.ac.id/index.php/fad/article/view/1137>
- Surawan, S., & DLT, SA (2022). Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam Mencegah Insecurity pada Siswa SMAN 01 Palangka Raya. *Kuttab: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 6 (2), 260-269. <http://journalfai.unisla.ac.id/index.php/kuttab/article/view/1145>
- Tarigan, R. O. (2020). Video Simulasi Pengembangan Video Simulasi Konseling Teknik Dispute Cognitive untuk Meningkatkan Resiliensi. *Jurnal Pembelajaran Inovatif*, 3(1), 01-08. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpi/article/view/14263>
- Valentina, A., Putri, G. L., Valiani, V., & Putri, O. H. (2022). Strategi Komunikasi Visual Edukasi Insecurity sebagai Dampak Penggunaan Media Sosial pada Remaja Perempuan. *Jurnal Bahasa Rupa*, 5(2), 237-245. <https://ejournal.instiki.ac.id/index.php/jurnalbahasarupa/article/view/1067>
- Wardiansyah, JA (2022). Pengaruh Insecure terhadap Interaksi Sosial pada Santri Babun Najah. *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1 (1), 1-21. <http://ejournal.iaingawi.ac.id/index.php/aflah/article/view/790>
- Yunita, E., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Teknik Dispute Cognitive untuk Mengurangi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Studi Kasus pada Mahasiswi Trauma). *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(2), 45-53. <http://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC/article/view/1469>