

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1 KESIMPULAN

Mengacu pada permasalahan penelitian yang ingin dipecahkan dan berdasarkan pada hasil analisis data penelitian ini, diperoleh lima buah kesimpulan. Kesimpulan yang pertama adalah bahwa konseling kelompok kognitif-perilaku terbukti efektif untuk digunakan sebagai metode intervensi konseling guna membantu remaja (siswa kelas tiga SMA) yang mengalami problem psikososial (depresi dan/atau kenakalan) pada kategori tinggi dan mengalami hambatan dalam menangani krisis identitas dalam bidang karir dan religius. Kesimpulan ini didasarkan pada temuan penelitian yang menyatakan bahwa status identitas karir dan status identitas religius para subyek mengalami peningkatan yang sangat signifikan (dari kategori rendah menjadi tinggi) setelah mereka dibantu melalui konseling kelompok kognitif-perilaku.

Kesimpulan kedua yang diperoleh dari penelitian ini adalah bahwa untuk tujuan yang sama, yaitu membantu subyek remaja dalam menangani krisis identitas dalam bidang karir dan religius, konseling kelompok kognitif-perilaku lebih efektif dibandingkan dengan konseling kelompok interpersonal yang tidak menggunakan teknik-teknik khusus pengubahan perilaku tetapi hanya menekankan pada penerapan teknik dan keterampilan interpersonal oleh konselor. Kesimpulan kedua ini didasarkan pada temuan penelitian yang

menyatakan bahwa jumlah subyek remaja yang mengalami perubahan dalam status identitas, baik pada bidang karir maupun religius, pada kelompok yang dibantu melalui metode konseling kelompok kognitif-perilaku secara signifikan lebih banyak dibanding jumlah subyek yang mengalami perubahan dalam status identitas pada kelompok yang dibantu melalui metode konseling kelompok interpersonal yang tidak menekankan pada penggunaan teknik perubahan perilaku.

Kesimpulan ketiga berkenaan dengan keefektifan penggunaan pendekatan perkembangan untuk menangani problem psikososial. Penelitian ini membuktikan keefektifan penggunaan perspektif perkembangan – tepatnya teori perkembangan psikososial - sebagai kerangka kerja konseptual untuk merancang program intervensi konseling dalam rangka menangani problem psikososial pada remaja, khususnya depresi dan kenakalan. Dengan kata lain, untuk menghindarkan remaja dari kemungkinan mengalami problem psikososial dan/atau membantu remaja dalam menangani problem psikososial, dapat dilakukan dengan cara mempengaruhi perkembangan para remaja, yaitu dengan membantu remaja tersebut dalam menangani krisis identitas bidang karir dan religius. Kesimpulan ketiga ini didasarkan pada temuan penelitian yang menyatakan bahwa subyek yang mengalami perubahan (peningkatan) dalam status identitas karir dan religius setelah diberi bantuan, baik melalui metode konseling kelompok kognitif-perilaku maupun metode konseling kelompok interpersonal, juga mengalami perubahan (penurunan) yang signifikan dalam tingkat problem psikososalnya (dari tinggi menjadi rendah). Temuan ini memberikan data empiris yang

mendukung formulasi Erikson yang menyatakan bahwa meskipun krisis identitas merupakan suatu peristiwa normatif dalam perkembangan dan bukan suatu kondisi patologis, remaja yang mengalami hambatan dalam menangani krisis (mencapai identitas) membutuhkan intervensi. Remaja yang mengalami hambatan dalam menangani krisis (memperlihatkan kebingungan peran) membutuhkan intervensi, sebab mereka menjadi rentan terhadap serangan problem psikososial. Remaja yang dapat menangani krisis identitas dengan berhasil cenderung terhindar dari berbagai bentuk problem psikososial.

Kesimpulan keempat menyangkut pengaruh komposisi jenis kelamin dalam kelompok pada tingkat keterlibatan anggota dalam proses kelompok. Perbedaan komposisi jenis kelamin dalam kelompok konseling kelompok yang melibatkan subyek klien dari kelompok usia remaja tidak menyebabkan terjadinya perbedaan dalam tingkat keterlibatan dalam proses kelompok. Kesimpulan keempat ini didasarkan pada temuan penelitian yang menyatakan bahwa tingkat keterlibatan dalam proses kelompok antara anggota kelompok dari kelompok yang dikomposisikan dengan jenis kelamin homogen maupun heterogen secara signifikan tidak berbeda.

Kesimpulan kelima didasarkan pada hasil temuan lain menyangkut tingkat fisibilitas dari model program perlakuan konseling kelompok kognitif-perilaku yang digunakan dalam penelitian ini menurut penilaian para konselor sekolah di tingkat SMA. Meskipun terdapat beberapa aspek program yang dinilai cukup sulit, yaitu yang berhubungan dengan implementasi teknik-teknik

khusus modifikasi perilaku seperti restrukturisasi kognitif, desensitisasi sistematis, dan latihan asertif, secara umum para konselor sekolah yang direkrut secara *random* dari beberapa SMA yang berada di wilayah Dinas Pendidikan Nasional Kabupaten Jember menilai bahwa model program konseling kelompok kognitif-perilaku yang digunakan dalam penelitian ini cukup mudah untuk mereka implementasikan. Dengan kata lain, model program konseling kelompok kognitif-perilaku yang dihasilkan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu alternatif model intervensi oleh para konselor sekolah guna menangani problem siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok kognitif-perilaku merupakan metode intervensi yang efektif untuk membantu remaja dalam menangani krisis identitas dan problem psikososial. Konseling kelompok kognitif-perilaku juga dipandang layak untuk dipraktikkan oleh para konselor sekolah di tingkat SMA.

## 5.2 REKOMENDASI

Berdasarkan pada temuan-temuan penelitian tersebut, penulis mengajukan beberapa rekomendasi. Rekomendasi yang pertama berhubungan dengan pengambilan kebijakan dalam pengembangan program pendidikan dan pelatihan konselor sekolah. Mempertimbangkan adanya data empiris yang menyatakan bahwa konseling kelompok kognitif-perilaku dapat digunakan sebagai metode intervensi yang efektif untuk membantu remaja dalam menangani krisis identitas, konseling kelompok kognitif-perilaku perlu



dipertimbangkan untuk dimasukkan ke dalam kurikulum program pendidikan konselor sekolah, baik melalui program pendidikan prajabatan (pendidikan calon konselor) maupun dalam jabatan (*in-service training*). Demikian juga, teori perkembangan psikososial dari Erikson perlu diberikan porsi waktu yang lebih memadai dalam kuliah-kuliah psikologi perkembangan.

Rekomendasi kedua menyangkut pengembangan program intervensi bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah Atas. Untuk mengembangkan program intervensi guna menghindarkan para siswa dari kemungkinan mengalami problem psikososial dan/atau membantu siswa menangani problem psikososial, para konselor sekolah dapat menggunakan pendekatan perkembangan sebagai kerangka kerja konseptual, khususnya menggunakan perspektif perkembangan yang banyak memusatkan perhatian pada isu-isu identitas, yaitu teori perkembangan psikososial dari Erikson. Namun, perlu diingat bahwa problem psikososial merupakan suatu problem perilaku yang tidak hanya disebabkan oleh satu faktor saja, melainkan merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor, internal maupun eksternal. Oleh karena itu, hambatan dalam menangani krisis identitas hanyalah merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya problem psikososial yang didasarkan pada perspektif teori perkembangan psikososial dari Erikson. Dengan kata lain, penggunaan pendekatan perkembangan sebagai kerangka kerja dalam menangani problem psikososial, khususnya penggunaan teori perkembangan psikososial yang memformulasikan bahwa problem psikososial terjadi karena adanya hambatan dalam menangani krisis identitas, hendaknya dipahami sebagai salah satu alternatif saja.



Rekomendasi ketiga berkaitan dengan penerapan model konseling kelompok kognitif-perilaku yang dihasilkan dari penelitian ini. Para konselor sekolah yang telah menguasai teori dan praktek konseling kelompok dan berpengalaman dalam menggunakan teknik-teknik modifikasi perilaku, khususnya para konselor yang bekerja di tingkat SMA, dapat menggunakan model konseling kelompok kognitif-perilaku yang dihasilkan dari penelitian ini untuk tujuan membantu siswa dalam menangani krisis identitas maupun untuk mencegah dan menangani problem psikososial, khususnya depresi dan kenakalan. Di samping itu, para konselor sekolah dapat juga menguji model konseling kelompok kognitif-perilaku yang dihasilkan dari penelitian ini guna mencegah atau menanggulangi problem penyalahgunaan narkoba di kalangan siswa-siswanya.

Rekomendasi keempat berhubungan dengan perlunya memberikan program intervensi yang bersifat reguler guna mendorong perkembangan identitas yang sehat terhadap para siswa SMA. Mempertimbangkan bahwa menangani krisis identitas merupakan suatu fakta perkembangan yang tak dapat dihindari oleh setiap individu pada periode perkembangan remaja, demikian juga pada periode remaja – karena terjadinya perubahan yang drastis pada aspek fisik, psikologis, dan sosial - setiap individu menjadi rentan terhadap serangan problem psikososial, ditambah dengan adanya hubungan positif antara problem psikososial dengan hambatan dalam menangani krisis identitas, maka para konselor sekolah di tingkat SMA perlu memberikan suatu program intervensi yang bersifat reguler guna mendorong perkembangan identitas para siswa sebagai upaya untuk mendorong

perkembangan yang optimal maupun sebagai upaya preventif untuk mencegah dan menanggulangi berbagai bentuk problem psikososial.

Rekomendasi kelima berhubungan dengan isu pembentukan kelompok dalam konseling kelompok. Para konselor sekolah yang akan membentuk kelompok-kelompok dalam konseling kelompok dari klien-klien yang diambil dari satu kelompok populasi yang sudah saling mengenal, sebaiknya lebih memusatkan perhatiannya pada upaya untuk menemukan pendekatan, metode, atau teknik konseling yang lebih potensial untuk mengarahkan kelompok dari pada komposisi kelompok, khususnya komposisi jenis kelamin.

Rekomendasi terakhir atau keenam berhubungan dengan perlunya dilakukan penelitian lanjutan terhadap hasil penelitian ini. Penulis mengakui akan adanya kekurangan-kekurangan, baik dalam hubungannya dengan teori atau metode yang digunakan, ataupun dengan temuan penelitian yang dihasilkan. Demikian juga, model konseling kelompok kognitif-perilaku yang dihasilkan dari penelitian ini hanyalah merupakan salah satu pendekatan atau metode konseling untuk membantu memecahkan masalah siswa, khususnya untuk mendorong perkembangan identitasnya. Meskipun model yang dihasilkan dari penelitian ini telah terbukti efektif, masih terdapat banyak pendekatan atau metode lain yang perlu dikaji dan yang mungkin jauh lebih efektif, lebih efisien, dan lebih praktis dibandingkan dengan model yang dihasilkan dari penelitian ini. Dengan kata lain, hasil-hasil penelitian ini sangat mungkin untuk dikaji atau diverifikasi ulang. Oleh karena itu, penulis

merekomendasikan kepada peneliti-peneliti lain untuk menindaklanjuti hasil penelitian ini, baik untuk melakukan verifikasi terhadap hasil-hasil penelitian ini maupun untuk memperluas cakupan penelitian. Secara khusus, penulis merekomendasikan untuk melakukan penelitian lanjutan guna melihat efek lanjutan dari terjadinya peningkatan dalam status identitas dan penurunan tingkat depresi dan kenakalan pada pencegahan penyalahgunaan narkoba.

