



KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN PENDIDIKAN

Azhari

azhari.zulkifli@ar-raniry.ac.id

Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Sulistianingsih

Dosen BKPI, Tarbiyah, IAIN Bunga Bangsa Cirebon
Jln. Raya Cipelem Ds. Cipelem Kec. Bulakamba Kab. Brebes Jawa Tengah 52253
sulis2073@gmail.com

Abstrak : Penelitian ini membahas mengenai konseling kelompok dengan menggunakan salah satu pendekatan psikologi yaitu *cognitive behavior therapy* (CBT) pada remaja yang kurang menganggap penting pendidikan dalam jenjang yang lebih tinggi. Tujuan CBT adalah mengajak klien untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Tujuan artikel ini adalah untuk melihat kegunaan konseling kelompok melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam upaya meningkatkan kesadaran melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi pada remaja di dusun Banaran Kulonprogo. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Kata Kunci : Konseling Kelompok; *Cognitive Behavior Therapy*; Kesadaran Pendidikan

PENDAHULUAN

Kebanyakan orang berpendapat bahwa kejadian dan keadaan dialami dalam kehidupan itu akan menentukan sehebat apakah individu mampu menikmati kehidupan ini. Banyak orang yang menghabiskan banyak waktu, untuk mencoba menemukan bagaimana caranya agar bisa memiliki perasaan yang lebih baik terhadap dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Kebahagiaan tidak akan datang dari luar. Kebahagiaan pasti muncul dari dalam, kebahagiaan bukanlah sesuatu yang bisa dilihat dan raba, namun kebahagiaan adalah apa yang individu pikirkan, rasakan dan lakukan. Kebahagiaan adalah emosi yang dapat dirasakan, tidak tergantung pada kejadian-kejadian eksternal namun pada pikiran tentang kejadian tersebut. Sering kali terjadi suatu hal buruk atau musibah dalam kehidupan, seperti orang lain bersikap egois pada kita, kita melakukan kesalahan sehingga munculnya kekecewaan.

Jika individu berfikir negatif tentang suatu kejadian, mungkin individu tersebut telah menyalahkan orang lain atau dirinya sendiri sebagai penyebab terjadinya kejadian tersebut, kemudian pandangan ini akan menentukan bagaimana perasaan dan perilaku individu terhadap kejadian yang telah terjadi. Sebenarnya manusia tidak terganggu karena sesuatu, tetapi oleh karena pandangan manusia terhadap sesuatu itu sendiri.

Salah satu kasusnya adalah kurang sadarnya masyarakat terhadap pentingnya pendidikan bagi kehidupan, sehingga individu merasa kurang percaya diri ketika berada di luar dari lingkungannya. Kesadaran tentang pentingnya pendidikan yang dapat memberikan harapan dan kemungkinan yang lebih baik di masa mendatang, hal ini telah mendorong berbagai upaya dan perhatian seluruh lapisan masyarakat terhadap setiap gerak langkah dan perkembangan dunia pendidikan. Pendidikan salah satu upaya dalam rangka meningkatkan kualitas hidup manusia, pada intinya bertujuan untuk memanusiasikan manusia, mendewasakan, serta merubah perilaku, serta meningkatkan kualitas menjadi lebih baik. Pada kenyataannya pendidikan bukanlah suatu upaya yang sederhana, melainkan suatu kegiatan yang dinamis dan penuh tantangan.

Pendidikan merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan sebuah Negara yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas sebuah Bangsa. Semakin banyak masyarakat terdidik suatu bangsa dan semakin tinggi tingkat pendidikannya maka hal itu mencerminkan kualitas sumber daya manusia Bangsa tersebut.

Pendidikan merupakan kebutuhan primer yang diperlukan oleh setiap individu, pendidikan juga mempunyai peran penting dalam segi sosial yaitu dalam hal sebagai bimbingan, dan sebagai sarana pertumbuhan yang mempersiapkan manusia membentuk individu lebih percaya diri dan disiplin dalam menjalani kehidupannya. Pendidikan dalam

lingkup Nasional, telah diwajibkan untuk setiap Warga Negara mengikuti jenjang pendidikan, baik jenjang Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, Pendidikan Menengah, maupun Pendidikan Tinggi. Kewajiban ini tercantum dalam Undang-Undang Dasar 1945 pasal 31 ayat 1 dan ayat 2. Pasal 31 ayat 1 menerangkan bahwa setiap warga negara berhak mendapat pendidikan. (Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945, 2009).

Hal ini adalah premis dasar dari teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), suatu model terapi yang jika individu pelajari, pahami dan aplikasikan akan membantu individu mampu membangun ulang kehidupannya. CBT akan membantu individu untuk mengenali pola dan gaya pikiran individu sendiri yang menciptakan ketidakbahagiaan dan kesusahan, dan bagaimana cara menetralkannya. Sehingga individu bisa menangani situasi-situasi yang menyebabkan dengan cara-cara yang lebih bermanfaat. CBT dapat membantu individu agar mampu menghadapi kesulitan dalam hidupnya sehingga akan mencapai tingkat kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya. (A Kasandra Oemarjoedi, 2003 : 6-9).

Tujuan CBT adalah mengajak klien untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Terapis atau konselor diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba menguranginya. Terapis harus waspada terhadap munculnya pemikiran yang tiba-tiba mungkin dapat dipergunakan untuk merubah klien.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif. Tetapi CBT bukan berarti mengabaikan masa lalu "*How to Change present, then future*". (A Kasandra Oemarjoedi, 2003 : 23). Dalam penelitian ini, pelaksanaan layanan konseling kelompok akan menggunakan model pendekatan CBT. CBT psikoterapi *non directive* yang merupakan suatu model konseling yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dan klien (klien / anggota kelompok) agar pemikiran klien yang negatif bisa sedikit demi sedikit berubah menjadi ke arah yang lebih positif.

Berdasar latar belakang di atas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut: Pertama, mengetahui bagaimana kesadaran masyarakat dari kalangan remaja di Dusun Jalan

Banaran Kulonprogo terhadap pendidikan formal. Kedua, mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kesadaran remaja di Dusun Jalan Banaran Kulonprogo terhadap pendidikan formal. Ketiga, Manfaat Konseling kelompok dengan pendekatan CBT dalam meningkatkan kesadaran remaja di Dusun Jalan Banaran Kulonprogo terhadap pendidikan formal.

Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Nurihsan dalam Kurnanto, 2013: 7). Konseling kelompok dianggap sangat efektif karena dengan dinamika kelompok yang dibangun saat proses konseling dapat memaksimalkan peran setiap anggota kelompok untuk turut berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok yang secara tidak langsung menjadi sarana dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan baik serta melakukan penyesuaian diri masing-masing anggota kelompok secara inovatif. Hal ini sesuai dengan pendapat Mc Clure (dalam Kurnanto, 2013: 1) melalui kelompok individu mencapai tujuannya dan berhubungan dengan yang lainnya dengan cara yang inovatif dan produktif.

Selain itu, Konseling kelompok juga bisa melayani banyak konseli dalam satu pertemuan sehingga konselor bisa memberikan pelayanan yang meluas. Kemanfaatan yang lebih meluas inilah yang paling menjadi perhatian semua pihak berkenaan dengan layanan kelompok itu, apalagi pada zaman yang menekankan perlunya efisiensi, perlunya pelayanan perluasan jasa yang lebih mampu menjangkau lebih banyak konsumen secara tepat dan cepat (Prayitno, 2004: 307).

Fase-fase proses konseling kelompok menjadi lima, *Pertama*, “pembukaan” dasar bagi pengembangan hubungan antar pribadi (*working relationship*) yang baik, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah dalam wawancara konseling. Jika konselor dan konseli bertemu untuk pertama kali, waktunya akan lebih lama dan isinya akan berbeda dibandingkan dengan pembukaan saat konseli dan konselor bertemu kembali untuk melanjutkan wawancara yang telah berlangsung sebelumnya.

Kedua, “penjelasan masalah” konselor mempersilahkan atau mengundang konseli untuk mengungkapkan alam perasaan, alam pikiran kepada konselor secara bebas. Konselor

secara merespon pernyataan perasaan atau pikiran konseli dengan teknik yang sesuai, memiliki derajat emosional yang tinggi, semakin membuka dirinya.

Ketiga, “penggalan latar belakang masalah” pada fase penggalan latar belakang masalah ini inisiatif ada pada pihak konselor untuk memperoleh gambaran yang jelas, lengkap dan mendalam tentang masalah konseli. Fase ini disebut dengan analisis kasus yang dilakukan menurut sistematika tertentu sesuai dengan pendekatan konseling yang diambil. Konselor di sini mengambil sikap eklektik, karena sistematika analisis disesuaikan dengan jenis masalah, taraf perkembangan konseli dan pengalaman konselor dalam menetapkan konseling tertentu.

Keempat, “penyelesaian masalah” berdasarkan analisis kasus, konselor dan konseli membahas bagaimana permasalahan dapat diatasi. Meskipun konseli dalam fase ini harus ikut berfikir, memandang dan mempertimbangkan, peran konselor di institusi pendidikan dalam mencari penyelesaian permasalahan pada umumnya lebih besar.

Kelima, “penutup” mengakhiri proses konseling dapat mengambil bentuk yang agak formal sehingga konselor dan konseli menyadari bahwa hubungan antar pribadi telah usai. Oleh karena itu biasanya konselor mengambil inisiatif dalam memulai fase penutup ini. (D.S Vitalis, 2008 : 66). CBT adalah *treatment* psikologi yang menjadi pilihan untuk berbagai gangguan psikologis. Batasan-batasan CBT secara konsisten terus diperluas dan dikembangkan, sementara prinsip dasarnya tidak berubah. CBT digunakan secara luas dalam NHS (*National Health Service*) di Inggris dan dikenal sebagai pemecah masalah yang cepat dan efektif, serta sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas kehidupan. Dibandingkan dengan terapi yang berdasarkan pemahaman mendalam (*insight*) seperti terapi psikodinamik, CBT lebih berfokus pada masalah, berdurasi singkat dan melibatkan klien melakukan sesuatu untuk diri mereka sendiri, maka CBT juga menjadi model pendidikan. Sehingga CBT menjadi terapi yang efektif, cepat dan hasilnya bertahan lama. (Christine Wilding and Aileen Milne, 2013 : 7-12).

Terapi perilaku kognitif adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menjelaskan bentuk intervensi yang bersifat psikoterapeutik dan bertujuan untuk mengurangi distress psikologi dan juga perilaku maladaptif dengan cara mengganti proses kognitif pada diri klien (Kaplan dkk, dalam Stallard, 2002). Terapi perilaku kognitif memadukan teknik-teknik

behavioral seperti pemaparan, dan teknik-teknik kognitif, seperti restrukturisasi kognitif (Nevid, 2002). Terapi perilaku kognitif meliputi sejumlah teknik perilaku dan teknik kognitif yang pada umumnya digunakan secara bersamaan sebagai satu paket. Pada dasarnya memang ada kesamaan-kesamaan tertentu antara pendekatan kognitif dengan pendekatan terapi perilaku dalam hal tujuan dan prosedur.

Mahoney & Arnkoff (dalam Dobson & Dozois, 2010) menyusun berbagai bentuk terapi perilaku kognitif menjadi tiga bagian utama, yaitu restrukturisasi kognitif, *coping skills therapies*, dan terapi pemecahan masalah (*problem solving therapies*). Terapi yang dilakukan dalam restrukturisasi kognitif mengasumsikan bahwa distress emosional adalah konsekuensi dari pikiran yang maladaptif. Oleh karena itu sasaran intervensi klinisnya adalah untuk memeriksa dan menantang pola pikiran yang maladaptif, dan untuk mengembangkan pola pikiran yang adaptif. Pada *coping skills therapies*, berfokus pada perkembangan berbagai macam keterampilan yang dirancang untuk membantu klien coping dalam berbagai situasi yang menekan. Pada terapi problem-solving, dapat dikarakterisasikan sebagai kombinasi dari teknik restrukturisasi kognitif dan berbagai prosedur keterampilan dalam coping. Terapi problem-solving menekankan pada perkembangan strategi umum dalam mengatasi berbagai masalah pribadi, dan menekankan pada pentingnya kolaborasi yang aktif antara klien dan terapis dalam merencanakan program treatment.

Terapi kognitif mengajarkan klien secara aktif untuk mengoreksi interpretasi negatif mereka dengan menghadirkan bukti-bukti di sekeliling mereka. Tujuan utama dari terapi kognitif untuk gangguan kecemasan umum adalah untuk membantu klien menciptakan perspektif yang lebih berimbang. Terapi kognitif tidak dimaksudkan untuk mengajarkan klien melihat dunia positif secara tidak realistis, tapi melihatnya lebih akurat. Tugas terapeutik yang paling penting adalah membantu klien agar dapat objektif melihat segala situasi yang ditemui, sehingga dapat merekonstruksi pola pandang mereka. Klien dengan gangguan kecemasan umum biasanya memiliki dua tipe *error thinking*, mereka lebih fokus kepada pada ilusi mental yang berhubungan dengan masa lalu dan masa mendatang dan secara berlebihan melihat aspek negatif dari sebuah situasi. Untuk itu tugas terapeutik membantu klien untuk melihat informasi positif disekeliling mereka dan menjadi lebih objektif dalam penilaian mereka terhadap masa sekarang, lampau, dan masa mendatang.

Secara etimologis, kesadaran berarti (1) keinsyafan, keadaan mengerti, seperti kesadaran akan harga dirinya timbul karena ia diperlakukan secara tidak adil; (2) hal yang dirasakan atau dialami seseorang, seperti kesadaran diri, keadaan seseorang atas keadaan dirinya sendiri. (Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1991 : 859). Secara terminologis, kesadaran dapat diartikan sebagai timbulnya sikap, mengetahui, memahami, menginsafi, dan menindak lanjuti suatu kegiatan untuk mencapai tujuan tertentu (Mujamil Qomar, 2012 : 120).

Yoseph Murphy sebagaimana dikutip oleh Amos Neolaka, mengartikan kesadaran adalah siuman atau sadar akan tingkah laku dimana pikiran sadar mengatur akal dan menentukan pilihan yang diinginkan misalnya baik dan buruk, indah dan jelek dan sebagainya (Neolaka, 2008 : 34).

Secara mendalam pendapat Murphy juga dapat diartikan siuman, tahu keadaan dirinya, sadar akan tingkah laku sebelum dan sesudahnya. Kondisi sadar seperti ini dapat menjadikan seseorang memilih tindakan apa yang dapat dilakukan baik atau buruk. Tindakan memilih ini diatur oleh akal dan pikiran. Menurut Henry Giroux, kesadaran memiliki tiga level yang harus diperhatikan oleh setiap individu (Fakih) : 1) Kesadaran Magis (*Magical Consciousness*); 2) Kesadaran Naif (*Naival Consciousness*); 3) Kesadaran Kritis (*Critical Consciousness*).

Sigmund Freud dalam teori psikoanalisis mengemukakan bahwa, terdapat variasi substansial tingkatan dimana kita dapat menyadari fenomena mental. Freud mengajukan tiga tingkatan kesadaran yaitu (Cervone, 2011 : 1) Tingkat kesadaran, mencakup pikiran yang disadari setiap waktu; 2) Tingkat prakesadaran, mencakup muatan mental yang mudah kita sadari jika kita dengan sengaja mengingatnya; 3) Tingkat ketidaksadaran, adalah bagian pikiran yang tidak kita sadari dan tidak dapat kita sadari kecuali dibawah situasi tertentu.

Istilah pendidikan (Bahasa Indonesia) artinya "*paedagogic*" (bahasa Yunani) yang terdiri dari kata "Pais" artinya anak, dan "Again" diterjemahkan membimbing, jadi *paedagogic* yaitu bimbingan yang diberikan kepada anak. Istilah ini kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris "*education*" (pendidikan) berasal dari kata *educate* (mendidik) artinya memberikan peningkatan dan pengembangan diri (Muhibbin Syah, 2000 : 10)

Selanjutnya, pengertian pendidikan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ialah proses perubahan sikap dan tingkah laku seorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pendidikan (Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa Indonesia, 2002 : 263).

Pendidikan dalam arti yang sangat sederhana adalah usaha manusia untuk mengetahui dan memahami nilai-nilai kebudayaan dan norma-norma masyarakat (Fuad Ihsan, 1997 : 1). John Dewey menyatakan pendidikan adalah suatu proses pembaharuan makna pengalaman, hal ini biasanya terjadi pada pergaulan biasa atau pergaulan orang dewasa dengan orang muda, baik terjadi secara sengaja ataupun dilembagakan. Proses ini melibatkan pengawasan dan perkembangan dari orang yang belum dewasa dan kelompok dimana dia hidup (Maunah, 2009).

Sedangkan menurut Ki Hajar Dewantara, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada diri anak-anak itu agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya. Sementara menurut Langeveld, pendidikan adalah pengaruh perlindungan dan bantuan yang diberikan kepada anak agar tertuju pada kedewasaannya, atau lebih tepatnya membantu anak agar cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri (Maunah, 2009).

Fungsi pendidikan dapat dilihat pada tujuan negara sebagaimana tercantum dalam pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 yaitu: 1) Melindungi segenap bangsa Indonesia dan seluruh tumpah darah Indonesia; 2) Memajukan kesejahteraan umum; 3) Mencerdaskan kehidupan bangsa; 4) Ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasar kemerdekaan, perdamaian abadi dan keadilan sosial (Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945, 2009).

Menurut Ki Hajar Dewantara, azas pendidikan itu adalah azas Tut Wuri Handayani, yang kemudian ditambah dengan dua semboyan untuk melengkapinya, yaitu: 1) Ing Ngarso Sun Tuladha, artinya: Ing Ngarso itu didepan, Sun berasal dari kata Ingsun yang artinya saya, dan tuladha artinya teladan. Jadi makna dari Ing Ngarso Sun Tuladha yaitu seorang pemimpin haruslah memberikan teladan kepada bawahannya dalam setiap langkah dan tindakannya agar dapat menjadi panutan; 2) Ing Madya Mbangun Karsa, artinya: Ing Madya itu di tengah tengah, Mbangun itu membangkitkan atau menggugah, Karsa itu diartikan sebagai bentuk

kemauan atau niat. Jadi makna dari Ing Madya Mbangun Karsa adalah seorang pemimpin haruslah mampu memberikan inovasi-inovasi di lingkungan tugasnya, dan mampu membangkitkan kesadaran pada masyarakat sekitar; 3) Tut Wuri Handayani, artinya: Tut Wuri itu mengikuti dari belakang, dan Handayani itu memberikan dorongan moral atau semangat. Sehingga Tut Wuri Handayani artinya seorang pemimpin harus memberikan dorongan moral dan semangat dari belakang (Sugihartono, 2007).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kualitatif (*qualitative research*) dilakukan untuk menggambarkan, menganalisa, dan menginterpretasikan kondisi berdasarkan data yang didapat secara mendalam, mengenai kesadaran remaja terhadap pentingnya pendidikan di Dusun Jalan Banaran Kulonprogo. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*, yaitu: menentukan sampel dengan karakter tertentu, serta memberikan pertanyaan tersebut menurut ciri spesifik yang dimiliki sampel itu (Nasution, 1996). Hal tersebut dilakukan karena peneliti beranggapan bahwa sampel yang dipilih mewakili model pendidikan yang ada. Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi serta dengan triangulasi “sumber” dalam pengumpulan data (peneliti menggunakan satu teknik pengumpulan data pada bermacam-macam sumber data). Analisis data dilakukan secara interaktif melalui proses *Data Reduction*, *Data Display*, dan *Verification* (Sugiyono). Uji kredibilitas dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, meningkatkan ketekunan, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, member check, dan analisis kasus negatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) memberikan pengaruh positif yaitu dengan meningkatnya kesadaran pendidikan pada remaja yang mengikuti konseling kelompok. Gambaran kesadaran untuk melanjutkan pendidikan dapat dilihat saat remaja mengikuti konseling kelompok dengan mulai berfikir secara positif bahwa pendidikan itu memang penting dalam kehidupan.

Rangkaian kegiatan penelitian ini yaitu 4 sesi pertemuan konseling kelompok mengalami peningkatan yang signifikan, akan tetapi ada dua remaja yang ditemukan masih memiliki kesadaran pendidikan rendah. Faktor utama dari rendahnya motivasi dua remaja

(Rini dan Tuti) tersebut adalah dukungan keluarga yang menjadikan mereka merasa pesimis bisa melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Padahal Tuti berlatar belakang keluarga yang ekonomi sedang, dilihat dari faktor ekonomi seharusnya orangtua mampu untuk memberikan hak pendidikan kepada anaknya. Sedangkan Rini terhalang faktor ekonomi keluarga yang termasuk rata-rata ke bawah, akan tetapi konselor sudah memberikan pilihan untuk mendaftar ke sekolah yang memberikan beasiswa kepada siswa-siswinya jika tidak mampu membayar. Hal tersebut tetap tidak bisa membuat Rini semangat, karena Rini masih belum mendapatkan dukungan dari orangtuanya untuk sekolah di luar desanya. Sedangkan ketiga remaja yang mempunyai semangat tinggi adalah Novi, Ayu dan Marni.

Peningkatan kesadaran pendidikan remaja juga terlihat pada proses pelaksanaan konseling dimana remaja semakin aktif dan semakin bersemangat dalam menceritakan pengalaman mereka selama menganggap pendidikan itu tidak terlalu penting dalam kehidupan, memberi masukan kepada teman, bahkan mereka sangat antusias menanyakan jenjang pendidikan tinggi dan aktivitas di perguruan tinggi. Berdasarkan keaktifan remaja tersebut membuat mereka menjadi mudah dalam belajar dan berdiskusi untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi bersama. Peningkatan keaktifan dan keikutsertaan remaja terhadap konseling kelompok semakin baik pada setiap pertemuan, dimana pada pertemuan awal beberapa remaja seperti Novi, Ayu, dan Marni masih merasa malu dan segan dalam mengungkapkan masalah dan memberikan masukan bagi anggota kelompok lain, namun seiring berjalannya waktu mereka semakin nyaman dengan anggota kelompok lain dan semakin terbuka dalam menyampaikan masukan-masukannya.

Begitu pula halnya dalam menjawab pertanyaan terkait perguruan tinggi yang akan mereka pilih kelak, sampai prodi yang akan dipilihnya dan macam-macam beasiswa yang ada dalam pendidikan.. Dari diskusi tersebut mahasiswa menjadi lebih termotivasi dan percaya diri untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, meskipun mereka sangat terbatas dalam faktor ekonomi dan dukungan keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian tentang pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kesadaran pendidikan remaja di

dusun Jalan Banaran Kulonprogo, dapat disimpulkan pelaksanaan konseling kelompok terdiri dari lima tahap yaitu : tahap pembukaan, penjelasan masalah, tahap penggalian latar belakang masalah, tahap penyelesaian masalah, dan tahap penutupan. Tahap pembukaan terdiri dari do'a, perkenalan dan masing-masing klien menceritakan permasalahannya. Tahap penjelasan masalah, dimana klien lebih dalam mengungkapkan perasaan dan pikirannya secara bebas, konselor juga merespon perasaan dan pikiran klien, sehingga klien akan lebih membuka dirinya. Tahap penggalian latar belakang masalah yaitu konselor lebih inisiatif untuk menggali lebih mendalam permasalahan klien, sehingga konselor dapat menentukan pendekatan psikolog yang akan digunakan untuk mengatasi permasalahannya. Pendekatan yang digunakan dalam konseling kelompok tersebut adalah *cognitive behavioural therapy*. Tahap penyelesaian masalah yaitu menemukan cara untuk menyelesaikan masalah bersama. Tahap kelima penutup yaitu berdo'a bersama agar hasil dari konseling kelompok mendapatkan manfaat dan klien merasa lebih bahagia dan tenang kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Chirtin Wilding, (2013), *Cognitive Behavioural Therapy 3rd Edition : A Tech Yourself Guide Paperback* .
- Cervone, Daniel dan Lawrence A. Pervin, (2011), *Kepribadian Teori dan Penelitian*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Dobson, K.S. & Dozois, D.J.A. (2010), *Historical and Philosophical Bases of the Cognitive-Behavioral Therapies dalam Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, New York : The Guilford Press.
- Kurnanto, M.E. (2013), *Konseling Kelompok*. Bandung : CV Media.
- Mujamil Qomar. (2012). *Kesadaran Pendidikan; suatu penentu keberhasilan pendidikan*,Yogyakarta: Arruz Media.
- Muhibbin, Syah. (2000), *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Maunah, Binti, (2009). *Ilmu Pendidikan*, Yogyakarta : Teras.
- Nasution, S. (2009). *Metode research: Penelitian Ilmiah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nevid, Jeffrey S dkk. (2003), *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*, Erlangga : Jakarta.

- Nevid, S.F, Rathus, A.S., Greene, B. (2003), *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*, Erlangga : Jakarta.
- Nasution, (1996). *Metode Penelitian Kualitatif Naturalistik*. Jakarta : Sinar Grafika.
- Oemarjoedi, A. Kasandra, (2003), *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta : Kreatif Media.
- Prayitno, (2004), *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*, Padang : Universitas Negeri Padang.
- Qomar M, (2012), *Kesadaran Pendidikan: Suatu Penentu Keberhasilan Pendidikan*. Yogyakarta : Ar Ruzz : Media.
- Stallard, Paul. (2002), *Think Good-Feel Good : A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children*, England : John Wiley & Sons Ltd.
- Sugihartono, dkk, (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : UNY Press.
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : CV Alfabeta.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan pengembangan bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* ,Jakarta: Balai Pustaka, 1991.
- Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945, Surabaya: Indah.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Vitalis DS. (2008), *Layanan Konseling Kelompok*. Diktat Mata Kuliah Bimbingan Konseling IKIP PGRI Madiun.
- Ihsan, Fuad. (2005), *Dasar-dasar Kependidikan*. Jakarta : Rhineka Cipta.