

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN KOGNITIF PERILAKU
DALAM MEMBANTU MENANGANI KRISIS IDENTITAS SISWA KELAS VIII SMP
LABORATORIUM UNDIKSHA SINGARAJA**

Oleh: Kartini Ayu Trisnawati¹, Dyah Siswanti²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membantu menangani krisis identitas yang dialami siswa kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja. Penelitian yang dilaksanakan merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang mana penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek terdiri dari lima kelas yang masing terdiri atas 27 orang siswa sehingga total jumlahnya 140 orang. Terdapat 9 siswa yang menampakan perilaku remaja yang mengalami krisis identitas dilihat berdasarkan persentase hasil kuesionernya dan observasi langsung, dan ke-9 siswa tersebut diberikan tindakan berupa konseling kelompok dengan pendekatan kognitif perilaku. Penelitian ini, pada siklus yang pertama diperoleh peningkatan, namun hanya 2 orang siswa yang mencapai kriteria diatas 80%, sedangkan 7 orang siswa belum mencapai peningkatan yang berarti. Sehingga diadakan siklus kedua, keseluruhan siswa tersebut mencapai peningkatan hingga 80% ke atas. Hasil analisis menunjukkan bahwa upaya mengatasi krisis identitas yang dialami oleh siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif perilaku pada siswa kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja, terjadi perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih positif secara individu maupun kelompok.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok Pendekatan Kognitif Perilaku, Krisis Identitas*

Pendahuluan

Perkembangan jaman yang semakin modern terutama pada era globalisasi seperti sekarang ini menuntut adanya sumber daya manusia yang berkualitas tinggi. Peningkatan kualitas sumber daya manusia merupakan prasyarat mutlak untuk mencapai tujuan pembangunan. Salah satu wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah pendidikan.

¹ Kartini Ayu Trisnawati, ²Dyah Siswanti adalah Staf Edukatif pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Panji Sakti Singaraja.

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menumbuhkembangkan potensi sumber daya manusia melalui kegiatan pengajaran. UU Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003,

menyatakan, bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang bertakwa terhadap

Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pendidikan dalam arti luas merupakan bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain untuk mengembangkan dan memfungsikan rohani (pikiran, rasa, karsa, cipta dan budi nurani) manusia dan jasmani (pancaindera dan keterampilan-keterampilan) manusia agar meningkat wawasan pengetahuannya. Jadi pendidikan tidak cukup terfokus pada aspek kognitif semata tetapi juga aspek non kognitif. Kedua aspek ini memberi pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan peserta didik. Pendidikan kognitif mengembangkan aspek intelektual, sedangkan aspek non kognitif membantu mengembangkan sikap dan keterampilan.

Sebagaimana diketahui bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi masyarakat, keluarga dan sekolah. Masyarakat selain berperan sebagai pemberi masukan dalam mengembangkan pendidikan, juga membantu menyediakan sarana dan prasarana belajar. Sedangkan keluarga berperan sebagai peletak dasar bagi anak-anak. Gunarsa (2002) menyatakan bahwa, keluarga merupakan sumber pendidikan utama, karena segala pengetahuan dan kecerdasan intelektual manusia diperoleh pertama-tama dari orang tua dan anggota keluarganya sendiri. Selain keluarga sebagai tempat pendidikan anak, sekolah berperan melanjutkan pendidikan keluarga dengan memberi pengetahuan dan keterampilan melalui pendidikan akademis dan non akademis. Demikianlah pendidikan itu dilakukan dalam tiga tempat untuk saling melengkapi. Dalam UU SPN RI No.20 tahun 2003 Bab I Ketentuan Umum ayat 2 tentang sistem Pendidikan tertera bahwa, semua proses pendidikan itu bertujuan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Kenyataan di lapangan mengindikasikan bahwa sekolah lebih mengutamakan nilai hasil belajar/akademik dari pada pengembangan kepribadian. Persyaratan untuk memasuki sekolah pada jenjang pendidikan tertentu menggunakan nilai UAN (Ujian Akhir Nasional), seleksi TPA

(Tes Potensi Akademik), dan persyaratan akademis lainnya. Jarang kita mendengar ada sekolah yang menggunakan kepribadian sebagai persyaratan diterima sebagai siswa baru pada sekolah tertentu. Akibatnya banyak sekolah yang hanya menekankan pada bagaimana caranya agar nilai akademis anak dapat ditingkatkan. Dampak lanjutannya adalah anak banyak diberikan les-les atau bimbingan belajar, baik yang dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah; diselenggarakannya lomba-lomba peningkatan prestasi akademik seperti olimpiade matematika, fisika, biologi, dan berbagai jenis lomba akademik lainnya.

Akibat dari adanya ketidakseimbangan kedua aspek pendidikan tersebut, anak terkesan menjadi anak pintar tetapi angkuh dan meninggalkan aspek emosional. Goleman (1998) menyatakan bahwa keberhasilan seseorang dalam hidup, dalam hal ini keberhasilan berperilaku sosial yang positif bukan hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual semata akan tetapi banyak dipengaruhi oleh kecerdasan emosional. Banyak bukti yang memperlihatkan bahwa orang yang secara emosional cakap mengelola perasaan dengan baik, dan yang mampu membaca serta menghadapi perasaan orang lain dengan efektif memiliki keuntungan dalam bidang hidup. Seperti yang telah diketahui bahwa, kebermutuan SDM tidak hanya terletak pada kecerdasan intelektual, tetapi juga kecerdasan sosial dan emosional. Keberhasilan atau prestasi yang dicapai manusia masyarakat global tidak semata-mata ditentukan oleh kecerdasan intelektual tapi juga oleh ketekunan, komitmen, motivasi, kesungguhan, disiplin dan etos kerja, kemampuan berempati, dan berinterelasi.

Jadi, perilaku sosial memegang peranan penting dalam kehidupan. Hal ini merupakan salah satu aspek non kognitif yang seringkali dilupakan peranannya. Indikasi perilaku sosial yang baik adalah seperti sopan santun, kemampuan berempati, suka bekerjasama, membantu orang lain, tidak memaksakan kehendak kepada orang lain akan memperoleh penyesuaian yang baik di masyarakat dan bisa diterima masyarakat serta terciptanya keharmonisan hubungan antar sesama. Sebaliknya, orang yang cerdas secara intelektual akan tetapi tidak tahu bagaimana bergaul, egois, ingin menang sendiri, tidak menghargai orang lain, tidak akan diterima baik oleh masyarakat dalam pergaulannya.

Pada umumnya sekolah merupakan salah satu lingkungan pendidikan yang terdiri dari berbagai macam individu dengan segala keunikan dan perbedaan-perbedaan. Hal ini sangat memungkinkan anak untuk dapat mengembangkan perilakunya karena anak akan berinteraksi dengan banyak orang yang berbeda dan mereka akan belajar menerima perbedaan tersebut.

Seperti yang telah diketahui bahwa di sekolah masih banyak siswa - siswa yang memiliki perilaku rendah, baik itu di dalam kelas maupun di luar kelas. Untuk mengatasi perilaku tersebut guru telah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk membina siswa. Akan tetapi tampaknya pembinaan guru terhadap siswa tersebut tidak berhasil secara optimal karena anak tetap menampakkan perilaku yang menyimpang.

Perilaku menyimpang disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor penyebab yang berasal dari dalam diri seseorang seperti kebutuhan yang tidak terpenuhi, motif-motif tertentu, kecemasan, konflik batin, kemampuan belajar lamban, konsep diri yang negatif (mudah cemas, pemalu, dan sombong). Anak-anak yang memiliki perilaku bermasalah akibat dari gangguan dalam pribadinya.

Faktor eksternal merupakan faktor penyebab dari luar diri seseorang seperti lingkungan geografis dan lingkungan sosial (keluarga, sekolah dan masyarakat). Faktor luar tersebut adalah pengalaman - pengalaman yang diperoleh dari alam sekitar dan pendidikan. Lingkungan sosial yang tidak terkodisi merupakan sumber utama penyebab terbentuknya perilaku menyimpang, seperti pergaulan anak-anak di luar rumah atau masyarakat. Gunarsa (2002) menyatakan bahwa anak yang terlalu disayang, dilindungi dan dimanja oleh keluarganya mengakibatkan anak menjadi malu, cemas, ketakutan serta tingkah lakunya tidak patuh, maka disekolah akan memperlihatkan gejala-gejala yang sama seperti di rumah, tidak patuh dengan peraturan-peraturan dan perintah-perintah, suka menarik perhatian dan menguasai orang lain atau alat permainan anak lainnya. Gambaran yang didapat dari pernyataan tersebut adalah kasih sayang yang tidak wajar dari kedua orang tuanya dapat menimbulkan perilaku menyimpang pada anak. Ketidak harmonisan keluarga seperti perceraian keluarga yang tidak lengkap strukturnya, ketidak hadirannya orang tua dalam waktu yang lama secara berencana atau kontinuu dapat memicu terjadinya perilaku menyimpang pada anak. Pendapat-pendapat di atas memberikan indikasi bahwa faktor internal dan eksternal sangat memberikan warna terhadap perilaku seseorang. Konsep diri sebagai salah satu faktor internal dan pola asuh orang tua sebagai faktor eksternal sangat mempengaruhi terbentuknya kecenderungan perilaku menyimpang.

Konsep diri sebagai pusat perilaku pada individu tentunya akan menentukan pola perilaku individu dalam menghadapi lingkungan di sekitar serta cara berinteraksi dengan orang lain. Siswa dengan konsep diri yang negatif cenderung untuk memiliki reaksi negatif terhadap dirinya, teman, guru dan pendidikannya di sekolah, dan begitu pula sebaliknya. Misalnya, jika

tidak tertanam dengan kuat konsep diri positif seperti tanggung jawab dalam belajar dan mengikuti pendidikan dengan penuh semangat, maka siswa akan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya yang berkecenderungan menyimpang, contohnya membolos, tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, atau perilaku-perilaku menyimpang seperti berkelahi dan melanggar peraturan. Hal sebaliknya akan ditunjukkan oleh siswa dengan konsep diri yang positif, yang dalam pengasuhan orang tua ditanamkan konsep-konsep diri yang positif seperti tanggung jawab, maka siswa bersangkutan akan mengikuti pelajaran dengan seksama, menuruti setiap peraturan yang berlaku dan tidak akan mudah terpengaruh dengan lingkungan yang berkecenderungan menyimpang. Konsep diri merupakan sebuah pernyataan tentang “siapa saya” yang akan menentukan bagaimana seorang individu bersikap dan berperilaku dalam kesehariannya, dan bagaimana individu tersebut menerima atau menolak berbagai pengaruh dari lingkungannya.

Dalam literatur berjudul Kenakalan Orang Tua Penyebab Kenakalan Remaja, dikatakan bahwa kenakalan remaja, perilaku agresif dan perilaku menyimpang diidentifikasi sebagai tiga bentuk problem psikososial yang paling umum dialami oleh remaja. Menurut perspektif perkembangan yang banyak memusatkan perhatian pada perkembangan remaja, yakni teori perkembangan psikososial dari Erikson (1968), problem psikososial pada remaja dapat diatribusikan dengan adanya hambatan dalam menangani isu perkembangan psikososial pada periode remaja, yakni krisis identitas.

Maka penelitian ini dilaksanakan untuk memperoleh suatu model intervensi konseling yang efektif untuk menangani krisis identitas dan problem psikososial remaja. Dalam penelitian ini subjek akan diberikan perlakuan berupa konseling kelompok untuk membantu mengatasi krisis identitas mereka. Konseling kelompok bertujuan membahas masalah individu. Setiap anggota menyampaikan permasalahannya, namun tidak harus semua anggota kelompok. Jika telah terkemukakan masalah, maka perlu dibahas dan dimusyawarahkan masalah siapa yang terlebih dahulu dibahas. Dalam konseling kelompok ini nantinya siswa dapat mencobakan sikap dan ide-ide. Penerimaan dan pengalaman-pengalaman dan perubahan sikap yang dicoba akan memperkuat motivasi untuk mengadakan perubahan pada dirinya. Selanjutnya pengalaman berkelompok akan meningkatkan keterampilan berkomunikasi dengan orang lain dan akan berkembang hubungan antar pribadi yang secara *genuine*. Penerimaan dan pengertian dari teman dalam kelompok menghasilkan rasa aman dan rasa bersatu yang akan mendukung proses

introspeksi dan ekspresi perasaan-perasaan mendalam. Hal ini diharapkan dapat mengembangkan keberanian siswa/individu untuk mencoba memecahkan masalah-masalah pribadi dan konflik emosional di dalam dan di luar diri untuk membantu menyelesaikan krisis identitas. Akan tetapi penyelesaian krisis identitas tidak cukup hanya melalui konseling kelompok. Selanjutnya siswa yang belum mampu menyelesaikan krisis identitasnya dalam konseling kelompok akan dilaksanakan konseling kognitif perilaku yang diharapkan mampu menuntaskan masalah krisis identitas siswa.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan konseling (*Action Research in Counseling*). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Laboratorium Undiksha Singaraja selama kurun waktu 2 bulan pada semester II (genap) tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini dirancang dalam dua siklus, setiap siklus terdiri dari empat tahapan. Siklus penelitian ini mengikuti pola Arikunto (2008) yang terdiri dari empat tahapan yaitu (1) tahap perencanaan, (2) tahap pelaksanaan, (3) tahap pengamatan dan evaluasi, dan (4) tahap refleksi. Data mengenai krisis identitas dikumpulkan dengan menggunakan metode kuesioner, dilengkapi dengan data dari metode observasi dan wawancara.

Subyek penelitian adalah siswa kelas VII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja. Alasan pengambilan subyek pada kelas VII karena dari hasil studi awal, banyak gejala yang ditunjukkan oleh siswa sebagai ciri-ciri remaja yang mengalami krisis identitas. Hal ini ditunjukkan dari beberapa gejala yakni beberapa siswa yang belum bisa menghargai teman sekelasnya, beberapa siswa yang tertutup dalam mengeksplorasi dirinya dan beberapa siswa lainnya yang agak sulit berteman dengan baik maupun kurang konsentrasi dalam mengikuti pelajaran dan cenderung melanggar tata tertib sekolah.

Data penelitian ini dianalisis dengan analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis dengan membandingkan persentase yang dicapai sebelum dan sesudah diadakan tindakan.

Rumus yang digunakan yaitu sebagai berikut :

$$P = \frac{X}{SMI} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase Pencapaian

X = Skor Aktual

SMI = Skor Maksimal

Data hasil krisis identitas yang dialami siswa dalam statistik deskriptif dengan kualifikasi menggunakan pedoman konversi penilaian acuan dengan kriteria 90 % - 100% (Sangat Tinggi), 80% - 89% (Tinggi), 65% - 79 % (Cukup), 55 % - 64% (Rendah), 0% - 54 % (Sangat Rendah). Penelitian ini dikatakan berhasil secara kuantitatif jika berada pada pencapaian persentase diatas 80%.

Analisis kualitatif artinya penelitian dikatakan berhasil jika siswa sudah bisa menunjukkan perilaku yaitu a) mau terbuka dalam mengeksplorasi dan memahami konsep diri, b) sudah mengekspresikan perasaan sehingga tidak menimbulkan konflik, c) mampu bertoleransi terhadap ragam ekspresi diri sendiri dan orang lain, d) mampu dalam memilih dan menyesuaikan diri dalam kelompok-kelompok pergaulan yang ada, e) mampu menghindari diri dalam pembentukan perilaku menyimpang dan perilaku agresif, dan f) mampu menerapkan kemampuan, peluang, dan minat bakat yang ada secara baik.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian menjelaskan bahwa terjadi peningkatan dalam pengentasan masalah siswa yang menandakan krisis identitas yang dialami oleh siswa sudah mulai teratasi yang dilihat dari skor penyebaran awal dan skor pada siklus I.

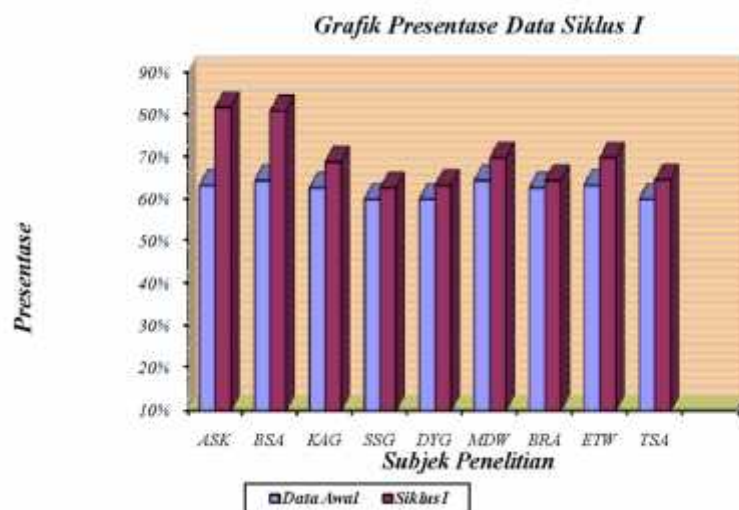
Berdasarkan hasil tindakan pada siklus I, ternyata terjadi peningkatan kemampuan siswa mengatasi problem psikososial penyebab krisis identitas. Dari sembilan siswa yang ditangani, ternyata dua siswa telah mengalami peningkatan dengan kategori tinggi. Sedangkan tujuh siswa lainnya meskipun mengalami peningkatan namun dirasa masih belum mampu mengentaskan permasalahannya sendiri dengan cukup baik.

Persentase peningkatan tersebut ditampilkan dalam tabel 1 dan grafik 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Data Hasil Peningkatan Pengentasan Masalah (Siklus I)

No	Nama	Skor Awal (SA)	%	Siklus I (S1)	%	Kategori	Peningkatan % (P)
1	ASK	142	63,3	184	81,7	Tinggi	29,5
2	BSA	145	64,4	182	80,9	Tinggi	25,5
3	KAG	141	62,6	155	68,8	Cukup	9,9
4	SSG	135	60	141	62,6	Rendah	4,5
5	DYG	135	60	142	63,3	Rendah	5,2
6	MDW	145	64,4	157	69,7	Cukup	8,2
7	BRA	141	62,6	145	64,4	Rendah	2,8
8	ETW	142	63,3	157	69,8	Cukup	10,5
9	TSA	135	60	145	64,6	Rendah	7,4

Grafik 1. Presentase Hasil Peningkatan Pengentasan Masalah (Siklus I)



Dari hasil pendekatan secara intensif terhadap tujuh siswa tersebut serta observasi lanjutan dapat diperoleh informasi, bahwa mereka masih belum mau benar-benar terbuka dengan permasalahan yang sedang dihadapi sehingga agak sulit mengarahkan dan memberikan konsep positif dan negatif terhadap suatu pilihan dalam proses pengentasan masalah mereka.

Berdasarkan informasi tersebut maka penelitian tindakan perlu dilanjutkan pada siklus kedua untuk mengantisipasi kekurangan-kekurangan pada penelitian siklus pertama, sehingga

permasalahan penyebab krisis identitas siswa bisa terentaskan sesuai dengan kriteria yang diharapkan.

Setiap siswa ditangani kembali ditangani dalam dinamika kelompok untuk membantu mereka berkomunikasi serta berteman dengan benar, juga dilaksanakan wawancara langsung dan mengajak mereka bertidak kearah yang lebih baik dari sebelumnya dengan memberikan konsep-konsep positif serta menjelaskan mengenai konsep-konsep yang negatif agar mereka tidak salah dalam mengambil langkah atau memutuskan sesuatu dalam hidupnya kelak. Disini konselor atau guru pembimbing menerapkan pendekatan kognitif perilaku yaitu dengan mengajak siswa untuk bisa berpikir rasional. Hal yang dimaksud seperti: apakah akan selamanya siswa tersebut akan mengambil jalan pintas termudah dalam mengatasi masalahnya? Apa kalau tidak mengerti dengan mata pelajaran tertentu, cara mengatasinya hanya kabur atau membolos? Apa tidak ada cara lain? Apa kalau tersinggung dengan perkataan seseorang harus langsung baku hantam? Pertanyaan tersebut dikaji secara positif dan rasional dengan menjabarkan baik dan buruk suatu keputusan yang harus mereka ambil. Bila hal ini sudah terlaksanakan maka mereka akan dapat berbuat sesuai dengan tuntutan tugas perkembangannya sebagai remaja.

Disamping itu mereka diajak untuk memahami dan mengembangkan ide – ide positif seperti manfaat belajar dengan tekun, bertutur kata yang sopan, tidak mendendam, manfaat percaya diri, mengetahui bahwa kegagalan merupakan awal dari keberhasilan, mampu menjaga emosinya dan lebih mengenal dirinya sendiri agar bisa mengambil keputusan dengan baik. Semua itu akan berakibat pada pemahaman terhadap diri sendiri, sehingga mereka akan lebih menghargai dirinya sendiri serta orang lain. Evaluasi dari data awal sampai Siklus II dievaluasikan melalui statistik deskriptif dengan teknik persentase. Dengan menempuh prosedur yang sama, diperoleh hasil evaluasi seperti pada tabel 2 berikut:

Tabel 2.Data Hasil Peningkatan Pengentasan Masalah (Siklus II)

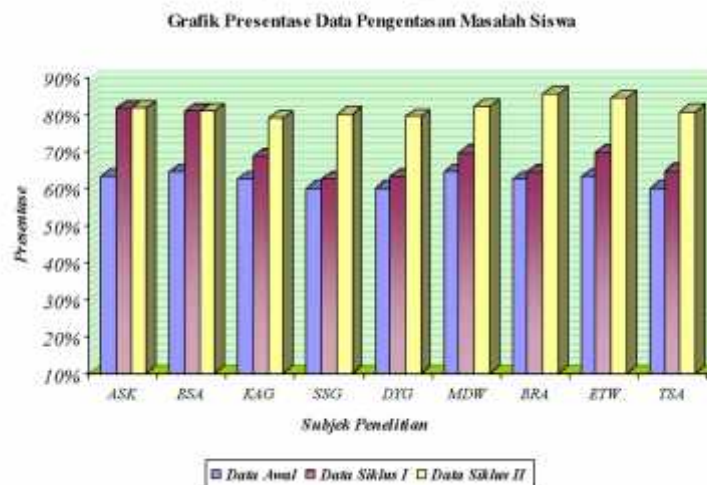
No	Nama	Pengentasan Masalah						Peningkatan %
		Awal		Siklus I		Siklus II		
		Skor	%	Skor	%	Skor	%	
1	ASK	142	63,3	184	81,7	184	81,7	29,5
2	BSA	145	64,4	182	80,9	182	80,9	25,5
3	KAG	141	62,6	155	68,8	178	80,1	26,2

4	SSG	135	60	141	62,6	182	80,9	33,3
5	DYG	135	60	142	63,3	179	80,5	32,5
6	MDW	145	64,4	157	69,7	185	82,2	27,5
7	BRA	141	62,6	145	64,4	193	85,7	36,8
8	ETW	142	63,3	157	69,8	190	84,4	33,8
9	TSA	135	60	145	64,6	182	80,8	34,8

Berdasarkan hasil pemantauan terhadap pemberian konseling kelompok dengan pendekatan kognitif perilaku pada siklus II, maka hasil dari tindakan tersebut sudah bertambah baik pelaksanaannya, jika dibandingkan dengan siklus I. Dalam hal ini konselor telah berupaya mengoptimalkan penerapan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif perilaku yang pelaksanaannya belum optimal pada siklus I. Perubahan yang

ditunjukkan oleh siswa pada siklus II ini, para siswa tetap menunjukkan gejala positif dalam bertindak, bergaul sehari-hari serta dalam belajar. Pada umumnya siswa sudah menunjukkan sikap kearah yang lebih baik. mereka sudah berusaha untuk bertutur kata dengan sopan, mulai menjaga emosi, tidak membuat keributan didalam kelas serta tidak lagi membolos sekolah. Dilihat dari tabel 2 dapat dikemukakan bahwa peningkatan pada setiap individu berkisar pada kriteria tinggi. Ini berarti dalam pemanfaatan dinamika kelompok akan membantu siswa menangani masalah-masalah penyebab mereka salah arah sehingga mengalami krisis identitas. Data akhir hasil penelitian dapat dilihat seperti grafik berikut ini :

Grafik 2. Grafik Hasil Peningkatan Pengentasan Masalah (Siklus II)



B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa krisis identitas siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif perilaku ternyata dapat terentaskan. Dari hasil evaluasi tindakan pada siklus I dan pada siklus II, dapat dilihat adanya perubahan yang tinggi dalam cara siswa mengatasi permasalahan yang sedang dialami. Ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan kognitif perilaku efektif digunakan untuk membantu dalam mengatasi krisis identitas siswa. Dalam penelitian ini telah terlihat bahwa konseling kelompok dengan pendekatan kognitif perilaku digunakan secara tepat dalam membantu siswa untuk memecahkan masalahnya hingga melebihi 80%, yang dengan perlahan hasilnya akan nampak pada siswa dengan menunjukkan perilaku yang mau terbuka dalam mengeksplorasi dan memahami konsep diri, mampu mengekspresikan perasaan sehingga tidak menimbulkan konflik, mampu bertoleransi terhadap ragam ekspresi diri sendiri dan orang lain, mampu dalam memilih dan menyesuaikan diri dalam kelompok-kelompok pergaulan yang ada, mampu menghindari diri dalam pembentukan perilaku menyimpang dan perilaku agresif, dan mampu menerapkan kemampuan, peluang, dan minat bakat yang ada secara baik. Proses konseling dalam kegiatan konseling ini membantu siswa untuk mengubah perilaku yang kurang baik, kebiasaan belajar yang kurang baik, kebiasaan siswa yang negatif, serta kebiasaan kabur atau mencari jalan pintas dalam mengatasi masalahnya bisa dikurangi.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman siswa akan masalahnya yang menyebabkan siswa menjadi mengambil keputusan yang tepat sehingga terjadi pengentasan masalah penyebab krisis identitas yang terlihat dari hasil analisis data secara deskriptif yaitu peningkatan berkisar antara 25,5% sampai dengan 36,8% dengan kategori tinggi. Ini sekaligus menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan kognitif perilaku telah berhasil digunakan untuk membantu dalam mengatasi krisis identitas siswa kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja.

Sesuai dengan hasil temuan dalam penelitian ini maka hendaknya siswa perlu untuk lebih terbuka saat mengalami permasalahan. Bilamana tidak bisa meminta bantuan atau saran dari teman, maka guru pembimbing maupun wali kelas tentu akan dengan senang hati untuk

membantu. Juga diharapkan siswa mulai membiasakan diri untuk selalu mempertimbangkan baik dan buruk suatu keputusan sebelum dilaksanakan sehingga tidak salah langkah dan berujung pada krisis identitas. Dengan demikian siswa mampu belajar dari suatu kesalahan yang dilakukan sebelumnya untuk membuat dirinya lebih berusaha lagi dan berhati-hati dalam membuat keputusan.

Oleh karena itu, untuk para konselor sekolah maupun guru pembimbing penting rasanya konseling kelompok dengan pendekatan kognitif perilaku ini lebih dikembangkan agar konseling ini dapat diterapkan secara berkelanjutan dengan tujuan mengetahui perkembangan siswa baik yang bermasalah maupun yang tidak bermasalah dalam rangka untuk memberikan layanan konseling yang komprehensif pada siswa lainnya yang membutuhkan, bukan hanya siswa-siswi yang mengalami krisis identitas saja. Dan terkait dengan prestasi siswa di sekolah, para pengembang kurikulum di sekolah perlu memahami bahwa kemampuan mengatasi masalah bagi siswa merupakan hal yang berperan penting dalam menentukan kenyamanan dan memotivasi siswa untuk belajar dengan baik tanpa terbebani masalahnya tanpa berujung pada tindakan yang negatif. Jadi penting bagi sekolah untuk menjaga, membentuk serta meningkatkan keharmonisan serta rasa kekeluargaan dilingkungan sekolah dan selalu mengadakan pantauan terhadap perkembangan siswa.

Daftar Pustaka

- Ali, Mohammad. 2011. *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. RinekaCipta.
- Corey, Gerald, (E.Koeswara. Penerjemah). 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Erikson, Erik H. 1968. *Identity : Youth and Crisis*. New York: W.W Norton & Company Inc.
- Gunarsa, Singgih D. 2002. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Iskandaryah, Aulia. 2005. *Remaja dan Masalahnya*, Makalah, Universitas Pajajaran Bandung diunduh dari <http://www.digilib.unpad.ac.id> diakses pada Oktober 2012.
- Lestari, Sri. 2012. *Psikologi Keluarga*. Jakarta : Kencana Media Perdana Group.
- Nurihsan, Ahmad Juntika. 2009. *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : PT. Refika Aditama.

- Nurkencana. 1990. *Pemahaman Individu*. Surabaya : PT Usaha Nasional.
- Partono. 2004. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Pengembangan Kecerdasan emosional (Penelitian eksperimen pada Siswa SMK Negeri 8 Semarang)*. Skripsi. BK, FIP, UNNES diunduh dari <http://www.digilib.unnes.ac.id> diakses pada Januari 2013.
- Prayitno dan Erman Amti. 1994. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Surbakti, EB. 2008. *Kenakalan Orang Tua Penyebab Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Undang – Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003
- Uno, Mien R. 2009. *Etiket Untuk Remaja*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.