

Implementasi Konseling Realitas Dalam Mengangani Krisis Identitas Pada Remaja

Raup Padillah

Universitas PGRI Banyuwangi, Indonesia.

Korenspondensi: raup.padillah@gmail.com

Abstract

Adolescence is a time when the child is growing to the stage of becoming an adult that can not be determined with certainty. A individual who can happily go through puberty will become a personable adult, and vice versa. This is decided throughout the process of establishing an individual's identity. In the field of developmental psychology, identity forming is the key role in the growth of personality, and is supposed to be completed at the end of adolescence. Many teens have an identity crisis because they have trouble understanding who they really are, so they need to be helped by real-life therapy. The definition of truth therapy is considered suitable for coping with the issue of the adolescent identity crisis. The protocols for the phases of the research carried out include: problem recognition, data collection, therapy, evaluation and follow-up. Based on the outcomes of reality therapy, it can be seen that the teenager is very closed in discovering himself so that he can not make choices on his own, can not manage to prevent confrontation with others, can not accept different expressions of feelings for himself and others. Like the rest. The noticeable effect of reality therapy care is that they lack trust in their abilities and do not appear to be self-understood.

Keyword: Reality Counseling; Identity Crisis; Teenager.

Abstrak

Masa remaja merupakan masa ketika seorang anak tumbuh ke tahap menjadi seseorang yang dewasa yang tidak dapat ditetapkan secara pasti. Seseorang yang dapat melewati masa remaja dengan bahagia akan menjadi dewasa yang berkepribadian dan sebaliknya. Kebanyakan remaja mengalami krisis identitas karena kesulitan menyadari siapa dirinya sesungguhnya, sehingga perlu rasanya para remaja ini dibantu dengan melaksanakan konseling realitas. Konsep konseling realitas dipandang sesuai untuk menangani permasalahan krisis identitas remaja. Prosedur tahapan penelitian yang dilakukan antara lain; Identifikasi Masalah, Mengumpulkan Data, Pelaksanaan konseling, Evaluasi dan Follow Up. Penelitian ini menggunakan 20 orang sampel sebagai kelompok eksperimen yang berdasarkan hasil kuesioner memiliki krisis identitas pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Sampel penelitian yang terdiri atas 20 remaja ini diberikan perlakuan berupa konseling realitas baik dalam format konseling kelompok dan konseling individu. Berdasarkan hasil perlakuan konseling realitas yang dilakukan, terlihat bahwa remaja tersebut cukup tertutup dalam mengeksplorasi diri sehingga tidak bisa mengambil keputusan sesuai dengan dirinya sendiri, belum bisa mengelola diri untuk menghindari konflik dengan orang lain, belum bisa bertoleransi terhadap ragam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain, dan juga yang lainnya. Dampak yang terlihat setelah perlakuan konseling realitas adalah kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki serta terlihat kurang paham akan dirinya sendiri (mengikuti saja kemauan teman-temannya) sehingga tidak bisa mengeksplor dirinya dengan maksimal karena tidak pernah membuat keputusan untuk dirinya sendiri yang pada akhirnya membuat para remaja ini mengalami krisis identitas.

Kata Kunci: Konseling Realitas; Krisis Identitas; Remaja

How To Cite : Pohan, R. A. & Siregar, M. (2020). Need Assesment of Guidance and Counseling Module to Improve Freshmen Self-Adjustment. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(3), 120-125.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020 by author

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa ketika seorang anak tumbuh ke tahap menjadi seseorang yang dewasa yang tidak dapat ditetapkan secara pasti. Pada masa ini, remaja mulai mempunyai kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien. Remaja yang berkembang di lingkungan yang kurang kondusif, kematangan emosionalitasnya terhambat sehingga akan mengakibatkan tingkah laku negatif misalnya agresif, lari dari kenyataan (Faturachman, 2002). Keadaan remaja yang berbahagia dan keadaan remaja yang bermasalah adalah dua titik ekstrem yang terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan dalam masa usia remaja.

Seseorang yang dapat melewati masa remaja dengan bahagia akan menjadi dewasa yang berkepribadian dan sebaliknya (Azizah, 2013). Hal ini ditentukan pada saat proses pembentukan identitas dirinya sebagai individu. Proses pencarian identitas adalah proses dimana seorang remaja mengembangkan suatu identitas personal atau sense of self yang unik yang berbeda dari orang lain (individuation) (Amin et al., 2020). Dalam psikologi perkembangan pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja. Pembentukan identitas sebenarnya sudah dimulai dari masa anak-anak, tetapi pada masa remaja ia menerima dimensi-dimensi baru karena berhadapan dengan perubahan-perubahan fisik, kognitif, dan relasional (Santrock, 2009). Pada masa remaja, para remaja mulai menyadari tentang kepastian identitas dirinya sehingga pada remaja awal mereka mulai melakukan eksplorasi terhadap kepribadian dirinya. Pencarian identitas pada masa remaja menjadi lebih kuat sehingga ia berusaha untuk mencari identitas dan mendefinisikan kembali siapakah ia saat ini dan akan menjadi siapakah ia di masa depan. Perkembangan identitas selama masa remaja ini dianggap sangat penting karena identitas tersebut dapat memberikan suatu dasar untuk perkembangan psikososial dan relasi interpersonal pada masa dewasa (Iskandaryah, 2005).

Pelajar yang berada pada masa remaja (11-17 tahun) dikatakan sedang membentuk identitas dirinya. Proses pencarian identitas diri disebut dengan krisis identitas. Menurut Erikson, krisis identitas adalah tahap untuk membuat keputusan terhadap permasalahan-permasalahan penting yang berkaitan dengan pertanyaan tentang identitas dirinya. Remaja mulai memiliki sikap untuk mencari identitas dirinya. Siapa dirinya saat sekarang dan di masa depan. (Marhaeni, 2004). Krisis identitas yang dialami remaja ada yang berjalan baik, ada yang kurang baik. Banyak remaja yang berhasil mengatasi proses pencarian identitas dengan baik, namun tidak jarang ada sebagian remaja yang kesulitan dalam melewati masa pencarian jati diri mereka (Kusmanto, 2019). Remaja yang gagal menemukan jati dirinya atau yang mengalami krisis identitas seringkali memiliki self esteem dan self confidence yang rendah, motivasi belajar dan prestasi di sekolah menurun, rendahnya empati, sikap prososial dan kemampuan interelasi yang menyebabkan hubungan sosial memburuk serta berbagai masalah dan konflik lainnya yang terjadi (Siregar, 2018). Salah satu langkah preventif yang dapat dilakukan dalam membantu remaja mengatasi permasalahan yang dialami adalah dengan memberikan bantuan langsung pada remaja agar memahami konsep dirinya dan berada pada realitasnya (Aminuddin & Mulyadi, 2020).

Berdasarkan analisis situasi, kebanyakan remaja mengalami krisis identitas karena kesulitan menyadari siapa dirinya sesungguhnya. Sehingga perlu rasanya para remaja ini dibantu dengan melaksanakan konseling realitas. Konseling realitas sendiri beranggapan bahwa manusia itu hidup dalam kesadaran, sehingga konseling ini memberi penekanan pada pilihan yang bisa dibuat seseorang dalam mengubah hidupnya. Konseling realitas juga menekankan bahwa setiap pilihan yang diambil haruslah dipertanggungjawabkan. Konsep konseling realitas dipandang sesuai untuk menangani permasalahan krisis identitas remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kategori sosial humaniora untuk membantu remaja menagani krisis identitas. Populasi penelitian ini ialah 50 remaja pada dua pondok pesantren di Banyuwangi yaitu Pondok Pesantren Habibulloh dan Al-Anwari. Penelitian ini menggunakan 20 orang sampel sebagai kelompok eksperimen yang berdasarkan hasil kuesioner memiliki krisis identitas pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Sampel penelitian yang terdiri atas 20 remaja ini diberikan perlakuan berupa konseling realitas baik dalam format konseling kelompok dan konseling individu. Prosedur tahapan penelitian yang dilakukan antara lain; 1. identifikasi masalah, 2. mengumpulkan data, 3. Pelaksanaan konseling, 4. Evaluasi dan *Follow Up*. Pada tahap ini dilakukan identifikasi masalah terkait tempat berkumpulnya para remaja yang teridentifikasi mengalami permasalahan krisis identitas. Pada tahapan ini dilakukan studi literatur dan kajian referensi yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan. Data yang didapatkan dari hasil identifikasi masalah digunakan untuk menunjang penelitian yang dilakukan. Data yang terkumpul diolah dan diinterpretasikan untuk selanjutnya dilaksanakan sesuai kebutuhan di lapangan. Pada tahapan pelaksanaan konseling realitas akan digunakan sebagai salah satu model intervensi menangani krisis identitas pada remaja. Pada tahapan ini, dilakukan evaluasi terhadap konseling yang dilaksanakan. Dilanjutkan dengan *follow up* untuk mengetahui perubahan perilaku yang mungkin terjadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Pengambilan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini ialah 50 remaja pada dua pondok pesantren di Banyuwangi yaitu Pondok Pesantren Habibulloh dan Al-Anwari. Penelitian ini menggunakan 20 orang sampel sebagai kelompok eksperimen yang berdasarkan hasil kuesioner memiliki krisis identitas pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Sampel penelitian yang terdiri atas 20 remaja ini diberikan perlakuan berupa konseling realitas baik dalam format konseling kelompok dan konseling individu.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No.	Inisial	Skor Kuesioner	No.	Inisial	Skor Kuesioner
1	HAB 1	190	26	HAB 26	117
2	HAB 2	218	27	HAB 27	132
3	HAB 3	140	28	HAB 28	130
4	HAB 4	157	29	AA 1	197
5	HAB 5	185	30	AA 2	198
6	HAB 6	205	31	AA 3	190
7	HAB 7	195	32	AA 4	220
8	HAB 8	190	33	AA 5	146
9	HAB 9	192	34	AA 6	139
10	HAB 10	196	35	AA 7	155
11	HAB 11	148	36	AA 8	147
12	HAB 12	189	37	AA 9	135
13	HAB 13	212	38	AA 10	112
14	HAB 14	217	39	AA 11	117
15	HAB 15	142	40	AA 12	196
16	HAB 16	156	41	AA 13	141
17	HAB 17	198	42	AA 14	117
18	HAB 18	191	43	AA 15	146
19	HAB 19	158	44	AA 16	150
20	HAB 20	157	45	AA 17	136
21	HAB 21	123	46	AA 18	129
22	HAB 22	147	47	AA 19	190
23	HAB 23	126	48	AA 20	191
24	HAB 24	140	49	AA 21	148
25	HAB 25	114	50	AA 22	146

Tabel 2. Kategori Penskoran Sampel

Kategori Penskoran	Kategori
$M_i + 1,5 SD_i \leq X$	Sangat Tinggi
$M_i + 0,5 SD_i \leq X < M_i + 1,5 SD_i$	Tinggi
$M_i - 0,5 SD_i \leq X < M_i + 0,5 SD_i$	Cukup
$M_i - 1,5 SD_i \leq X < M_i - 0,5 SD_i$	Rendah
$X < M_i - 1,5 SD_i$	Sangat Rendah

Tabel 3. Kriteria Purposive Sampling

Kategori Penskoran	Kategori
213 – 225	Sangat Tinggi
169 – 212	Tinggi
121 – 168	Cukup
73 – 120	Rendah
45 – 72	Sangat Rendah

Tabel 4. Sampel Penelitian

No.	Inisial	Skor Kuesioner	Keterangan
1	HAB 1	190	Tinggi
2	HAB 2	218	Sangat Tinggi
3	HAB 5	185	Tinggi
4	HAB 6	205	Tinggi
5	HAB 7	195	Tinggi
6	HAB 8	190	Tinggi
7	HAB 9	192	Tinggi
8	HAB 10	196	Tinggi
9	HAB 12	189	Tinggi
10	HAB 13	212	Tinggi
11	HAB 14	217	Sangat Tinggi
12	HAB 17	198	Tinggi
13	HAB 18	191	Tinggi
14	AA 1	197	Tinggi
15	AA 2	198	Tinggi
16	AA 3	190	Tinggi
17	AA 4	220	Sangat Tinggi
18	AA 12	196	Tinggi
19	AA 19	190	Tinggi
20	AA 20	191	Tinggi

Hasil Pretest dan Posttest Sampel Penelitian

Berdasarkan hasil observasi awal sangat terlihat bahwa remaja tersebut cukup tertutup dalam mengesplorasi diri sehingga tidak bisa mengambil keputusan sesuai dengan dirinya sendiri, belum bisa mengelola diri untuk menghindari konflik dengan orang lain, belum bisa bertoleransi terhadap ragam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain, dan juga yang lainnya. Disisi lain ada beberapa siswa menunjukkan perilaku bingung dalam memilih studi lanjutan yang berdampak pada pemilihan karir, indikatornya adalah belum memahami diri secara mantap, belum memiliki wawasan peluang dan ragam pekerjaan, aktivitas yang terfokus pada pengembangan alternatif karir yang lebih terarah.

Berdasarkan hasil observasi lanjutan dan setelah pelaksanaan konseling tahap awal, ternyata beberapa orang dalam kelompok ini memang tidak mau mengembangkan bakat yang dimiliki, tidak mau mencoba kembali saat gagal dan kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki serta terlihat kurang paham akan dirinya sendiri (mengikuti saja kemauan teman-temannya) sehingga tidak bisa mengeksplor dirinya dengan maksimal karena tidak pernah membuat keputusan untuk dirinya sendiri yang pada akhirnya membuat para remaja ini mengalami krisis identitas.

Untuk membantu remaja mengentaskan permasalahan yang dimiliki maka dilaksanakan konseling realitas. Setelah pemberian perlakuan ini, hasil pengamatan menunjukkan bahwa terjadi beberapa perubahan pada kelompok eksperimen, diantaranya:

- a) Siswa yang pada awalnya selalu mengikuti kemauan anggota kelompoknya sudah berani mengeluarkan pendapat dan ikut memutuskan kepentingan kelompok.
- b) Siswa yang awalnya tidak berani menyanyi di depan orang banyak karena pernah terjatuh didepan panggung saat mengikuti lomba menyanyi sewaktu kecil sudah mau menyanyi didepan teman-temannya dengan dukungan dan semangat yang tepat, siswa ini mau kembali mencoba saat gagal.
- c) Siswa yang selalu menyendiri karena sering diejek masalah fisiknya sudah mulai percaya diri dan mau berteman lagi karena sudah berani mengambil keputusan sendiri untuk tidak memperdulikan perkataan orang lain tentangnya
- d) Siswa yang selama ini sulit memutuskan akan belajar terlebih dahulu atau bermain dahulu sudah bisa memiliki prioritas dalam mengambil keputusan.

Tabel 5. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Sampel Penelitian

No	Sampel Krisis Identitas	Hasil Kuesioner		Selisih (Gain Score)
		PreTest (X1)	PostTest (X2)	
1	HAB 1	190	123	67
2	HAB 2	218	128	90
3	HAB 5	185	107	78
4	HAB 6	205	140	65
5	HAB 7	195	114	81
6	HAB 8	190	94	96
7	HAB 9	192	132	60
8	HAB 10	196	86	110
9	HAB 12	189	117	72
10	HAB 13	212	112	100
11	HAB 14	217	108	109
12	HAB 17	198	114	84
13	HAB 18	191	103	88
14	AA 1	197	71	126
15	AA 2	198	136	62
16	AA 3	190	123	67
17	AA 4	220	117	103
18	AA 12	196	118	78
19	AA 19	190	120	70
20	AA 20	191	72	119
Total		3960	2235	1725

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka kesimpulan secara umum konseling realitas dapat menangani krisis identitas pada remaja. Berdasarkan hasil perlakuan konseling realitas yang dilakukan, terlihat bahwa remaja tersebut cukup tertutup dalam mengeksplorasi diri sehingga tidak bisa mengambil keputusan sesuai dengan dirinya sendiri, belum bisa mengelola diri untuk menghindari konflik dengan orang lain, belum bisa bertoleransi terhadap ragam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain, dan juga yang lainnya. Dampak

yang terlihat setelah perlakuan konseling realitas adalah kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki serta terlihat kurang paham akan dirinya sendiri (mengikuti saja kemauan teman-temannya) sehingga tidak bisa mengeksplor dirinya dengan maksimal karena tidak pernah membuat keputusan untuk dirinya sendiri yang pada akhirnya membuat para remaja ini mengalami krisis identitas.

REFERENCES

- Amin, Z. N., Loekmono, J. T. L., Sofyan, A., & Mulyawati, V. (2020). Kontribusi Identitas Etnis dan Identitas Akademik terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 67–73.
- Aminuddin, D., & Mulyadi, M. (2020). Efektivitas Layanan Informasi Karir Dalam Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir Siswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 52–62.
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja (Penggunaan Informasi dalam Pelayanan Bimbingan Individual). *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295–316. <https://doi.org/10.21043/kr.v4i2.1008>
- Faturochman, F. (2002). *Keadilan - Perspektif Psikologi*.
- Iskandaryah, A. (2005). *Remaja dan Permasalahannya* (Online).
- Kusmanto, H. (2019). Dialectics politeness realization acts of guidance and counseling: study psychopragmatics. *Konselor*, 8(4). <https://doi.org/10.24036/0201984105891-0-00>
- Marhaeini, H. M. (2004). *Model Bimbingan Motivasi Belajar dengan Mendayagunakan Atribusi terhadap Kegagalan dan Keberhasilan Belajar: (Studi untuk Mengembangkan Upaya Bantuan Pemeliharaan Reaksi Emosional dan Harapan Sukses Remaja di SMA Jember)*. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Santrock, J. W. (2009). *Perkembangan Anak* (11th ed.). Erlangga.
- Siregar, I. K. (2018). Kecerdasan Emosional Dan Hasil Belajar Siswa. *Kumpulan Jurnal Dosen Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*.