

PENERAPAN KONSELING RASIONAL EMOTIF DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI (SELF- DISCLOSURE) SISWA KELAS X MIA 3 SMA NEGERI 2 SINGARAJA

Ni Komang Sri yuli Windari Natih, I Ketut Dharsana, Kadek Suranata'
Jurusan Bimbingan Konseling, FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: sriyuliwindarinatih@gmail.com , profhdarsana@yahoo.com, sura@konselor.org.

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan Bimbingan Konseling (*Action Research In Counseling*) yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Singaraja, setelah dilaksanakan penerapan konseling rasional emotif dengan teknik *role playing*. Subyek penelitian ini sebanyak 28 orang siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Singaraja. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus dimana masing-masing siklus melalui tahap identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling, evaluasi dan refleksi. Proses pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner keterbukaan diri pola skala likert dan dianalisis secara deskriptif serta menggunakan buku harian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterbukaan diri siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Singaraja melalui pemberian layanan bimbingan klasikal, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok dan layanan konseling individu. Dari hasil penelitian siklus I siswa yang keterbukaan dirinya berada pada kategori rendah dan sangat rendah meningkat menjadi kategori sedang dan setelah pemberian layanan pada siklus II keterbukaan diri siswa meningkat dari kategori sedang menjadi kategori tinggi dan sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling rasional emotif dengan teknik *role playing* dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Singaraja.

Kata - kata kunci : konseling rasional emotif, teknik *role playing*, keterbukaan diri

ABSTRACT

This research was categorized as Action Research in Counseling which aimed at revealing the improvement of self-disclosure of students X MIA 3 class at SMA Negeri 2 Singaraja, after the implementation of emotive rational counseling with role playing technique. The subjects of the research were 28 students of X MIA 3 class at SMA Negeri 2 Singaraja. This research was conducted through two cycles in which each cycle went through some steps, i.e. identification, diagnosis, prognosis, counseling, evaluation, and reflection. The process of data collection in this research applied self-disclosure questionnaire likert scale pattern and it was analyzed descriptively supported by the use of diary. The result of the research shows that there is an improvement of self-disclosure of the students in X MIA 3 class at SMA Negeri 2 Singaraja through giving classical counseling service, group counseling service, and individual counseling service. The result of cycle I shows that the students whose self-disclosure was categorized low improved to average category and after the service was given in cycle II, students' self-disclosure improved from average to high and very high. Based on that result, it can be concluded that the implementation of emotive rational counseling with role playing technique can improve students' self-disclosure of X MIA 3 at SMA Negeri 2 Singaraja.

Keywords: emotive rational counseling, role playing technique, self disclosure

Pendahuluan

Pengamatan peneliti pada saat di kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Singaraja, dari 28 siswa peneliti melihat 8 siswa yang

menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut ditemukan, belum mampu mengungkapkan diri, sulit menerima pendapat dari orang lain, kurang toleransi, tidak berterus

terang, belum bisa membagi perasaan dengan orang lain, kurang menjalin hubungan yang akrab dengan teman-temannya, menutupi kesalahan dirinya maupun orang lain, sukar untuk mengakui kekurangan dirinya, pendiam. Namun disisi lain 20 siswa lainnya memiliki gejala-gejala yaitu ditemukan mampu mengungkapkan diri, memiliki toleransi, bersedia untuk berterus terang, bias membagi perasaan dengan orang lain, menjalin hubungan yang akrab dengan teman-temannya, tidak menutupi kesalahan dirinya maupun orang lain, mengakui kekurangan dirinya, mampu mengeluarkan pendapat, dan tidak pendiam.

Gejala seperti ini dapat disebut dengan keterbukaan diri (*self disclosure*).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia keterbukaan adalah hal terbuka, perasaan toleransi, serta merupakan landasan untuk berkomunikasi. Definisi di atas mengandung indikator: 1) hal terbuka, 2) perasaan toleransi, 3) landasan untuk berkomunikasi. Menurut Devito (1997:62) keterbukaan diri adalah membagikan informasi pribadi meliputi pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan juga informasi yang disembunyikan pada orang lain. Definisi di atas mengandung indikator: 1) membagikan informasi pribadi, 2) membagikan informasi yang disembunyikan. Selaras dengan itu, menurut Altman dan Taylor (1973) *self disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Definisi di atas mengandung indikator: 1) mengungkapkan informasi diri, 2) hubungan yang akrab. Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, dalam penelitian ini yang dimaksud dengan keterbukaan diri adalah sifat individu yang mampu menerima kritik, saran dan pendapat dari orang lain, membagikan informasi diri meliputi pikiran, perasaan, pendapat pribadi yang disembunyikan pada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab, serta perasaan toleransi dan landasan untuk berkomunikasi. Mengandung indikator 1), mengungkapkan

informasi diri, 2) membagi perasaan dengan orang lain, 3) toleransi, 4) menjalin hubungan yang akrab dengan orang lain.

Untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) bisa digunakan dengan berbagai pendekatan, ada dua pendekatan yaitu pendekatan pembelajaran, dan pendekatan bimbingan konseling, maka pendekatan yang dipilih adalah pendekatan bimbingan konseling. Dalam Pendekatan bimbingan dan konseling terdapat empat pendekatan yaitu pendekatan humanistik, behavioral, kognitif dan eksistensial. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kognitif yaitu dengan teori konseling rasional emotif.

Dalam bimbingan dan konseling terdapat dua puluh dua teori konseling yaitu Teori Psikoanalitik Sigmund Freud; Teori Konseling Self Adler; Teori Konseling Kelompok Psikodinamika dalam Teori Asumsi Melanie Klein; Teori Konseling yang Berpusat pada Pribadi oleh Carl Roger; Teori Konseling Gestalt Fritz Perls; Teori Analisis Transaksional Eric Berne; Teori Reality Counselling (William Glasser); Teori Motivasi Manusia "Maslow's"; Teori Logo Konseling Victor Frankl; Teori Konseling Kognitif (Aaron Beck); Teori Melatih Konseling Tingkah Laku (Oleh Krumboltz); Teori *Behavioral* (Teori Tingkah laku); Teori Kognitif Sosial (Albert Bandura); Teori Rasional Emotive *Behavioral* Counselling Albert Ellis; Teori Konsep George Kelly; Teori Eklektisisme; Teori Personologi Murray; Teori Pemilihan Jabatan John L. Holland; Teori Perkembangan Karir dan Perkembangan Hidup (Super); Teori Pemilihan Jabatan atau Karir menurut Anne Roe; Teori Perkembangan Karir oleh Ginzberg dan Konseling Karir Trait dan Faktor (Dharsana, 2010).

Dari dua puluh dua teori konseling teori yang tepat untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) adalah teori konseling rasional emotif. Karena terapi rasional emotif (TRE) adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur

maupun untuk berpikir irasional dan jahat (Gerald Corey, 1998: 241).

Mengatasi gejala tersebut banyak teknik konseling yang dapat digunakan dari teori-teori konseling itu. Adapun beberapa teknik konseling yang dapat digunakan yaitu teknik kognitif, teknik afektif, teknik behavioristik, teknik latihan asertif, teknik desensitisasi sistematis, teknik pembanjiran, teknik asosiasi bebas, teknik kesadaran, teknik *game*, teknik permainan dialog, teknik bermain peran (*role playing*), teknik berkeliling, dsb. Berdasarkan teknik-teknik konseling yang ada maka peneliti menetapkan teknik bermain peran (*role playing*) sebagai cara untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa. Karena manusia itu berpikir, berperasaan dan bertindak secara serentak. Didalam langkah-langkah bermain peran ini lah selain konselor menekankan cara berfikir klien dari yang irasional ke rasional. Bermain peran merupakan salah satu teknik yang telah diteliti oleh para ahli yang membuktikan bahwa teknik ini adalah teknik yang bermutu. Kemudian para ahli psikolog tersebut menggunakan teknik ini untuk melatih komunikasi atau hubungan antar pribadi dalam lingkungannya.

Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia keterbukaan adalah adalah hal terbuka, perasaan toleransi serta merupakan landasan untuk berkomunikasi. Keterbukaan diri, menurut Johnson (dalam A. Supratiknya, 2001) keterbukaan diri adalah pengungkapan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau berguna untuk memahami tanggapan kita di masa kini. Keterbukaan diri adalah suatu proses di mana seseorang membiarkan dirinya dikenal atau diketahui oleh orang lain, dengan demikian orang yang terbuka mau membiarkan orang lain mengenal dirinya. Dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri adalah sifat individu yang mampu menerima kritik dan pendapat dari orang lain, serta kemampuan untuk mengungkapkan reaksi atau tanggapan, membagikan informasi diri

meliputi pikiran, perasaan, pendapat pribadi yang disembunyikan pada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab serta perasaan toleransi dan landasan untuk berkomunikasi. Keterbukaan diri haruslah dengan kejujuran dan keterbukaan bukan hanya menampilkan kebaikan-kebaikan saja seperti tuntutan norma yang ada.

Ciri-ciri keterbukaan diri yaitu: (a) Tenggang rasa terhadap orang lain, (b) Berterus terang dan tidak menutup-nutupi kesalahan dirinya maupun yang dilakukan orang lain, (c) Tidak merahasiakan sesuatu yang berdampak pada kecurigaan orang lain, (d) Bersikap hati-hati dan selektif (*check and recheck*) dalam menerima dan mengolah informasi dari manapun sumbernya, (e) Toleransi terhadap orang lain, (f) Mau mengakui kelemahan atau kekurangan dirinya, (g) Menyadari tentang keberagaman dalam berbagai bidang kehidupan, (h) Mau bekerja sama dan menghargai orang lain, dan (i) Mau dan mampu menyesuaikan dengan berbagai perubahan.

Menurut Joseph A. Devito (2009) faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri adalah (a) Efek Diadik. Pada bahasan di atas sudah kita tegaskan bahwa keterbukaan diri itu bersifat timbal balik. Oleh karena itu, keterbukaan diri kita yang ditanggapi dengan keterbukaan lawan komunikasi yang membuat interaksi antara kita dan lawan komunikasi bisa berlangsung. Keterbukaan diri kita mendorong lawan komunikasi kita dalam komunikasi atau interaksi di antara dua orang untuk membuka diri juga. Inilah yang dinamakan efek diadik itu. (b) Ukuran Khalayak. Tadi juga kita sudah membahas, keterbukaan diri itu merupakan salah satu karakteristik komunikasi antarpribadi. Oleh karena itu keterbukaan diri lebih besar kemungkinannya terjadi dalam komunikasi dengan khalayak kecil, misalnya dalam komunikasi antarpribadi atau komunikasi kelompok kecil. Topik Bahasan. Pada awalnya orang akan selalu berbicara hal-hal yang umum saja. Makin akrab maka akan makin mendalam topik pembicaraan kita.

Tidak mungkin kita berbicara soal-soal yang sangat pribadi, misalnya kehidupan seksual kita, pada orang yang baru kita kenal atau orang yang tidak kita akrabi. Kita akan lebih memilih topik percakapan yang umum, seperti soal cuaca, politik secara umum, kondisi keuangan Negara atau kondisi sosial. (c) Valensi, ini terkait dengan sifat positif atau negatif keterbukaan diri. Pada umumnya, manusia cenderung lebih menyukai valensi positif atau keterbukaan positif dibandingkan dengan keterbukaan diri negatif. Apalagi apabila lawan komunikasi kita bukanlah orang yang kita akrabi betul. Namun, apabila lawan komunikasi kita itu adalah orang yang sudah kita akrabi betul maka keterbukaan diri negatif bisa saja dilakukan. (d) Jenis Kelamin. Wanita lebih terbuka dibandingkan dengan pria. Bisa saja ungkapan tersebut merupakan ungkapan stereotipikal. Namun, beberapa penelitian menunjukkan ternyata wanita memang lebih terbuka dibandingkan dengan pria. Meski bukan berarti pria juga tidak melakukan keterbukaan diri. (e) RAS, Budaya, Nasionalitas, dan Usia. Ini juga bisa saja dipandang sebagai bentuk stereotip atas ras, budaya, nasionalitas, dan usia. Namun, kenyataan menunjukkan memang ada ras-ras tertentu yang lebih sering melakukan keterbukaan diri dibandingkan dengan ras lainnya. (f) Mitra dalam Hubungan. Dengan mengingat tingkat keakraban sebagai penentu kedalaman pengungkapan diri maka lawan komunikasi atau mitra dalam hubungan akan menentukan pengungkapan diri itu. Kita melakukan pengungkapan diri kepada mereka yang kita anggap sebagai orang yang dekat misalnya suami/istri, teman dekat atau sesama anggota keluarga.

Konseling Rasional Emotif

Rational emotive therapy (RET) atau dalam bahasa Indonesia terapi rasional emotif, suatu teori kepribadian dan suatu metode psikoterapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis, seorang ahli psikologi klinis, pada tahun 1950 sering mengkususkan diri dalam bidang konseling perkawinan dan keluarga. Berdasarkan pengalaman dan pengetahuannya dalam

teori belajar behavioral, kemudian ia mengembangkan suatu pendekatan sendiri yang disebut rational emotive therapy (RET) atau terapi rasional emotif. Teori 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. Konseling rasional emotif adalah suatu pemberian bantuan oleh konselor terhadap konseli dengan menenkankan pada proses berpikir untuk mengembalikan ide-ide/pikiran-pikiran irasional ke ide-ide/pikiran-pikiran rasional sehingga tercapainya suatu perubahan tingkah laku guna memecahkan masalahnya sendiri, membuat keputusan sendiri, dan bertanggung jawab atas keputusannya sendiri.

Adapun Kelebihan Teori Konseling Rasional Emotif yaitu (1) Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh klien. Dengan demikian, perawatan juga dapat dilakukan dengan cepat. (2) Para klien bisa memperoleh sejumlah besar pemahaman dan akan menjadi sangat sadar akan sifat masalahnya. (3) Kaedah berfikir logis yang diajarkan kepada klien dapat digunakan dalam menghadapi masalah yang lain. (4) Klien merasa dirinya mempunyai keupayaan intelaktual dan kemajuan dari cara berfikir. (5) Menekankan pada peletakan pemahaman yang baru di peroleh ke dalam tindakan yang memungkinkan pada klien mempraktekkan tingkah laku baru dan membantu mereka dalam pengkondisian ulang.

Kelemahan Teori Konseling Rasional Emotif (1) Ada klien yang boleh ditolong melalui analisa logis dan falsafah, tetapi ada pula yang tidak begitu cerdas otaknya untuk dibantu dengan cara yang sedemikian yang berasaskan kepada logika. (2) Ada sebagian klien yang begitu terpisah dari realitas sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata sukar sekali dicapai. (3) Ada juga sebagian klien yang memang suka mengalami gangguan emosi dan bergantung kepadanya dalam

hidupnya, dan tidak mau berbuat apa-apa perubahan lagi dalam hidup mereka. (4) Karena pendekatan ini sangat didaktif, terapis perlu mengenal dirinya sendiri dengan baik dan hati – hati agar tidak hanya memaksakan filsafat hidupnya sendiri, kepada para kliennya. (5) Terapis yang tidak terlatih memandang terapi sebagai “pencecaran” klien dengan persuasi, indoktrinasi logika dan nasehat.

Role Playing

Sanrock (1995:272) menyatakan bermain peran (*role play*) ialah suatu kegiatan yang menyenangkan. Secara lebih lanjut bermain peran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh keesenangan. *Role playing* merupakan suatu metode bimbingan dan konseling kelompok yang dilakukan secara sadar dan diskusi tentang peran dalam kelompok. Di dalam kelas, suatu masalah diperagakan secara singkat sehingga siswa dapat mengenali karakter tokoh seperti apa yang siswa peragakan tersebut yang menjadi lawan mainnya memiliki atau sebagian peran seperti apa. Selain itu Sanrock juga menyatakan bermain peran memungkinkan anak mengatasi frustrasi dan merupakan suatu medium bagi ahli terapi untuk menganalisis konflik-konflik anak dengan cara-cara mereka mengatasinya. *Role playing* Dapat disimpulkan bahwa *role playing* atau bermain peran adalah seperangkat prosedur yang digunakan untuk melakukan konseling dengan anak melalui penggunaan secara sistematis dari metode bermain, permainan, dan alat permainan. Selain itu bermain peran juga merupakan sebuah permainan dimana para pemain memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama.

Metode

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Singaraja yang berjumlah 28 siswa. Diterapkannya siswa kelas X MIA 3 sebagai subjek penelitian karena di kelas tersebut terdapat beberapa siswa yang memiliki keterbukaan diri (*self disclosure*) yang

rendah. Beberapa siswa di kelas tersebut memiliki sikap keterbukaan diri yang rendah. Hal ini ditunjukkan dari beberapa gejala yakni, siswa belum mampu mengungkapkan diri kepada orang lain, kurang toleransi, sulit untuk bisa menerima saran dan pendapat dari orang lain, tidak berterus terang, belum bisa membagi perasaan dengan orang lain, kurang menjalin hubungan yang akrab dengan teman-temannya, menutupi kesalahan dirinya maupun orang lain, sukar untuk mengakui kekurangan dirinya, pendiam. Dari 28 siswa di kelas X MIA 3, ada 8 orang siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah. Maka dari itu, dalam penelitian ini pelaksanaan *treatment* akan diberikan kepada 8 orang siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Yang dimaksud dengan variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah konseling rasional emotif dengan teknik *role playing*, sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah keterbukaan diri. Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling, yaitu penerapan konseling rasional emotif dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self – disclosure*) siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Singaraja.

Penelitian ini dibagi menjadi 3 (tiga) tahap yaitu: 1) tahap awal, 2) tahap tindakan, dan 3) tahap akhir. Tahap awal kegiatan yang dilakukan oleh peneliti, ialah: (a) mengurus ijin penelitian, (b) melakukan uji instrument, (c) menyebarkan koesioner awal, dan (d) merencanakan tindakan. Pada tahap tindakan penelitian ini dirancang dalam 2 siklus dimana masing-masing siklus terdiri dari 4 tahap kegiatan, yaitu: (1) kegiatan perencanaan yang terdiri dari tahap identifikasi, tahap diagnosa dan tahap prognosa, (2) kegiatan pelaksanaan yang terdiri dari tahap konseling/*treatment*, (3) kegiatan pengamatan terdiri dari tahap evaluasi/*follow up*, (4) tahap refleksi Tahapan demi tahapan akan terus berulang secara siklus sampai terjadi peningkatan dalam keterbukaan diri siswa yang

diharapkan. Sedangkan pada tahap akhir, peneliti melakukan analisis data dari hasil penyebaran kuesioner yang diberikan kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Selain itu, dibuat pelaporan dari hasil penelitian berdasarkan penilaian siswa terhadap layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu yang diberikan. Peneliti menggunakan metode kuesioner sebagai metode utama, sedangkan metode observasi dan wawancara sebagai metode komplementer. Adapun teknik analisis data yang digunakan peneliti untuk menganalisis data yang diperoleh selama melakukan penelitian, ialah menggunakan analisis statistic deskriptif.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Untuk memperoleh data tentang siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah, pertama yang dilakukan peneliti adalah menyebarkan kuesioner di kelas X MIA 3, melakukan observasi dan wawancara pada siswa yang dianggap memiliki keterbukaan diri rendah. Dari hasil penyebaran kuesioner pada siswa maka didapatlah siswa yang mengalami keterbukaan diri rendah sebanyak 8 orang siswa yang bernama inisial AS, ANL, AYCD, DJA, DA, PT, RS, WS. Dari hasil data awal dapat dilihat kedelapan siswa yang mengalami keterbukaan diri rendah tersebut disajikan dalam bentuk tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 Hasil Data Awal Keterbukaan Diri Siswa

No	Data awal	Persentase	Kategori
2	58	38.67%	Sangat Rendah
3	65	43.33%	Rendah
6	62	41.33%	Rendah
8	78	52.00%	Rendah
9	63	42.00%	Rendah
18	65	43.33%	Rendah
21	68	45.33%	Rendah
28	64	42.67%	Rendah

Siklus I dilaksanakan dengan 4 kali pertemuan, pertemuan pertama siswa diberikan layanan bimbingan klasikal, pertemuan kedua siswa diberikan bimbingan kelompok, pertemuan ketiga siswa diberikan konseling kelompok dan pada pertemuan keempat diberikan konseling individual, sekaligus peneliti mengadakan evaluasi terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa. Tahap tindakan siklus I dilaksanakan sebanyak 6 tahap, adapun tahap-tahap tersebut antara lain identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling/treatment, evaluasi/follow up, refleksi. (1) Tahap identifikasi, kegiatan yang dilakukan

adalah mengidentifikasi siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah sehingga perlu diberikan layanan konseling klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu, (2) Tahap diagnosa, menggali faktor penyebab permasalahan yang dialami siswa mengenai keterbukaan dirinya yang rendah, (3) Dalam tahap prognosa menentukan solusi atau pemecahan masalah apa yang akan digunakan untuk memecahkan masalah yang diberikan kepada siswa, (4) Tahap konseling/treatment bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan keterbukaan dirinya, (5) Tahap evaluasi/follow up merupakan suatu

proses untuk mengetahui hasil dari tindakan yang dilakukan. Dalam penelitian ini, tahap evaluasi yang dilakukan ialah berupa kuesioner untuk mengukur peningkatan keterbukaan diri siswa, (6) Tahap refleksi merupakan upaya untuk mengkaji apa yang telah dicapai dan belum dicapai, apa yang dihasilkan, mengapa hal tersebut terjadi dan apa yang perlu dilakukan selanjutnya, serta mempertimbangkan bagaimana dampak tindakan terhadap pelaksanaan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu melalui penerapan konseling rasional emotif dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa yang telah diberikan. Setelah

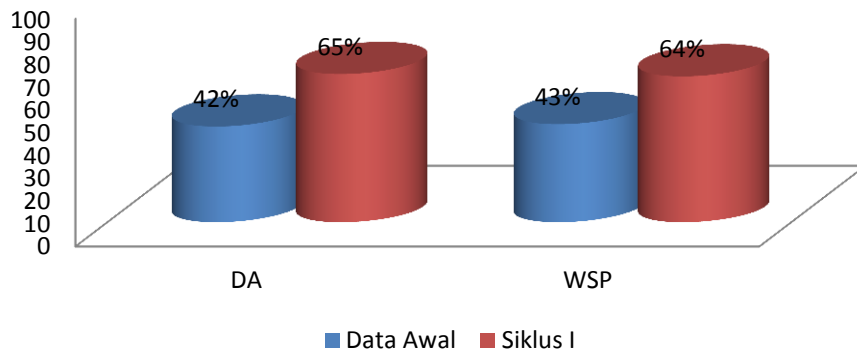
pelaksanaan tahap-tahap tersebut selanjutnya diberikan rekomendasi mengapa pada siklus I tindakan yang dilaksanakan belum berhasil dan perlu dilanjutkan kesiklus selanjutnya. Siklus I dilaksanakan dengan empat (4) kali pertemuan, dengan alokasi waktu 40 menit di ruang kelas X MIA 3 dan di ruang BK SMA Negeri 2 Singaraja. Dari hasil pemantauan siklus I, terjadi peningkatan keterbukaan diri siswa dari delapan (8) siswa yang dijadikan kasus dalam penelitian ini, masih terdapat dua orang siswa yang mengalami keterbukaan diri dalam kategori sedang. Peningkatan keterbukaan diri dari kedua orang siswa tersebut dapat disajikan pada tabel 2. berikut ini:

Tabel 2. Hasil Kuesioner Keterbukaan Diri Setelah Tindakan Pada Siklus I

No	Nama Siswa (Inisial)	Data awal		Siklus I		Kategori	Peningkatan
		Skor	Persentase	Skor	Persentase		
9	DA	63	42.00%	97	64.67%	Sedang	22.67%
28	WSP	64	42.67%	96	64.00%	Sedang	21.33%

Untuk lebih jelasnya, data tersebut dapat dilihat dalam grafik 1 berikut ini :

Gambar 1 Grafik Peningkatan Presentase Keterbukaan Diri siswa Siklus I



Dari grafik diatas menunjukkan bahwa secara klasikal yang diberikan layanan konseling rasional emotif dengan teknik *role playing* mengalami peningkatan keterbukaan diri. Dari kedelapan siswa yang diberikan tindakan berupa layanan konseling rasional emotif dengan teknik *role playing* dan dari penyebaran kuesioner bahwa masih ada dua (2) orang siswa yang memiliki keterbukaan diri dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa belum mencapai kriteria keberhasilan penerapan konseling rasional emotif dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa dari kriteria dan kategori yang diharapkan yaitu kriteria baik dengan katagori rtinggi ke atas.

Untuk itu, dua orang siswa tersebut perlu diberikan tindakan berupa konseling rasional emotif dengan teknik *role playing* pada siklus II. Langkah yang ditempuh pada siklus II sama dengan langkah pada siklus I. Adapun tahap-tahap tersebut antara lain identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling/*treatment*, evaluasi/*follow up* dan refleksi. Pelaksanaan tindakan konseling pada siklus II, lebih menekankan pada penanganan khusus yang masih menunjukkan keterbukaan diri siswa yang sedang pada siklus I. Dalam pemberian konseling pada siklus

II, lebih memperhatikan upaya dalam perbaikan siklus I terhadap siswa yang belum ada peningkatan keterbukaan diri harus lebih serius diberikan layanan konseling sehingga siswa dapat memperoleh hasil yang lebih baik. Penilaian terhadap hasil tindakan konseling/*treatment* pada siklus II, dilakukan dengan penyebaran kuesioner keterbukaan diri.

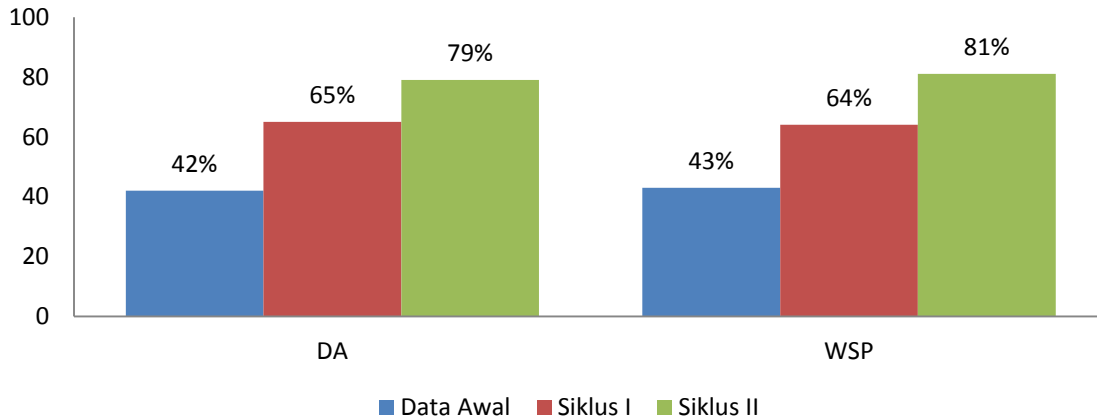
Dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa yang masih memiliki kejenuhan belajar sedang pada siklus I menunjukkan terjadi peningkatan keterbukaan diri siswa dan mencapai kriteria keberhasilan yang ditentukan yaitu 70% keatas. Hal ini terlihat dari perilaku siswa ketika mengikuti pelajaran di kelas. Siswa menunjukkan peningkatan keterbukaan diri siswa seperti siswa sudah mampu mengungkapkan informasi diri, sudah mampu membagi perasaan dan sudah mampu mmenjalin hubungan yang akrab dengan teman-temannya. Dari hasil evaluasi siklus II menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterbukaan diri pada siswa yang belum memenuhi kriteria keberhasilan pada siklus I. Prosedur yang dilakukan sama dengan evaluasi yang dilakukan pada siklus I. peningkatan keterbukaan diri siswa pada akhir pelaksanaan siklus II dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Hasil Kuesioner Keterbukaan Diri Setelah Tindakan Pada Siklus II

No	Nama Siswa (Inisial)	Data awal		Siklus I		Siklus II		Kategori	Peningkatan
		Skor	Persentase	Skor	Persentase	Skor	Persentase		
9	DA	63	42.00 %	97	64.67%	118	78.67	Tinggi	14%
28	WSP	64	42.67 %	96	64.00%	121	80.67	Tinggi	16.67 %

Agar lebih rinci, data tersebut disajikan dalam bentuk grafik 02 berikut ini.

Gambar 2 Grafik Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa Pada Siklus II



Dari gambar grafik diatas dapat terlihat bahwa terjadi peningkatan yang signifikan mengenai keterbukaan diri siswa setelah diberikan layanan melalui penerapan konseling rasional emotif dengan teknik *role playing*. Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling rasional emotif dengan teknik *role playing* efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa yang rendah. Jadi berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling rasional emotif dengan teknik *role playing* efektif digunakan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa keterbukaan diri siswa mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu. Pada siklus I siswa masih memiliki keterbukaan diri yang sedang dan rendah. Hal ini dapat dilihat dari pencapaian skor yang diperoleh siswa masih ada yang di kategori sedang dan rendah. Maka agar siswa yang memiliki keterbukaan diri dengan kategori sedang dan rendah dapat meningkat maka proses konseling akan

dimaksimalkan lagi pada siklus II. Pada siklus II ada peningkatan sikap keterbukaan diri siswa yang cukup signifikan. Siswa yang belum mencapai syarat ketuntasan pada siklus I mengalami peningkatan setelah diberikan konseling pada siklus II. Ini dapat terlihat dari tabel di atas yaitu pengembangan keterbukaan siswa dari kategori sedang dan rendah menjadi tinggi dan sangat tinggi. Jadi pemberian konseling pada siklus I dan siklus II terjadi peningkatan.

Keterbukaan diri yang ditunjukkan seperti siswa mampu untuk menjalin hubungan yang akrab dengan teman-temannya, tidak selalu suka menyendiri, mampu membagi perasaan dengan temannya, mengungkapkan informasi diri dan mau untuk menerima saran dan kritikan dari orang lain. Pada siklus I ada 2 orang siswa yang masih ragu untuk mengungkapkan masalah yang dialami sehingga mereka terkesan sulit untuk meningkatkan keterbukaan dirinya. Namun setelah siklus II dilaksanakan siswa tersebut sudah menunjukkan perubahan diantaranya siswa sudah mulai mampu untuk menjalin hubungan yang akrab dengan teman-temannya, tidak selalu suka

menyendiri, mampu membagi perasaan dengan temannya, mengungkapkan informasi diri dan mau untuk menerima saran dan kritikan dari orang lain.

Dari hasil tindakan diketahui bahwa pengembangan keterbukaan diri siswa bervariasi. Pengembangan keterbukaan diri yang dicapai siswa disebabkan karena keantusiasannya dan keseriusannya siswa saat mengikuti kegiatan layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok maupun konseling individu untuk dapat mengembangkan keterbukaan dirinya. Peningkatan terjadi karena keseriusannya siswa dalam mengikuti proses layanan bimbingan konseling. Layanan bimbingan konseling yang diberikan juga harus benar-benar membuat siswa menjadi lebih memahami tujuan dan makna dari konseling agar nantinya apabila siswa tersebut mengalami permasalahan, siswa bisa datang kepada guru BK untuk mengutarakan permasalahannya. Selain itu, berdasarkan analisis yang dilakukan ternyata hasil yang diperoleh mendukung teori yang mendasari penelitian ini yaitu secara teoritis bahwa melalui konseling rasional emotif dengan teknik *role playing* digunakan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Singaraja. Dengan demikian ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk menangani masalah dalam keterbukaan diri siswa.

Penutup

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas serta hasil pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Keterbukaan diri siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Singaraja pada skor awal sebelum siklus I dan II tergolong rendah. Setelah diberikan treatment konseling rasional emotif

dengan teknik *role playing* pada siklus I (melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu), keterbukaan diri siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Singaraja meningkat menjadi sedang. Kemudian diberikan kembali treatment rasional emotif dengan teknik *role playing* pada siklus II (melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu), keterbukaan diri siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Singaraja meningkat menjadi tinggi dan sangat tinggi. Konseling rasional emotif dengan teknik *role playing* efektif diterapkan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Singaraja.

Saran

Dari simpulan diatas dapat disampaikan beberapa saran mengenai bimbingan kelompok untuk menumbuhkan keterbukaan diri siswa:

Kepada guru pembimbing, disarankan untuk dapat menerapkan konseling rasional emotif dengan teknik *role playing* secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan peserta didik atau siswa, baik yang memiliki masalah ataupun yang tidak memiliki masalah. Selain itu, guru pembimbing hendaknya dapat lebih memahami karakteristik kepribadian siswa serta permasalahan yang dialami siswa sehingga dapat memberikan perhatian dan penanganan yang tepat. Kepada wali kelas dapat disarankan agar terus memantau perkembangan siswa, baik dari segi pergaulannya maupun aktifitas belajarnya dan selalu berkoordinasi dengan guru BK di sekolah dengan melakukan kerjasama agar dapat memberikan penanganan secara dini atau memberikan bimbingan jika ada siswa yang memiliki keterbukaan diri

yang kurang atau rendah. Kepada siswa, diharapkan agar lebih meningkatkan keterbukaan dirinya dan dapat memanfaatkan layanan yang diberikan seperti layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok maupun konseling individu dimana sebagai wadah untuk meningkatkan keterbukaan dirinya. Kepada peneliti agar dapat menerapkan hasil penelitian ini ditempat dimana dia akan ditugaskan dan untuk peneliti berikutnya yang mungkin tertarik dengan penelitian ini diharapkan bisa lebih mengembangkan kajian yang lebih luas dan mendalam lagi yang terkait dengan masalah-masalah di dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Arikunto. 2011. *Wawancara Konseling di Sekolah (Lengkap dengan Contoh Kasus dan Penanganan)*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Atok, Hilmi. 2010. "Definisi Self Disclosure". Tersedia pada <http://miklotof.wordpress.com/2010/08/02/definisi-self-disclosure/> (diakses tanggal 23 Mei 2014)
- Baron, A and Byrne, D. 2003. Psikologi Sosial. Terjemahan Ratna Djuwita. *Social Psychology*. 2002. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Corey, Gerald. 2010. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Terjemahan E. Koeswara. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 1997. Bandung: Refika Aditama.
- Dantes, N. 2007. *Metodelogi untuk Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Devito. 1997. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Profesional Books.
- Dharsana. 2007. *Dasar-Dasar Konseling Seri 2*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha
- Komalasari,et.al. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Penerbit Indeks.
- Nurkancana, W. dkk. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional
- Nur Tanjung, B. dan Ardinal. 2009. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Proposal, Kripsi, Tesis)*. Jakarta: Penerbit Kencana.