

**EFEKTIVITAS KONSELING RASIONAL EMOTIF TEKNIK FORMULA ABC
DAN TEKNIK ASERTIF ADAPTIF UNTUK MENINGKATKAN SELF-
DISCLOSURE SISWA KELAS X JASA BOGA SMK NEGERI 2
SINGARAJA**

Ni Wayan Suarningsih¹, Ni Ketut Suarni², Dewi Arum WMP³
^{1,2,3}Jurusan Bimbingan Konseling , FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: {wayan_suarningsih@ymail.com, tut_arni@yahoo.com,
dawmp_80@yahoo.com}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan efektivitas konseling rasional emotif teknik *Formula ABC* dengan konseling rasional emotif teknik *Asertif Adaptif* untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa kelas X Jasa Boga SMK Negeri 2 Singaraja. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian *Single Factor Independent Groups Design*. Sampel kelas diambil dengan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian ini terdiri dari 20 orang siswa. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data *Self-Disclosure* siswa yang rendah. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *Self-Disclosure*. Kuesioner *Self-Disclosure* yang diberikan berjumlah 30 item. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan *independent t-test*. Data yang dianalisis menggunakan *independent t-test* adalah data *gain* skor ternormalisasi. Semua pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa konseling rasional emotif teknik *Formula ABC* dan konseling rasional emotif teknik *Asertif Adaptif* efektif untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa. Namun kelompok teknik *Formula ABC* memiliki skor rata-rata *Self-Disclosure* lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok teknik *Asertif Adaptif*. Rata-rata *gain* skor ternormalisasi kelompok teknik *Formula ABC* sebesar 0,7920. Sedangkan rata-rata *gain* skor ternormalisasi kelompok teknik *Asertif Adaptif* sebesar 0,7350. Hasil analisis uji hipotesis penelitian menunjukkan ($t = 5,250$; $p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berbunyi "Terdapat perbedaan efektivitas antara konseling rasional emotif teknik *Formula ABC* dengan konseling rasional emotif teknik *Asertif Adaptif* untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa.

Kata-kata kunci: rasional emotif, formula abc, asertif adaptif, self-disclosure

Abstract

This study aimed to analyse the difference of the effectiveness between counselling rational emotive Formula ABC technique and Assertive Adaptive technique to improve the Self Disclosure of the students in class X Jasa Boga in SMK Negeri 2 Singaraja. This study was an experimental study with Single Factor Independent Groups Design as the research design. The class samples were selected by using purposive sampling. The samples of this study consisted of 20 students. The data needed in this study were the data of the students having low Self Disclosure. The Self Disclosure questionnaire given consisted of 30 items. The data were analysed by using descriptive statistics and independent t-test. The data analysed by using independent t-test were the data of gain score normalized. The hypothesis test was conducted at the significant level of 5%. Based on the result of the analysis, it was found that the counselling rational emotive Formula ABC technique and Assertive Adaptive technique were effective to improve the Self Disclosure of the students. But the group getting Formula ABC technique had higher Self Disclosure of the students' mean score than other group getting Assertive Adaptive technique. The average of the normalized gain score of the group getting Formula ABC technique was 0,7920. Meanwhile the average of the normalized gain score of the group getting Assertive Adaptive technique was 0,7350. The result of the hypothesis test analysis of this study showed ($t=5,250$;

$p < 0,05$), so H_0 was rejected and H_a was accepted which stated "There was a difference of the effectiveness between counselling rational emotive Formula ABC technique and Assertive Adaptive technique to improve the Self Disclosure of the students"

Keywords: rational emotive, formula abc, assertive adaptive, self disclosure

Pendahuluan

Permasalahan dalam dunia pendidikan sangat beragam terkait dengan kegiatan mendidik siswa menjadi orang yang unggul dan berkompoten dalam berbagai bidang. Melalui kegiatan pembelajaran di dalam maupun di luar kelas, diharapkan siswa mampu memaksimalkan kompetensi yang mereka miliki secara aktif dan kreatif.

Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut tentu saja tidak lepas dari timbulnya permasalahan, salah satunya dalam proses pemberian materi pelajaran. Beberapa masalah tersebut dapat berasal dari proses pembelajaran maupun siswa itu sendiri. Masalah yang berasal dari siswa dan berpengaruh pada pencapaian prestasi akademik maupun non-akademiknya dapat meliputi kurangnya minat dalam belajar, kurang tahu bagaimana cara belajar yang efektif, tidak percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya dan kurangnya keterbukaan dalam proses pembelajaran.

Kurangnya kemampuan siswa dalam mengoptimalkan potensi yang dimiliki dapat dilihat saat proses pembelajaran. Hal tersebut ditunjukkan oleh sikap beberapa siswa yaitu siswa kurang berani menyampaikan pendapat di kelas, siswa susah bergaul dengan teman-temannya di sekolah, dan cenderung mengisolasi diri. Hal ini yang mengindikasikan bahwa siswa memiliki keterbukaan diri yang rendah.

Rendahnya keterbukaan diri siswa tersebut membuat siswa tidak mampu mengembangkan kemampuannya yang dimilikinya secara optimal. Hal lainnya yang terjadi adalah ketika siswa merasa khawatir dan kurang percaya dengan dirinya sendiri, maka mereka tidak akan mendapatkan banyak teman untuk diajak bergaul maupun berbagi pengetahuan dan pengalamannya. Kurangnya keterbukaan diri siswa akan menghambat pencapaian prestasi belajar dan pergaulan di sekolah.

Menurut Russell dkk (dalam Atok, 2010) keterbukaan diri merupakan komunikasi verbal yang dilakukan seseorang mengenai informasi kepribadian yang relevan, pikiran dan perasaan yang disampaikan, agar orang lain mengetahui tentang dirinya.

Keterbukaan diri ini dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat di dalam diri orang yang bersangkutan. Kedalaman dan pengungkapan diri seseorang tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Jika orang yang berinteraksi dengan menyenangkan dan membuat merasa aman serta dapat membangkitkan semangat maka kemungkinan bagi individu untuk lebih membuka diri amatlah besar. Sebaliknya pada beberapa orang tertentu yang dapat saja menutup diri karena merasa kurang percaya (Devito, 1992:62).

Jika individu telah sadar dan paham akan tanggung jawab yang dipikulnya, maka saat itu pula individu akan berpikir, belajar dan memotivasi diri serta merubah pola pikirnya. Pada saat Konseling Rasional Emotif, siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang ada pada dirinya, setelah mengetahuinya siswa akan sadar bahwa pikiran-pikiran irasional yang dimiliki menghambatnya dalam mencapai tujuan dalam belajar. Dengan kesadaran yang telah dimiliki dapat mengubah pikiran irasionalnya menjadi rasional sehingga dapat mencapai harapan yang diinginkannya.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung yang dilakukan disekolah pada kelas X Jasa Boga SMK Negeri 2 Singaraja bahwa dijumpai permasalahan yang dihadapi oleh siswa salah satunya adalah kurangnya keterbukaan diri siswa. Ada beberapa siswa yang kurang aktif dalam pembelajaran, siswa cenderung menyendiri, tidak mau berpartisipasi dan

terlibat langsung didalam proses belajar mengajar, kurang percaya dengan kemampuan yang dimiliki, tidak berani mengemukakan pendapat, mudah tersinggung, kurang percaya dengan orang lain, memiliki perasaan praduga yang negatif terhadap orang lain, kurang optimal berkomunikasi dengan orang lain dan kurang bergaul dengan teman-temannya.

Hal itu dikarenakan siswa merasa kurang percaya terhadap orang lain, siswa beranggapan bahwa temannya tidak memahami dan mengerti tentang apa yang dia alami. Sehingga siswa kurang mau terbuka kepada orang lain mengenai masalah yang sedang dihadapinya. Selain itu penyebab kurangnya keterbukaan diri siswa disebabkan oleh perasaan takut dan salah berbicara dan ditertawakan oleh teman-temannya saat mengemukakan pendapat, merasa canggung dengan keadaan fisiknya, ragu-ragu dengan potensi yang dimilikinya dan merasa berbeda dari teman-temanya yang lain. Kecanggungan yang dirasakan oleh siswa membuat siswa menghambat potensi yang dimilikinya.

Selain itu rendahnya keterbukaan diri siswa bisa disebabkan karena timbulnya perasaan tidak enak, kecemasan yang berlebihan, rasa takut dan khawatir akan melakukan suatu kesalahan, merasa diri tidak mampu diterima oleh lingkungan, takut mendapatkan suatu hal yang tidak sesuai dengan harapan dan berbagai pikiran irasional lainnya. Apabila hal tersebut tidak mendapatkan penanganan lebih lanjut, dikhawatirkan akan mengganggu prestasi belajar siswa, sehingga tujuan pembelajaran tidak dapatdicapai dengan efektif dan efisien.

Dilihat dari permasalahan yang muncul banyak pendekatan dalam konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan kognitif irasional mereka, salah satunya adalah dengan menggunakan pendekatan kognitif. Pendekatan kognitif memberikan keyakinan tentang apa yang ada dalam pikiran mereka akan

berdampak pada perasaan dan tindakannya. Jika yang dipikirkan adalah yang irasional maka perasaan dan tindakannya juga tidak akan rasional. Dengan mengatasi kognitif mereka, konseli diyakinkan dapat merubah perasaan dan tindakannya tentang sesuatu yang mereka pikirkan yang semula irasional menjadi lebih rasional.

Pandangan kognitif mengenai perilaku manusia bukan hanya pengaruh dari penerimaan rangsangan yang pasif, namun ada proses pengolahan informasi yang diterima dan mengubahnya dalam bentuk dan kategori-kategori baru. Tindakan manusia timbul berdasarkan stimulus yang diterima dan dirubah menjadi tanda atau simbol-simbol yang dalam otak dan tersimpan dalam ingatan dan akan direproduksi kembali apabila diperlukan, kemudian memberikan reaksi dan akhirnya terjadi pembentukan atau perubahan perilaku.

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan di atas, salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mengatasi ketidakterbukaan diri siswa yaitu dengan menggunakan model Konseling Rasional Emotif. Corey, 2003:249 memberikan penjelasan model Konseling Rasional Emotif yaitu: Model Konseling Rasional Emotif adalah salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah ketidakterbukaan diri siswa, karena konseling ini menitik beratkan pada sikap, persepsi, cara berpikir, emosi, tindakan, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional agar menjadi rasional. Sasaran layanan ini adalah menjadikan individu menginternalisasikan suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana individu menginternalisasikan keyakinan-keyakinan yang logis yang berasal dari orang tuanya maupun kebudayaannya.

Ellis (dalam Willis 2004) mengatakan bahwa Rasional Emotif dilakukan dengan cara konselor menunjukkan bahwa masalah ataupun gangguan yang dihadapinya adalah berasal dari pikiran irasionalnya, maka konseli akan dibantu untuk membedakan pikiran irasional dengan rasionalnya. Setelah konseli

dapat memahami bahwa masalahnya bersumber dari pikiran irrasionalnya, maka konseli berusaha mengubah keyakinan tersebut menjadi rasional. Selanjutnya konselor berusaha membantu konseli menghindari pikiran irasionalnya dengan menjelaskan mekanisme pikiran tersebut menjadi masalah dalam hidupnya. Kemudian membantu konseli untuk mengembangkan filosofi hidupnya yang rasional dan membuang yang irrasional.

Menurut Ellis (dalam Corey, 2003: 246) "teknik yang paling cepat, paling mendasar, paling rapi, dan memiliki efek paling lama untuk membantu orang-orang dalam mengubah respon-respon emosional yang disfungsi barangkali adalah mendorong mereka agar mampu melihat dengan jelas apa yang dikatakan oleh mereka kepada diri mereka sendiri". Konseling Rasional Emotif digunakan dengan alasan bahwa penyebab ketidakterbukaan diri yang dialami siswa tersebut adalah karena pikiran irasional siswa. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas maka diberikan sebuah solusi dengan menggunakan model Konseling Rasional Emotif dengan teknik formula ABC dan teknik asertif adaptif untuk meningkatkan keterbukaan diri (*Self-Disclosure*) siswa.

Konseling Rasional Emotif adalah suatu pemberian bantuan oleh konselor terhadap konseli dengan cara menekankan pada proses berpikir untuk mengembalikan ide-ide atau pikiran-pikiran rasional sehingga tercapainya suatu perubahan tingkah laku guna memecahkan masalahnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas keputusannya sendiri.

Teori Rasional Emotif memiliki banyak teknik yang digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli diantaranya adalah teknik formula ABC dan teknik asertif adaptif. Kedua teknik ini memiliki peran penting

dalam menghilangkan pikiran-pikiran irasional konseli menjadi rasional.

Teknik Formula ABC membantu individu melihat beberapa fakta-fakta tentang seseorang atau tentang kejadian yang awalnya tidak mungkin menjadi mungkin untuk dicermati dan dapat membantu siswa untuk melihat kedalam dirinya kemampuan yang ia miliki serta dapat memperbaiki dan merubah sikap, pandangan, cara berpikir, keyakinan serta pemikiran yang irasional kearah pandangan yang rasional sehingga siswa dapat mengembangkan diri dan meningkatkan kemampuannya secara optimal. Teknik Formula ABC memberikan suatu gambaran tentang keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang dan konsekuensi atau reaksi emosional seseorang, reaksi ini bisa layak dan bisa pula tidak layak sehingga bisa diketahui konsekuensi yang akan terjadi. Tindakan yang paling efisien untuk membantu orang-orang dalam membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah dengan mengkonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaimana cara berfikir secara logis, sehingga mengajari mereka untuk mampu mengubah atau bahkan menghapuskan keyakinan-keyakinan irasionalnya.

Teknik asertif adaptif merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan diri konseli untuk mengembangkan perilaku sesuai dengan pola tingkah laku yang diharapkan. Membiasakan konseli untuk berperilaku sesuai dengan harapannya adalah suatu kebiasaan yang akan dilakukan oleh konseli sehingga bisa mendorong konseli memiliki perasaan yang positif.

Jika dilihat dari tujuan layanan Konseling Rasional Emotif sangatlah tepat bila digunakan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, yang berupaya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan memperoleh penghargaan, kebutuhan untuk diterima atau menerima, memperoleh prestasi, memperoleh kebebasan, dapat hidup bersama, mendapatkan kasih sayang dan

rasa aman. Jika semua kebutuhan tersebut dapat terpenuhi, yang pada akhirnya mampu mengarahkan dan melatih perubahan perilaku sebagai perwujudan pemikiran yang rasional dan menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri.

Dari pemaparan diatas penelitian ini mengambil rumusan masalah yaitu Apakah terdapat perbedaan efektivitas antara teknik formula ABC dengan teknik asertif adaptif untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa ? dan tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara teknik Formula ABC dengan teknik asertif adaptif untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa.

Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Jasa Boga SMK Negeri 2 Singaraja dengan jumlah sebanyak 60 orang siswa. Dalam pengambilan sampel, teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu penetapan kelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Sutrisno Hadi, 2000:91). Teknik *purposive sampling* adalah sampel yang anggota sampelnya dipilih secara sengaja atas dasar pengetahuan dan keyakinan peneliti.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian "*Experiment*" (Eksperimen Sungguhan). Dalam Dantes, (2012: 95) menyatakan bahwa karakteristik utama eksperimen sungguhan (murni) adalah adanya randomisasi (R), baik dalam pemilihan individu sebagai subyek, penempatan individu dalam kelompok, maupun pemberian perlakuan terhadap kelompok.

Dalam memberikan perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian bersangkutan digunakan desain *Single factor independent groups design*. Adapun rancangannya adalah sebagai berikut:

X1 X2

.....
Y1 Y2

Dantes, (2012 : 99)

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data *pretest* dan *posttest* tentang peningkatan *Self-Disclosure* siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner pola Likert. Kuesioner yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Self-Disclosure* siswa. Data *pretest* dikumpulkan sebelum perlakuan diberikan pada masing-masing kelas dan data *posttest* dikumpulkan setelah memberikan perlakuan pada masing-masing kelas. Kuesioner ini disusun dengan langkah-langkah: Merumuskan definisi konsep, Merumuskan aspek-aspek, Menetapkan skala penelitian, Menyusun kisi-kisi instrument dan Menyusun butir-butir kuesioner

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan skor rata-rata, dan simpangan baku. Skor rata-rata dan simpangan baku yang dideskripsikan adalah skor rata-rata dan simpangan baku *self-disclosure* siswa yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest*, serta *self-disclosure* yang dianalisis dengan data *gain* skor ternormalisasi. Data *pretest* dan *posttest* dikumpulkan dengan menggunakan koesioner *self-disclosure* dengan rentang tiap item 1-5. Penelitian ini menggunakan kuesioner *self-disclosure* yang terdiri dari 30 item, maka skor minimal yang diperoleh siswa adalah 30 dan skor maksimal adalah 150.

Pengujian Persyaratan Analisis Uji Normalitas dan Uji Homogenitas Uji normalitas dan uji *t-test* dapat dilakukan apabila variabel yang terlibat di dalamnya berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dapat dilakukan. Ungkapan lain yang sering digunakan adalah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Data yang diujikan adalah skor *gain* keterbukaan diri siswa sebelum perlakuan (*pretest*) siswa dan skor *gain* keterbukaan diri siswa setelah perlakuan (*posttest*) siswa.

Normalitas sebaran data dapat diuji dengan menggunakan statistik *Kolmogorov Test* dan *Shapiro-Wilks Test* dengan bantuan *SPSS-PC 16.0 for Windows*

(Candiasa, 2010). Kriteria pengujian data memiliki sebaran distribusi normal jika angka signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0,05 sedangkan jika angka signifikansi yang dihasilkan lebih kecil atau sama dengan 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

Uji homogenitas varians antara kelompok teknik Formula ABC dan teknik Asertif Adaptif dilakukan untuk menguji apakah kelompok teknik Formula ABC dan teknik Asertif Adaptif mempunyai varians yang sama antara anggota kelompok, sehingga perbedaan yang terjadi benar-benar berasal dari perbedaan perlakuan, bukan akibat dari perbedaan yang terjadi di dalam kelompok. Uji homogenitas varians antarkelompok menggunakan *Levene's Test of Equality of Error Variance* (Candiasa, 2010). Kriteria pengujian yang digunakan adalah data memiliki varians yang sama (homogen) jika angka signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05, sedangkan jika angka signifikansi yang dihasilkan lebih kecil atau sama dengan 0,05 maka varians sampel tidak sama (tidak homogen).

Dalam menganalisis data yang diperoleh selama melakukan penelitian, digunakan analisis statistik yaitu Analisis *Statistic correlated data/ paired sampel-test* dan Analisis statistik *uncorrelated data/independent sampel t-test*.

Dalam penelitian statistik *correlated data/paired sampel t-test* yang dijadikan perhitungan adalah skor *pretest* dengan skor *posttest* untuk mengetahui apakah

terjadi peningkatan *Self-Disclosure* siswa dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{(X_1 - X_2 - 0)}{Sdl\sqrt{n}}$$

(Santosa, 2000:104)

Hipotesis berbunyi :

H₀. Tidak terdapat perbedaan efektivitas antara konseling rasional emotif teknik formula ABC dengan konseling rasional emotif teknik asertif adaptif untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa.

Ha. Terdapat perbedaan efektivitas antara konseling rasional emotif teknik formula ABC dengan konseling rasional emotif teknik asertif adaptif untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini memaparkan tentang (1) Data yang diperoleh, (2) Pengujian Normalitas Sebaran Data, (3) Analisis data dan (4) Kesimpulan Analisis. Setelah ditetapkan siswa-siswa yang menjadi anggota sampel, kemudian seluruh anggota dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok Formula ABC dan kelompok Asertif Adaptif. Kedua kelompok diberikan *treatment* dengan konseling rasional emotif dengan teknik Formula ABC dan konseling rasional emotif dengan teknik Asertif Adaptif. Setelah pemberian *treatment* selesai, selanjutnya kepada seluruh anggota diberikan kuesioner untuk *posttest*.

Tabel 1 Rekapitulasi Data *Pretest*, *Posttest*, *Gain Skor* Variabel *Self-Disclosure*

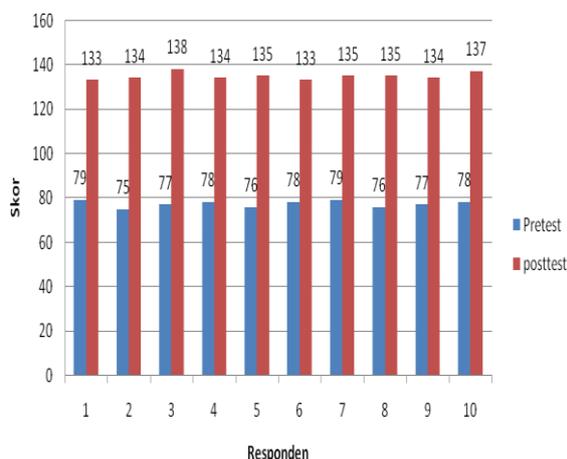
Kelompok Teknik Formula ABC				Kelompok Teknik Asertif Adaptif			
No	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>Gain Skor Ternormalisasi</i>	No	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>Gain Skor Ternormalisasi</i>
1.	79	133	0.76	1.	75	130	0.73
2.	75	134	0.79	2.	77	130	0.73
3.	77	138	0.84	3.	79	132	0.75
4.	78	134	0.78	4.	75	129	0.72
5.	76	135	0.80	5.	77	128	0.70
6.	78	133	0.76	6.	76	134	0.78
7.	79	135	0.79	7.	76	131	0.74
8.	76	135	0.80	8.	78	129	0.71
9.	77	134	0.78	9.	77	130	0.73

10 78 137 0.82 10. 74 132 0.76

Tabel diatas menunjukkan adanya peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest* pada masing-masing kelompok. Selain itu terdapat pula perbedaan *Gain Skor* antara kelompok dengan teknik Formula ABC dan dengan teknik Asertif Adaptif.

Berdasarkan tabel diatas menjabarkan peningkatan *Self-Disclosure* yang diperoleh siswa dalam *pretest* dan *posttest* pada kelompok Formula ABC dan kelompok Asertif Adaptif. Data dari masing-masing kelompok dalam tahapan *pretest* dan *posttest* masing-masing digambarkan dalam grafik sebagai berikut:

Grafik Pretest Posttest
Teknik Formula ABC

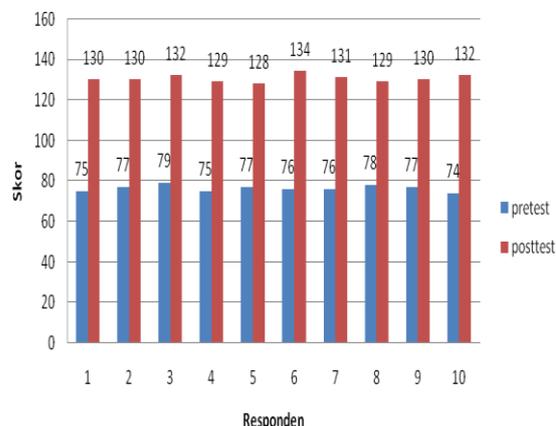


Grafik 4.1

Nilai Skor *Pretest* dan *Posttest Self-Disclosure* pada kelompok Teknik Formula ABC.

Grafik diatas menunjukkan adanya perbedaan skor yang cukup tinggi antara *pretest* dan *posttest*, hal ini berarti terjadi peningkatan *Self-Disclosure* siswa pada kelompok Teknik Formula ABC.

Grafik Pretest Posttest
Teknik Asertif Adaptif



Grafik 4.2

Nilai Skor *Pretest* dan *Posttest Self-Disclosure* pada kelompok Teknik Asertif Adaptif.

Untuk mengetahui hasil dari *pretest* dan *posttest Self-Disclosure* kelompok Teknik Asertif Adaptif disajikan dalam grafik sebagai berikut:

Grafik di atas menunjukkan adanya peningkatan hasil *pretest* dan *posttest* nilai *Self-Disclosure* pada kelompok Teknik Asertif Adaptif namun, peningkatan yang terjadi tidak setinggi peningkatan skor pada kelompok Formula ABC.

Hasil Uji Prasyarat Analisis yaitu Uji Normalitas dan Uji Homogenitas. Uji normalitas Model regresi yang baik adalah distribusi data normal atau mendekati normal. Pengujian dibantu dengan menggunakan *Program SPSS 16.0*. Berdasarkan hasil pengujian normalitas sebaran data maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Hasil Uji Normalitas *Self-Disclosure* Kelompok Formula ABC. Uji normalitas sebaran data dilakukan dengan menggunakan statistik *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Data berdistribusi normal jika angka signifikansi yang diperoleh salah satu uji statistik lebih dari 0,05. Teknik analisis dilakukan dengan menggunakan program SPSS-PC

16.0 for Windows. Ringkasan hasil analisis normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Uji Normalitas Kelompok Teknik Formula ABC

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Skor teknik formula ABC	.174	10	.200*	.942	10	.578

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Dilihat dari hasil output SPSS tests normality menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,200. Sedangkan signifikansi uji (α) sebesar 0,05. Karena signifikansi hasil lebih besar dari pada signifikansi uji ($K-S > \alpha$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel *Self-Disclosure* kelompok Teknik Formula ABC berdistribusi secara normal.

Hasil Uji Normalitas *Self-Disclosure* Kelompok Asertif Adaptif

Uji normalitas sebaran data dilakukan dengan menggunakan statistik *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Data berdistribusi normal jika angka signifikansi yang diperoleh salah satu uji statistik lebih dari 0,05. Teknik analisis dilakukan dengan menggunakan program SPSS-PC 16.0 for Windows. Ringkasan hasil analisis normalitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Uji Normalitas Kelompok Teknik Asertif Adaptif

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Skor teknik Asertif Adaptif	.184	10	.200*	.970	10	.895

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Dilihat dari hasil output SPSS test normality menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,200. Sedangkan signifikansi uji (α) sebesar 0,05. Karena signifikansi hasil lebih besar dari pada signifikansi uji ($K-S > \alpha$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel *Self-Disclosure* kelompok Teknik Asertif Adaptif berdistribusi secara normal.

Rumusan hipotesis pada penelitian ini yaitu, konseling rasional emotif teknik Formula ABC dan teknik Asertif Adaptif

efektif untuk meningkatkan *Self-Disclosure* pada siswa kelas X Jasa Boga SMK Negeri 2 Singaraja.

Untuk melakukan uji hipotesis ini digunakan perhitungan skor *pretest* dengan *posttest* pada kelompok Teknik Formula ABC dan Teknik Asertif Adaptif didapatkan hasil analisis seperti dalam tabel berikut:

Tabel 5 Rata-Rata (M) dan Standar Deviasi (SD) untuk Gain Skor Ternormalisasi Kelompok Teknik Formula ABC dan Kelompok Teknik Asertif Adaptif

Group Statistics					
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Gain Skor	Teknik formula ABC	10	.7920	.02486	.00786
	Teknik Asertif Adaptif	10	.7350	.02369	.00749

Dalam tabel di atas terlihat rata-rata *gain skor* ternormalisasi untuk Teknik Formula ABC sebesar 0,7920 dan standar deviasi sebesar 0,02486. Sedangkan rata-rata *gain skor* ternormalisasi untuk teknik Asertif Adaptif sebesar 0,7350 dan standar

deviasi 0,02369. Ini berarti bahwa nilai rata-rata *gain skor* ternormalisasi untuk Teknik Formula ABC lebih tinggi dari nilai rata-rata ternormalisasi Teknik Asertif Adaptif.

Tabel 6 Hasil Analisis Data Pretest-Posttest Self-Disclosure pada Kelompok Teknik Formula ABC dan Kelompok Teknik Asertif Adaptif Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Gain Skor	Equal variances assumed	.004	.953	5.250	18	.000	.05700	.01086	.03419	.07981
	Equal variances not assumed			5.250	17.959	.000	.05700	.01086	.03419	.07981

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah disajikan diatas dapat disampaikan beberapa pembahasan berkenaan dengan penelitian ini.

Sesuai dengan hasil pengujian yang dilakukan diperoleh dengan membandingkan skor *pretest* dengan *posttest* pada *Self-Disclosure* kelompok Teknik *Formula ABC* dan Teknik *Asertif Adaptif* terdapat peningkatan skor *Self-Disclosure* setelah diberikan konseling rasional emotif teknik *Formula ABC* dan

teknik *Asertif Adaptif* maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Dengan diterimanya hipotesis menunjukkan bahwa konseling rasional emotif teknik *Formula ABC* dan teknik *Asertif Adaptif* efektif dalam meningkatkan *Self-Disclosure* siswa kelas X Jasa Boga SMK Negeri 2 Singaraja. Hasil perbandingan *gain skor* antara kelompok teknik *Formula ABC* dan kelompok teknik *Asertif Adaptif* pada *Self-Disclosure* menunjukkan adanya perbedaan keefektifan perlakuan konseling rasional

emotif teknik *Formula ABC* dengan konseling rasional emotif teknik *Asertif Adaptif* untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa kelas X Jasa Boga SMK Negeri 2 Singaraja. Konseling rasional emotif teknik *Formula ABC* memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan dengan konseling rasional emotif teknik *Asertif Adaptif* untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa.

Konseling rasional emotif efektif dalam meningkatkan *Self-Disclosure* siswa disebabkan karena: (1) Teori konseling rasional emotif merupakan salah satu model konseling yang memiliki tujuan utama untuk bantuan konseli dengan cara menekankan pada proses berpikir untuk mengembalikan ide-ide atau pikiran-pikiran rasional sehingga tercapainya suatu perubahan tingkah laku guna memecahkan masalahnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas keputusannya sendiri, (2) Teori konseling Rasional Emotif merupakan sebuah teori yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat.

Berdasarkan penjelasan diatas setelah diberikan layanan konseling dengan menggunakan konseling rasional emotif teknik *Formula ABC* dan konseling rasional emotif teknik *Asertif Adaptif* siswa disadarkan untuk tidak mempertahankan keputusan-keputusannya yang tidak logis melalui peningkatan *Self-Disclosure*. Hal ini berarti apabila siswa telah dapat meningkatkan *Self-Disclosure* yang dimiliki kemungkinannya untuk berpikir irasional dapat berkurang.

Beberapa alasan mengapa kelompok teknik *Formula ABC* lebih baik dibandingkan dengan kelompok teknik *Asertif Adaptif*. Hal ini disebabkan karena:

Pertama, ditinjau dari segi teknik *Formula ABC* merupakan faktor yang sangat penting bagi teori praktek rasional emotif. A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa atau tingkah laku atau sikap seseorang, B adalah keyakinan individu tentang A dan C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang. Reaksi yang ditimbulkan bisa

layak dan bisa pula tidak layak. Manusia bertanggung jawab atas penciptaan reaksi-reaksi emosional dan gangguan-gangguannya sendiri dimana gangguan-gangguan ini dipertahankan oleh keputusan-keputusannya sendiri yang tidak logis dan terus menerus diulangi.

Kedua teknik formula ABC mampu merubah perilaku kognitif konseli yang akan dilihat setelah diberikan beberapa anteseden-anteseden yang dapat menimbulkan sebuah perilaku kognitif dan konsekuensi dari perilaku tersebut diukur, pengukuran dilakukan untuk mengetahui keberhasilan formula ABC dalam merubah pola pikir individu terhadap kemampuan yang dimiliki.

Ketiga teknik formula ABC Memberikan keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Merubah keyakinan irasional kearah rasional. Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan kerana itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan kerana itu tidak produktif. Hal ini disebabkan karena kelompok teknik *Formula ABC* memberikan tentang fakta-fakta, kejadian serta pendapat-pendapat dari orang lain yang dapat mempengaruhi pemikirannya yang irasional dalam mencapai keberhasilan dalam meningkatkan *Self-Disclosure*.

Pelaksanaan teknik formula ABC lebih meyakinkan konseli untuk mampu meniru tingkah laku positif yang ditunjukkan oleh orang lain.

Berbeda halnya dengan kelompok teknik asertif adaptif yang lebih mengacu pada sikap pendisiplinan dari konseli, teknik asertif adaptif digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan konseli untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri konseli.

Perbedaan antara kelompok teknik formula ABC dengan kelompok asertif adaptif terletak pada pelaksanaannya.

Pelaksanaan masing-masing teknik disesuaikan dengan tahapan pada masing-masing teknik. Sejalan dengan tahapan pelaksanaan masing-masing teknik teknik *Formula ABC* memberikan peluang yang lebih banyak kepada konseli untuk mengkonstruksi pengetahuannya berdasarkan pengalaman awal yang dimilikinya sehingga dapat dituangkan dalam bentuk sikap atau perilaku-perilaku yang lebih baik dalam bentuk pengalaman nyata. Pengalaman nyata yang dilakukan, misalnya dalam mengeluarkan pendapat yang dimiliki konseli tidak lagi merasa kurang percaya diri takut untuk mengemukakan pendapat yang dimiliki karena sudah memiliki pengalaman yang melatih konseli untuk menghilangkan rasa takut yang dimiliki yang bertujuan untuk menuntun konseli menuju pembentukan sikap atau pemikiran kearah yang rasional.

Hal ini menunjukkan bahwa kelompok teknik *formula ABC* yang mendasarkan pada peristiwa, keyakinan dan konsekuensi lebih mengarahkan cara berpikir rasional dari konseli.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka terbukti bahwa kelompok teknik *formula ABC* lebih unggul daripada kelompok teknik *Asertif Adaptif* untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa. Namun, skor rata-rata siswa pada teknik *Formula ABC* siswa belum sepenuhnya mencapai kualifikasi sangat baik melainkan masih ada beberapa siswa yang berada dalam kualifikasi baik. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya pertama, karakteristik teknik *Formula ABC* yang sangat unik yang menyebabkan konseli belum terbiasa dengan teknik tersebut. Kedua, konseli belum terbiasa untuk mengungkapkan berbagai permasalahan yang mereka temui dalam kehidupan.

Berdasarkan temuan serta pembahasan secara teoritis dan empiris terkait dengan efektivitas konseling rasional emotif teknik *Formula ABC* dan konseling rasional emotif teknik *Asertif Adaptif* untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa, maka implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

adanya perbedaan efektivitas antara konseling rasional emotif teknik *Formula ABC* dengan konseling rasional emotif teknik *Asertif Adaptif* untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa. Hal ini disebabkan karena pada kelompok teknik *Formula ABC* terjadi peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok teknik *Asertif Adaptif*. Berdasarkan hal tersebut, jelas bahwa kelompok dengan teknik *Formula ABC* mengalami perubahan yang lebih besar dibandingkan kelompok dengan teknik *Asertif Adaptif* dalam meningkatkan *Self-Disclosure* siswa.

Penutup

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil-hasil penelitian yang telah dibahas dalam bab IV diatas, maka ada beberapa hal yang dapat disimpulkan yaitu :

Terdapat perbedaan efektivitas antara konseling rasional emotif teknik *formula ABC* dengan konseling rasional emotif teknik *asertif adaptif* untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa. Berdasarkan uji hipotesis, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok teknik *formula ABC* dengan kelompok teknik *asertif adaptif* ($t = 5,250$; $p < 0,05$). Rata-rata *gain* skor ternormalisasi kelompok teknik *Formula ABC* sebesar 0,7920 lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok teknik *Asertif Adaptif* sebesar 0,7350. Simpulan dari penelitian ini adalah kelompok teknik *Formula ABC* memiliki skor rata-rata *Self-Disclosure* lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok teknik *Asertif Adaptif*. Maka hipotesis penelitian H_0 ditolak dan H_a diterima . Jadi hipotesisnya berbunyi terdapat perbedaan efektivitas antara konseling rasional teknik *formula ABC* dengan konseling rasional emotif teknik *asertif adaptif* untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa.

Secara umum model konseling rasional emotif dengan teknik *formula ABC* dan dengan teknik *asertif adaptif* memberikan sumbangan khususnya bagi para siswa yang mengikuti konseling sehingga tindak lanjut peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

Kepala sekolah sebagai pengemban pendidikan supaya dapat mempertimbangkan model konseling rasional emotif dengan teknik formula ABC dan dengan teknik asertif adaptif dijadikan salah satu kurikulum sekolah untuk layanan BK dalam meningkatkan *Self-Disclosure* siswa SMK Negeri 2 Singaraja.

Kepada guru pembimbing di SMK Negeri 2 Singaraja supaya lebih mempertimnangkan perkembangan peserta didik termasuk perkembangan perilaku kognitifnya untuk membantu siswa menemukan potensi-potensi yang dimiliki sehingga dapat belajar dengan baik sesuai dengan potensi yang dimiliki melalui konseling rasional emotif dengan teknik formula ABC dan teknik asertif adaptif.

Kepada siswa-siswi kelas X Jasa Boga SMK Negeri 2 Singaraja disarankan supaya lebih mampu membuka pikirannya dan dapat melihat kejadian yang ada disekitarnya sebagai sebuah pembelajaran supaya mampu mencapai prestasi yang baik.

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan lebih baik lagi penggunaan model konseling rasional emotif denganteknik formula ABC dan teknik asertif adaptif dengan cakupan masalah yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Devito. 1997. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Profesional Books.
- Corey,G.2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Corey,G.2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Dantes, N. 2012.*Metode Penelitian*. Yogyakarta: C. V Andi Offset
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Candiasa, I M. 2010. *Statistik multivariat disertai aplikasi dengan SPSS*. Singaraja: Unit Penerbitan Universitas Pendidikan Ganesha.