

PENGARUH *CYBERTHERAPY* TERHADAP PENGEMBANGAN AKTUALISASI DIRI REMAJA KELAS XI SMA NEGERI 1 SINGARAJA

Gede Nugraha Sudarsana

Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

Email: nugraha.sudarsana@pasca.undiksha.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara intervensi *Cyber-therapy*, *verbal-base therapy*, dan konvensional *therapy* terhadap peningkatan kebutuhan aktualisasi diri pada siswa SMA Negeri 1 Singaraja. Data *Self-Actualization* dikumpulkan dengan kuesioner yang menggunakan skala SASNA (*self actualization scale of need assessment*). Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian “*Pre-test Post-test Non Equivalen Control Group Design*” yakni penelitian yang menggunakan *intact group* atau kelas, dengan metode pengambilan sampel menggunakan *multistage random sampling*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis varians satu jalan (*Anava A*). Berdasarkan hasil analisis ditemukan, perbedaan pengaruh antara intervensi *Cyber-therapy*, dengan intervensi *verbal-base therapy*, dan dengan intervensi *konvensional therapy* terhadap peningkatan kebutuhan aktualisasi diri pada siswa SMA Negeri 1 Singaraja. Selanjutnya dengan analisis uji *t-scheffe* didapatkan bahwa intervensi *Cyber-therapy* paling efektif pengaruhnya terhadap peningkatan kebutuhan aktualisasi diri siswa SMA Negeri 1 Singaraja.

Kata Kunci: *Cyber-therapy*, *Self-Actualization*, *Verbal-base Therapy*, Konvensional

ABSTRACT

The aim of this research is to know the effect difference between *Cyber-therapy* intervention, with *verbal-base therapy* intervention, and with intervention conventional therapy on increasing self-actualization requirement in SMA Negeri 1 Singaraja students. Data of *Self-Actualization* was collected by questionnaire using SASNA scale (*self actualization scale of need assessment*). This research type is experimental research with research design is “*Pre-test Post-test Non Equivalent Control Group Design*” ie research using *intact group* or class, Sampling using *multistage random sampling*. Data analysis used in this research is analysis of one way variance (*Anava A*). Based on the results of the analysis found, the difference of influence between *Cyber-therapy* intervention, with *verbal-base therapy* intervention, and with conventional therapy on increasing self-actualization requirement in SMA Negeri 1 Singaraja students, it is found that *Cyber-therapy* intervention is most effective its effect on increasing self actualization requirement Students of SMA Negeri 1 Singaraja.

Keywords: *Cyber-therapy*, *Self-Actualization*, *Verbal-base Therapy*, *Konventional*

PENDAHULUAN

Saat membicarakan mengenai konteks pengembangan peserta didik, tentu fokus pembicaraan mengenai kondisi yang ideal adalah hal yang sangat penting. Sebagaimana tersusun pada UU no.20 tahun

2003 yaitu pasal 1 butir 1 yang menjelaskan bahwa, “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk

memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.” Pengembangan dan pemanfaatan potensi diri ini dirumuskan oleh Maslow sebagai proses aktualisasi diri.

Aktualisasi diri adalah sebuah pemenuhan kebutuhan manusia untuk mengaktualisasikan dirinya. hal ini dapat dilihat dari kutipan Maslow (1978) yang senada dengan ini adalah UU no 20 tahun 2003 pasal 1 butir 4 yaitu Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.

Aktualisasi diri menurut Maslow (dalam Goble, 1992, hal.48) adalah penggunaan atau pemanfaatan bakat, potensi, pada diri individu secara penuh. Kebutuhan manusia akan aktualisasi diri karena setiap manusia memiliki makna dari setiap sendi hidupnya. Lebih lanjut Maslow berpendapat bahwa kebutuhan manusia tersusun dalam tingkatan (hierarki), semakin individu mampu memuaskan kebutuhan ditingkat lebih tinggi, maka individu tersebut semakin mampu untuk mencapai kepribadian yang sehat (Budiharjo, 1991, hal 276). Walaupun bersifat hierarki (tingkatan) Maslow sendiri memperingatkan untuk tidak menganggap kaku hierarki tersebut.

Rogers (dalam Thorne, 2003, hal 26) berpendapat bahwa: “manusia hanya memiliki satu motif utama yang disebutnya dengan **‘kecenderungan untuk aktualisasi’**”. *Kecenderungan aktualisasi* ini muncul dari ‘fungsi’ individu untuk mencapai otonomi, karena ‘fungsi’ dari setiap individu berbeda

maka *kecendrungan aktualisasinya* pun berbeda

Rogers, tahun 1959 (Dalam Hall, 2008) percaya bahwa manusia memiliki suatu kecenderungan untuk mengaktualisasikan diri yaitu untuk memenuhi potensi seseorang dan mencapai tingkat tertinggi. Seperti bunga yang akan tumbuh secara maksimal dalam kondisi yang benar, sehingga orang akan berkembang dan

mencapai potensi mereka jika lingkungan mereka cukup baik.

Definisi yang senada juga diungkapkan oleh Rogers dan Stanford, 1989: 1492 (dalam Thorne, 2003, hal 27) bahwa aktualisasi mengharuskan manusia sebagai individu melihat dirinya sebagai sebuah organisme, dalam perjalanannya untuk mengembangkan diri selaras dengan manusia sebagai ‘*self*’ yang terbentuk dari lingkungan fisik dan psikologis, maka kecenderungan aktualisasi ini akan relatif seimbang, sedangkan sifat destruktif akan terjadi jika kedua dorongan ini tidak berjalan seimbang.

Demikian juga Kurt Goldstein (dalam Hall, 2008, hal.21), menyampaikan hasil penelitiannya pada tentara perang dunia pertama yang mengalami cacat permanen dan keputusan, berusaha mengaktualisasikan dirinya berdasarkan proses internal yang berasal dari tubuh dan pikiran individu untuk memuaskan potensi dan kebutuhan natural, dan berusaha untuk memaksimalkan kapasitas agar sesuai dengan apa yang bisa ia raih.

Maslow menambahkan (dalam Hall, 2008, hal. 83) atas temuannya bahwa rata-rata pencapaian aktualisasi diri seseorang berhasil dicapai pada usia 50 tahun. Jadi dapat dikatakan bahwa kebanyakan individu dapat mencapai aktualisasi diri pada masa dewasa, tetapi pada perkembangan teorinya lebih lanjut, Maslow juga mengatakan bahwa remaja dan dewasa awal dapat mengaktualisasikan dirinya, hal ini dapat termasuk kedalam kategori pra-aktualisasi diri. Pandangan dalam perkembangan teori ini nampak membuat Maslow mengkontradiksi teorinya sendiri. Demikian juga sebelumnya; remaja dan dewasa awal dimasukkan pada kategori pra-aktualisasi diri tetapi dalam perkembangan berikutnya, Maslow juga berteori jika aktualisasi diri bukanlah sesuatu yang kaku artinya manusia tidak akan memenuhi hirarki kebutuhan tahap pertahap, apabila ada kebutuhan yang lebih penting untuk dipenuhi. Contoh jika seorang individu hidup di lingkungan yang sudah tercukupi kebutuhannya ia akan lebih cenderung melewati tahapan bawah seperti kebutuhan

fisiologis (makan), rasa aman dan lainnya, selanjutnya akan berusaha memenuhi tahapan atas seperti apresiasi, kebutuhan estetika dan aktualisasi diri, proses pemenuhan ini sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan. Jadi jika didasarkan dengan cara pikir ini, remaja yang hidup di keluarga dengan latar belakang mampu dapat lebih cepat mengaktualisasikan dirinya, maka pada saat mereka masuk usia dewasa awal atau dewasa mereka sudah dapat mengaktualisasikan dirinya. Oleh karena itu, tidak semua aktualisasi diri terpenuhi pada umur 50 tahun keatas seperti teori Maslow. Dengan mengkaji ulasan dari teori Maslow, maka sangat relevan jika potensi aktualisasi diri dapat dikembangkan diusia remaja. Untuk itulah penelitian ini mencoba mengambil subyek para siswa SMA. Aktualisasi diri pernah diteliti oleh para peneliti walaupun jumlahnya tidak banyak seperti hasil penelitian Purti, Eriyani, & Mayangsari (2008), dengan hasil bahwa ada hubungan positif antara aktualisasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial *path*, sehingga semakin tinggi aktualisasi diri maka semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosial *path* pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru. Demikian juga hasil penelitian Syauta & Yuniasanti (2014), menemukan bahwa aktualisasi diri sangat berkontribusi pada perkembangan karir pada wanita, semakin tinggi kebutuhan aktualisasi diri maka semakin tinggi motivasi kerja pada wanita karier; sebaliknya semakin rendah kebutuhan aktualisasi diri maka semakin rendah motivasi kerja pada wanita karier. Penelitian dengan judul: "Proses Aktualisasi Diri pada Kaum Waria di Semarang (oleh Novianti Parvitasari, 2009) yang menemukan bahwa ciri-ciri orang yang mengaktualisasikan diri adalah melakukan pengamatan realistis secara efisien, penerimaan diri sendiri dan orang lain, spontan, sederhana dan wajar, terpusat pada masalah, kemandirian, apresiasi yang selalu segar, minat social serta perasaan simpati dan afeksi, hubungan interpersonal, perbedaan antara cara dan tujuan, antara baik dan buruk, serta kreativitas. Ini

menandakan betapa pentingnya aktualisasi diri, yang dinyatakan melalui perilaku-perilaku tersebut sehingga para Waria bisa bertahan hidup dan bertindak positif serta bermanfaat bagi masyarakat. Selanjutnya, ditemukan juga penelitian Azizah Dianingtyas (2014) dengan judul "Pengaruh Penghargaan dan Kebutuhan Aktualisasi Diri Terhadap Prestasi Kerja Karyawan pada PT. Telkom Kotabaru Yogyakarta" dengan kesimpulan penelitian sebagai berikut; Penghargaan memiliki pengaruh positif terhadap prestasi kerja sebesar 43.6% dan Kebutuhan aktualisasi diri memiliki pengaruh positif terhadap prestasi kerja sebesar 43,2%. Hampir relative banyak hasil penelitian yang fokus pada kajian kebutuhan aktualisasi diri, melaporkan hasil penelitian bahwa kontribusi yang cukup tinggi potensi kebutuhan aktualisasi diri terhadap prestasi kerja, terhadap pandangan hidup. Beberapa hasil penelitian tentang aktualisasi diri yang ditelusuri, peneliti baru menemukan hasil-hasil dalam bentuk korelasi maupun kontribusi. Terkait dengan itu, melalui penelitian ini, ingin dicobakan cara-cara yang efektif untuk meningkatkan kebutuhan aktualisasi diri individu agar dapat berguna secara langsung dan berfungsi sebagai salah satu *power* individu untuk mencapai tujuan hidup. Berdasar atas penelitian tersebut akan sangat relevan jika aktualisasi diri dikembangkan untuk mendukung keberhasilan diri siswa. Cara yang dapat ditempuh sebagai usaha pengembangan adalah dengan menstimulasi melalui intervensi pelayanan Bimbingan Konseling, karena diketahui pengembangan potensi non akademik kurang mendapat perhatian secara khusus dalam lembaga pendidikan.

Bimbingan dan Konseling berasal dari kata "*Guidance and Counseling*" yang berarti memberikan layanan bimbingan dan konsultasi. Bimbingan adalah cenderung pada pelayanan *preventive* sedangkan konseling adalah cenderung pada pelayanan *curative* artinya pelayanan pemecahan masalah, yang lebih banyak teknik penanganan *face-to-face* antara konselor dengan klien. Mengacu pada penjelasan tersebut maka penelitian ini menggunakan intervensi dengan istilah *therapy*, karena

penelitian ini adalah lebih banyak memberikan intervensi suatu teori dalam mengembangkan kebutuhan aktualisasi diri. Untuk kebutuhan menjawab masalah penelitian ini, maka digunakan intervensi dengan istilah *cybertherapy*, yakni metode terapi dengan memanfaatkan fasilitas *online*, dan yang umumnya diselenggarakan di sekolah dikenal dengan *off-line therapy* atau *verbal-base therapy*.

Melalui konseling di sekolah banyak pula penelitian-penelitian yang mencoba mengemas pengembangan potensi siswa namun belum ada menemukan layanan bimbingan dan konseling baik melalui *online* maupun tatap muka atau *verbalbase* untuk mengembangkan kebutuhan aktualisasi diri remaja. Ada beberapa artikel yang mencoba mengembangkan *online* konseling pada variable kemauan (*willingness*) pada siswa untuk menggunakan program konseling di sekolah baik itu secara *face-to-face* ataupun dengan media internet, yang hasilnya ditemukan bahwa siswa tidak tertarik untuk melakukan kegiatan konseling baik secara *online* maupun tatap muka (*verbal base*). Hal ini disebabkan para siswa menganggap pengembangan potensi tersebut hanya dalam bentuk hasil belajar, padahal sebenarnya untuk mendukung hasil belajar banyak potensi yang perlu dikembangkan, salah satunya aktualisasi diri. Berdasarkan hasil dari analisis artikel tersebut maka peneliti memandang sangat penting dilaksanakan sebuah eksperimen pengembangan potensi aktualisasi diri melalui layanan konseling secara *online*.

Pemanfaatan teknologi dalam bidang konseling bukanlah suatu hal yang baru, khususnya bagi para konselor yang juga ikut bergerak di bidang psikologi. Ilmu ini merupakan akar dari konseling yang menciptakan cabang ilmu baru pada tahun 2007 yaitu *cyberpsikologi* yang dimulai oleh Prof. John Suler. Beliau menemukan hasil yang signifikan mengatasi *adiksi internet* dengan menggunakan media teknologi, tulisan beliau memulai era baru untuk ilmu psikologi dan imbasnya pada konseling. Konseling di era teknologi adalah sebuah keharusan, karena teknologi memiliki andil

yang kontributif sebagai metode dalam menangani berbagai permasalahan hidup sejalan dengan semakin kompleksnya kehidupan, maka sudah menjadi tuntutan jika konselor juga menguasai konseling berbasis teknologi.

Berdasarkan beberapa kajian artikel di atas, maka penelitian ini mencoba mengembangkan *cybertherapy* yang diambil dari cabang ilmu psikologi yaitu *cyberpsikologi*. *Cybertherapy* atau terapi yang dimediasi oleh media internet, biasanya digunakan untuk mengatasi masalah abnormalitas yang disebabkan oleh teknologi. Individu yang mengalami gangguan ketergantungan pada teknologi ini biasanya sangat sulit untuk mencari bantuan di luar rumah, karena itulah dengan mediasi internet ini teknik-teknik terapi dan konseling dapat diterapkan tanpa tatap muka. Penggunaan *cybertherapy* ini masih sangat minim penulis temukan, adapun akan dianggap sebagai teknik “populer” yang non-ilmiah, bahkan dianggap tak berbasis, dan mengada-ada, memang *cybertherapy* merupakan mediasi baru dalam pelaksanaan terapi atau konseling selain itu masih sedikit aplikasinya pada bidang konseling *non-psikopatologi*. Tentunya menerapkan penggunaan *cybertherapi* pada pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri mempunyai potensi keberhasilan yang signifikan, hal inilah yang memicu penulis untuk mengetahui seberapa efektifkah keberhasilan *cybertherapi* terhadap pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri para remaja siswa.

Cybertherapy adalah transmisi intervensi terapi di *World Wide Web* (WWW) di mana *computer mediated* memfasilitasi sebagai media komunikasi antara seorang konselor profesional terlatih dan klien. Ada beberapa istilah yang digunakan untuk konseling *online* termasuk *online therapy* atau terapi *Internet*, *e-konseling*, *e-terapi*, Terapi *cyber*, terapi *e-mail*, konseling *web*, konseling *Internet*, konseling *cyber*, sinkron konseling sesi tunggal, dan terapi *e-mail*.

Selain itu, konseling *online* telah disediakan sebagai layanan yang berdiri sendiri dan sebagai tambahan untuk layanan lainnya. Media *virtual reality* juga telah

digunakan untuk melakukan konseling dimana itu memungkinkan komunikasi sinkron dan asinkron (Bambling, et.al; 2013).

Secara khusus, konseling *online* juga dapat menjadi modalitas yang konstruktif dan terapi bagi klien yang memiliki fobia sosial. Ini termasuk orang yang takut untuk mencari terapi konseling tatap muka karena kecemasan atau *stigmatisasi* (Lange, Van de Ven & Schrieken, 2003), atau yang ragu-ragu dan berhati-hati tentang proses konseling (Barnett, 2005). Selain itu, terapis keluarga mungkin dapat melibatkan anggota keluarga hadir dalam terapi keluarga dengan penggunaan komunikasi melalui komputer (Raja, Engi & Poulos, 1998). Secara ekonomi, layanan konseling *online* lebih terjangkau oleh klien karena terapis pribadi biasanya menawarkan secara *online*-jasa dengan biaya yang lebih rendah

Pendekatan *person centered therapy* (PCT) adalah cabang khusus dari terapi Humanistik yang berfungsi terutama sebagai penunjang pertumbuhan pribadi klien dengan jalan membantu klien dalam menemukan kesanggupan untuk mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi. Optimisme Pendekatan *person centered therapy* adalah menaruh kepercayaan terhadap kemampuan klien untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Secara filosofis Rogers (dalam Gerald Corey, 2003) memandang bahwa individu memiliki kemampuan dan kesanggupan yang inheren untuk menuju keadaan psikologis yang sehat. Sehingga konselor dapat meletakkan tanggung jawab utama pada proses terapi ini.

PCT menurut Carl Ransom Rogers (dalam Corey; 1987:22-25) mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: a) konseling ditujukan kepada pembinaan kepribadian konseli yang integral dan berdiri sendiri, yang sanggup memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya, baik sekarang maupun untuk masa-masa mendatang, bukan ditujukan kepada terpecahnya masalah yang dihadapi konseli, akan tetapi kepribadian individu yang sanggup memecahkan masalah-masalah, b) sasaran konseling adalah aspek-

aspek emosi dan perasaan yang diungkapkan atau dikeluhkan konseli dalam situasi kehidupan tertentu, bukan aspek-aspek intelektualnya, c) yang dijadikan titik tolak untuk penelusuran dalam model konseling ini adalah keadaan individu, bahkan kondisi sosial psikologis dari konseli ketika berhubungan dengan konselor, bukan keadaan-keadaan atau pengalaman-pengalaman yang dialami konseli pada masa lalu seperti yang dilakukan oleh penganut Freudian, d) proses konseling pada model ini merupakan proses penyeserasian gambaran diri konseli dengan keadaan dirinya yang sesungguhnya, pengalaman diri (*self experience*), e) hubungan antara konseli dengan konselor merupakan situasi pengalaman konseling yang berkembang terus menuju kepada keadaan kepribadian konseli yang integral dan berdiri sendiri, yakni serasinya gambaran diri konseli dengan keadaan dirinya yang sesungguhnya yakni terjadinya keseimbangan antara *ideal-self* dengan *real-self*, f) yang aktif memegang peranan dalam situasi konseling model ini adalah konseli, sedangkan konselor pasif-reflektif.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian *desain factorial* dengan bentuk rancangan penelitian adalah “*Pre-test Post-test Non Equivalen Control Group Design*” yakni penelitian yang menggunakan *intact group* atau kelas (Dantes, 2014). Dalam eksperimen ini; Kelompok pertama disebut kelompok eksperimen dengan teknik *cybertherapy*; yaitu kelompok yang akan diberikan layanan konseling melalui internet dengan Pendekatan *Client Centered* melalui teknik *person centered terapi* (PCT)/ teknik reflektif, Kelompok kedua disebut kelompok *verbal-base therapy*, yaitu kelompok yang diberikan layanan konseling tatap muka (*face-to-face*) melalui pendekatan PCT teknik *reflektif*. Dan kelompok ketiga disebut kelompok konvensional, yaitu kelompok yang diberikan layanan konseling secara langsung oleh guru pembimbing di sekolah. Artinya kelompok siswa tanpa intervensi *Cyber Therapy* dan juga tanpa intervensi *verbal therapy*. Ketiga kelompok

ini diberikan pre-test sebelum intervensi dimulai pada akhir eksperimen diukur perkembangan kebutuhan aktualisasi diri dengan *Self-Actualization Scale of Need Assessment* (SASNA). Rancangan eksperimen, dapat digambarkan dalam tabel 1, seperti berikut:

Tabel 1. Rancangan Eksperimen Peningkatan Kebutuhan Aktualisasi Siswa SMA

E ₁	O ₁	X ₁	O ₂
E ₂	O ₃	X ₂	O ₄
K	O ₅	-	O ₆

Sumber: (Dantes, 2014:17)

Metode pengumpulan data menggunakan *Self-Actualization Scale of Need Assessment* (SASNA), berupa gambar dan kuesioner, yang diberikan pada siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan *cybertherapi*, *verbal-base therapy*, *konvensional therapy*.

Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik multistage random sampling, tahap pertama adalah mereduksi tiga kelas dari sebelas kelas (kelas XI) sebagai kelas sampel penelitian (konseling reflektif), tahap kedua mengundi tiga kelas sebagai kelas *cybertherapi*, dan tahap terakhir mengundi tiga kelas sebagai kelas konseling konvensional.

Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan analisis varians satu jalan (Anava A) dan untuk mengetahui terapi yang paling efektif dilakukan uji *tscheffe*

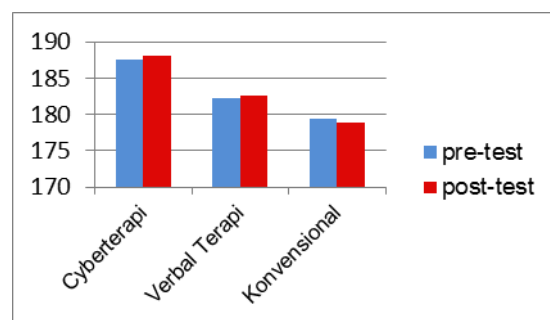
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang dikaji dalam penelitian ini yaitu pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri siswa dengan menggunakan *cybertherapi*. Penghitungan ukuran sentral (rerata, median, dan standar deviasi) memberikan hasil seperti tercantum pada tabel 2.

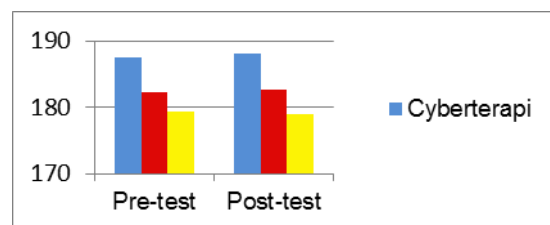
Tabel 2. Deskriptif Statistik Data Hasil Penelitian

Statistik Data	Kelompok Cybertherapi		Kelompok Verbal Terapi		Kelompok Konvensional	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test

Mean	187.54	188.04	182.33	182.67	179.43	178.87
Median	183.50	188.00	181.00	184.00	183.50	179.50
Standar Deviasi	19.515	14.390	16.267	14.489	14.158	13.635
Varians	380.851	207.073	264.615	209.923	200.461	185.913
Skor Minimum	156	163	155	157	153	152
Skor Maksimum	228	221	227	227	204	215
Rentangan	72	58	72	70	51	63



Gambar 1. Hasil Rerata Pretest dan Posttest sesuai Kelompok



Gambar 2. Hasil Rerata Pretest dan Posttest

Pada gambar 1 dan gambar 2 disajikan hasil analisis deskripsi data berdasarkan analisis tendensi sentral yaitu skor rerata (Mean) kecenderungan kebutuhan aktualisasi diri para siswa SMA Negeri 1 Singaraja masing-masing kelompok intervensi. Kelompok dengan intervensi *Cybertherapi* menunjukkan skor Mean pre-test sebesar 187.54 dan *post-test* sebesar 188.04. Kelompok dengan intervensi *Verbal-base-therapy* menunjukkan skor Mean kebutuhan aktualisasi diri para siswa SMA Negeri 1 Singaraja, untuk pre-test

sebesar 182.33 dan untuk skor Mean *post-tes* sebesar 182.67. Dan kelompok *Konvensional therapy* menunjukkan skor Mean kebutuhan aktualisasi diri para siswa SMA Negeri 1 Singaraja, untuk *pre-tes* sebesar 179.43 dan untuk skor Mean *post-tes* sebesar 178.87.

Berdasarkan hasil skor rerata masing-masing kelompok, jika dibandingkan dengan kriteria yang disusun berdasarkan skor maksimal ideal pencapaian kebutuhan aktualisasi diri yang dihitung dari skor tertinggi kuesioner maka pencapaian skor Mean kebutuhan aktualisasi diri para siswa SMA Negeri 1 Singaraja untuk kelompok yang diberikan intervensi *Cyber-therapy* tergolong tinggi (dengan skor Mean=188.04), sedangkan untuk intervensi *Verbal-base-therapy* tergolong sedang (dengan skor Mean=182.67) dan kelompok yang diberikan intervensi *Konvensional therapy* tergolong sedang (dengan skor M=178.87). Kriteria rentangan skor aktualisasi diri para siswa SMA Negeri 1 Singaraja disimulasikan pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Kategori Rentangan Skor Aktualisasi Diri

Skala	Rentangan Skor	Kriteria
Mi +1.5 SDi – Mi +3.0 SDi	226 – 288	Sangat Tinggi
Mi +0.5 SDi – <Mi +1.5 SDi	184 – 225	Tinggi
Mi - 0.5 SDi – <Mi +1.5 SDi	142 – 183	Sedang
Mi - 1.5 SDi – <Mi - 0.5 SDi	100 – 141	Rendah
Mi - 0.5 SDi – <Mi - 1.5 SDi	36 – 99	Sangat Rendah

(Diadaptasi dan dimodifikasi dari Koyan, 2012:21)

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis yang diajukan dengan menggunakan analisis varian satu jalan (Anava A). Sebelum uji

Anava dilakukan, ada beberapa asumsi yang harus dipenuhi, yaitu: 1) setiap skor dalam kelompok harus berdistribusi normal, 2) variansi skor antar kelompok hendaknya homogen atau sama.

1) Uji normalitas sebaran data

Uji normalitas sebaran data aktualisasi diri siswa dimaksudkan untuk meyakinkan bahwa sampel benar-benar berasal dari populasi yang berdistribusi normal sehingga uji hipotesis dapat dilakukan. Untuk mengetahui apakah sebaran data setiap kelompok berdistribusi normal atau tidak, digunakan analisis *Shapiro-Wilk* dengan berbantuan SPSS 16.0 dengan hasil bahwa frekuensi sebaran data setiap kelompok berdistribusi normal. Pada tabel 4 disajikan hasil secara ringkas mengenai normalitas data penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Shapiro-Wilk (pre-test)			Shapiro-Wilk (post-test)			
	Statisic	Df	Sig.	Statisic	Df	Sig.	
Aktualisasi diri	Kelompok <i>Cyber-therapy</i>	.961	28	.376	.956	28	.278
	Kelompok <i>Verbal-Base Terapi</i>	.960	27	.376	.914	27	.028
	Kelompok <i>Konvensional</i>	.947	30	.142	.963	30	.359

a. Lilliefors Significance Correction

Tersaji pada tabel 3 hasil analisis data menunjukkan bahwa frekuensi sebaran data setiap kelompok hasil observasi dinyatakan berdistribusi normal berdasarkan data *pre-tes*, sedangkan berdasarkan data *post-tes* kelompok *verbal-Base-terapi* tidak berdistribusi normal karena signifikansi menunjukkan angka 0.02. hal ini berarti tidak signifikan karena lebih kecil dari 0.05 (5%) sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis

alternative diterima. Artinya terdapat perbedaan sebaran frekuensi data observasi antara kelompok *verbal-base terapi* dengan kelompok *cyber-terapi* dan kelompok konvensional terapi. Sehingga dapat dinyatakan bahwa kelompok verbal terapi berbeda dengan kelompok lainnya sehingga dinyatakan tidak normal. Hal ini nampaknya dapat dijelaskan bahwa sangat masuk akal terjadi perbedaan sebaran frekuensi data observasi antara kelompok karena disebabkan pengaruh intervensi yang diberikan.

Berdasarkan uji normalitas tersebut di atas, dan beberapa kajian rasional yang dapat dikemukakan maka uji hipotesis dapat dilakukan dengan analisis statistik parametrik. karena ketiga kelompok frekuensi sebaran data observasi sudah memenuhi distribusi normal berdasarkan sumber data pre-test.

2) Uji Homogenitas Varian

Uji homogenitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji hipotesis benar-benar terjadi akibat adanya perbedaan antar kelompok, bukan sebagai akibat perbedaan dalam kelompok. Uji homogenitas juga dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varian yang sama. Untuk menguji homogenitas varian data pada setiap kelompok dilakukan dengan uji Anava satu jalur.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Varian

Test of Homogeneity of Variances

AKTUALISA

SI

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.066	2	82	.349

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas Varian Menggunakan Analisis Varian

ANOVA

AKTUALISASI

ASI

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.

Between Groups	969.622	2	484.811	1.730	.184
Within Groups	22976.331	82	280.199		
Total	23945.953	84			

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan ditemukan bahwa data penelitian menunjukkan bahwa varian antar kelompok homogen dengan hasil uji levene berada pada signifikansi 0.184. Artinya tidak ada perbedaan secara signifikan varian antar kelompok.

Berdasarkan analisis uji normalitas dan uji homogenitas sebagai prasyarat uji statistik parametric, telah memenuhi syarat sehingga analisis uji hipotesis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

Uji Hipotesis Penelitian

Uji analisis hipotesis penelitian ini, digunakan analisis Anava satu jalur, ringkasan analisis disajikan pada tabel 4.6. Masing-masing hipotesis penelitian secara berurutan hasil analisisnya disajikan sebagai berikut.

1) Uji Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini, dirumuskan sebagai berikut:

Terdapat Perbedaan Peningkatan Kebutuhan Aktualisasi Diri Ditinjau Dari Intervensi *Cybertherapy* Dibandingkan Dengan Intervensi *Verbal-Base Therapy*, Demikian Juga Dibandingkan Dengan Konvensional *Therapy*.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

ANOVA

Aktualisasi Diri

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1224.816	2	612.408	3.055	.053
Within Groups	16440.431	82	200.493		

ANOVA

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1224.816	2	612.408	3.055	.053
Within Groups	16440.431	82	200.493		
Total	17665.247	84			

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kebutuhan aktualisasi diri antara intervensi *cyber-therapy*, intervensi *verbal-base-terapi*, dan intervensi *konvensional-terapi* dengan nilai $F=3.055$ signifikansi 0.05. Berdasarkan hasil penelitian ini, hasil penelitian signifikan pada taraf signifikansi 0.05, Ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan peningkatan kebutuhan aktualisasi diri ditinjau dari intervensi *cybertherapy* dan intervensi *verbal-base therapy*, demikian juga dan *konvensional therapy*. Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan peningkatan aktualisasi diri antara intervensi *cyber-therapy*, intervensi *verbal-base-terapi*, dan intervensi *konvensional-terapi*.

Selanjutnya untuk mengetahui manakah diantara intervensi tersebut memiliki pengaruh paling atau paling efektif, dapat dihitung dengan cara sebagai berikut:

$$t_{1-2} = \frac{188.04 - 182.67}{\sqrt{200.493 \times \left(\frac{1}{28} + \frac{1}{27} \right)}} = 2.01$$

$$t_{1-3} = \frac{188.04 - 178.87}{\sqrt{200.493 \times \left(\frac{1}{28} + \frac{1}{30} \right)}} = 2.67$$

$$t_{2-3} = \frac{182.67 - 178.87}{\sqrt{200.493 \times \left(\frac{1}{27} + \frac{1}{30} \right)}} = 7.42$$

Berdasarkan perhitungan uji t -Scheffe diperoleh hasil masing-masing intervensi sebagai berikut:

Intervensi *cyber-therapy* lebih efektif dibandingkan dengan intervensi *verbal-base therapy* dengan nilai t -Scheffe = 2.01, dan dibandingkan dengan *konvensional-therapy* maka *cyber-terapi* lebih efektif dengan nilai t -Scheffe = 2.67.

Intervensi *verbal-base therapy* lebih efektif dibandingkan dengan *konvensional therapy* dengan nilai t -Scheffe = 7.42.

Berdasarkan uji nilai t -Scheffe dapat disimpulkan bahwa intervensi yang paling berpengaruh sebagai intervensi peningkatan kebutuhan aktualisasi diri para siswa SMA Negeri 1 Singaraja adalah intervensi *cyber-therapy*.

Pembahasan dan Hasil Penelitian

Hasil penelitian penggunaan teori *Person-Centered-Terapi (PCT)* dengan teknik reflektif dari Rogers, menemukan hasil bahwa intervensi yang ditemukan mendapatkan jawaban bahwa intervensi *Cyber-therapy* lebih berpengaruh untuk digunakan meningkatkan kebutuhan aktualisasi diri pada para siswa dibandingkan dengan *Verbal-base-therapy*. Demikian juga intervensi *Cyber-therapy* jauh lebih berpengaruh dibandingkan dengan intervensi *konvensional-therapy* terhadap peningkatan kebutuhan aktualisasi diri para siswa SMA Negeri 1 Singaraja. Selanjutnya intervensi *Verbal-base-therapy* tidak memiliki pengaruh yang berbeda secara signifikan untuk meningkatkan aktualisasi diri dibandingkan dengan *konvensional-therapy*.

Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini, jika efektifitas pengaruh intervensi diurutkan maka akan tersusun sebagai berikut: 1) intervensi *Cyber-therapy*, 2) intervensi *Verbal-base-therapy*, dan 3) intervensi *konvensional-therapy*. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *Cyber-therapy* memberikan pengaruh yang paling efektif dibandingkan

dengan intervensi lainya yang di uji coba dalam penelitian ini. Bahkan penelitian ini juga menemukan hasil secara factual dari sumber data yang dianalisis, intervensi *konvensional-therapy* menunjukan ketidak efektifannya sebagai intervensi peningkatan kebutuhan aktualisasi siswa. Hal ini didukung dengan pergerakan skor rerata (Mean) dari *pre-tes* menuju ke *post-tes* menunjukan grafik yang menurun.

Hasil penelitian ini juga mendukung beberapa temuan penelitian yang signifikan sebelumnya yang mencoba memanfaatkan media teknologi. Di samping hasil analisis secara statistik dari sumber data yang factual empiris, berdasarkan pengamatan peneliti dan *input-esai* dari responden sebagai data tambahan yang dapat peneliti ajukan sebagai pembahasan hasil penelitian ini adalah:

- 1) Intervensi *Cyber-therapy* memberikan pengaruh yang paling efektif dalam meningkatkan kebutuhan aktualisasi diri dibandingkan dengan intervensi lainya dalam penelitian ini. Dari sisi positif dapat dipetik bahwa ada hal-hal yang bersifat personal para klient merasa nyaman, karena dari kerahasiaan dan *prestise* mereka terlindungi. Komunikasi klient tidak terbatas ruang dan waktu, jika dia hanya sekedar ingin mendapatkan peneguhan atau penguat dari konselornya bahwa keputusan yang diambil adalah “sudah benar” maka intervensi *Cyber-therapy* akan memberi manfaat yang lebih kontributif. Dari sisi kelemahan, membutuhkan kesediaan konselor melaksanakan pelayanan di luar jam sekolah, meningkatkan motivasi belajar bagi konselor dalam mengembangkan pengetahuan dan pemahaman terhadap kemajuan teknologi serta pemanfaatanya dan mengembangkan model-model layanan yang inovatif.
- 2) Intervensi *Verbal-base-therapy* tidak mempunyai pengaruh yang signifikan jika dibandingkan dengan Intervensi *Cyber-therapy*. Intervensi *Verbal-base-therapy* ini adalah layanan yang diberikan secara tatap muka oleh peneliti dengan menerapkan teori PCT dalam disain intervensi peningkatan kebutuhan

aktualisasi diri para siswa. Selama rentang waktu pengamatan (masa eksperimen berlangsung dari 2 Mei 2017 sampai dengan 10 Juni 2017), peneliti dapat membahas hasil penelitian dari beberapa pandangan. Dari sisi positif, intervensi *Verbal-base-therapy* mungkin masih menjadi standar metode intervensi dari pada *Cyber-therapy* yang merupakan cabang layanan yang baru, kendala yang dihadapi pada *verbal base-therapy* adalah perbedaan para *client* baik secara kelompok maupun individual, *client* yang masih belum menyadari pentingnya aktualisasi diri, dan *client* merasa kehidupan pribadinya dikorek. Walaupun terdapat kekurangan, intervensi *Verbal-base-therapy* masih dibutuhkan di sekolah. Ada beberapa peserta didik mungkin masih membutuhkan kehadiran konselornya sebagai penguat secara langsung. Dari sisi kelemahan, dapat diuraikan bahwa keterbatasan waktu dan ruang yang ada mungkin menjadi penyebab intervensi *Verbal-base-therapy* tidak dapat terlaksana secara teratur, seperti disain eksperimen yang telah sengaja diciptakan. Sehingga intervensi pengembangan potensi peserta didik tidak dapat terpantau secara kontinu. Pada akhirnya penulis melihat metode *verbal base-therapy* akan sedikit demi sedikit tergusur dengan metode layanan *cybertherapy*

- 3) Intervensi *konvensional-therapy* untuk meningkatkan kebutuhan aktualisasi diri, menunjukan hasil yang sangat berbeda dengan Intervensi *Verbal-base-therapy* terlebih lagi sangat berbeda dengan intervensi *Cyber-therapy*. Hasil yang ditunjukkan ternyata setelah intervensi *konvensional-therapy* dilaksanakan bahkan hasil analisis terjadi penurunan rerata skor capaian para siswa. Dari sisi positif, intervensi ini adalah memiliki eksistensi formal disekolah. Hampir sama dengan intervensi *verbal-base-therapy*, intervensi ini tidak tergantikan oleh intervensi lainya. Dari sisi kelemahanya, berdasarkan beberapa esai yang dikumpulkan dari para responden,

intervensi *konvensional-therapy* kurang menentu waktunya dan tidak jelas domain yang dikembangkan. Intervensi ini lebih menyorot para siswa yang menunjukkan pelanggaran berbagai aturan baik secara akademik formal berlaku di sekolah maupun di luar sekolah. Sedangkan para siswa yang sudah memenuhi aturan walaupun ada permasalahan kecil tidak menjadi fokus pelayanan.

Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diuraikan dalam penelitian ini, ada beberapa implikasi yang dapat diajukan seperti berikut: dengan berkembangnya kemajuan teknologi dewasa ini, yang telah menjadi satu pilihan kebutuhan seseorang dalam kehidupan, maka dunia pendidikan telah mengupayakan beberapa pelayanan yang berskala besar memanfaatkan teknologi (seperti Ujian Nasional Berbasis Komputer/UNBK). Dengan intervensi *Cyber-therapy* dengan teori PCT efektif digunakan untuk meningkatkan kebutuhan aktualisasi diri para siswa, maka dapat diwacanakan sebagai salah satu alternatif tambahan penerapan metode layanan BK di sekolah berbasis teknologi.

Intervensi *Verbal-base-therapy* maupun intervensi *konvensional-therapy*, sama-sama merupakan intervensi tatap muka yang telah memiliki eksistensi formal di sekolah. Untuk itu intervensi ini jangan sampai hari demi hari menurun kualitas layanannya yang dapat menyebabkan eksistensinya suatu saat hilang. Maka solusi penanganannya perlu dipikirkan agar kehadirannya di sekolah tetap eksis

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini, menunjukkan hasil sebagai berikut.

- 1) Terdapat perbedaan peningkatan kebutuhan aktualisasi diri remaja ditinjau dari intervensi *cybertherapy*, intervensi *verbal-base therapy*, dan dengan *konvensional therapy*.
- 2) Intervensi *Cyber-therapy* memberikan pengaruh yang paling efektif

dibandingkan dengan intervensi *verbal-base-therapy*, dan intervensi *konvensional therapy*

- 3) Intervensi *verbal-base-therapy*, lebih efektif dibandingkan dengan intervensi *konvensional therapy*.

SARAN

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka cukup relevan jika melalui penelitian ini disajikan beberapa saran.

- 1) Bagi pemangku pendidikan (kepala sekolah, MGBK, Perkumpulan Profesi, sangat relevan jika secara berkala dilakukan ajang pertemuan berupa workshop atau sosialisasi mengenai pengembangan berbagai metode pelayanan BK dan edukasi mengenai teori-teori pelayanan yang inovatif.
- 2) Bagi para guru BK di sekolah, hasil penelitian ini perlu selanjutnya dikaji lebih mendalam sehingga kelemahan-kelemahan yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dicarikan solusi saat intervensi yang dipilih ingin diterapkan.
- 3) Bagi para akademisi dan praktisi yang tertarik, dapat memberikan pencermatan-pencermatan mengenai berbagai aspek yang belum tercover dalam penelitian ini untuk dapat ditindaklanjuti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *“Prosedur Penelitian”*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2003. *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. 2005. *Manajemen Penelitian*. Edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2016. *“Konstruksi Tes Kemampuan Kognitif”*, Jakarta: Pustaka Belajar
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dantes, Nyoman. 2007. *Analisis Varian. Metode Statistik Multivariat. Modul (tidak diterbitkan)*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.

- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Dantes, Nyoman 2014. *Analisis dan Desain Eksperimen*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dantes, Nyoman. 2016. *Statistika Nonparametrik*. Singaraja: Undiksha Press
- Erwin Dwi Edi Wibowo, Pengaruh Kompensasi Dan Aktualisasi Diri Terhadap Motivasi Penelitian Dosen Universitas Semarang, Universitas Pandanaran, penerbi (diunduh dari)
- Geldard, K. & Geldard, D. 2008. *Counseling Children: A Practical Introduction*. New Delhi: Sage Publications.
- Hall, L. Michael, Ph.D. 2008. *Self Actualization Psychology: The Positive Psychology of Human Nature's Bright Side*. Library of Congress, Washington, D.C.
- Johnson, David W. 1993. *Reaching Out: Interpersonal effectiveness and self-actualization*. Allyn and Bacon.
- Jonathan, E. Cook, M. S. And Carol Doyle, P.hD. *Cyberpsychology and Behavior*; Vol. 5. No. 2. 2002. Mary Ann Liebert, Inc.
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. 2016. Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)
- L. Michael Hall, Ph.D. and Tim Goodenough, *Self-Actualization Scale For Needs Assessment (SASNA) Needs Analysis Scaling Tool*. .penerbit, (diunduh dari [link])
- Lestari, B. 2006. *Upaya orang tua dalam pengembangan kreativitas anak*. Jurnal ekonomi dan pendidikan
- Mayasari, Karina. 2008. *Aktualisasi Remaja ditinjau dari kelekatan remaja dan ibu*. Semarang. Fakultas Psikologi Universita Katolik Segijapranata.
- Mcleod, S. A. (2007). *Simply Psychology; Maslow | Hierarchy of Needs*. Retrieved 18 November 2011, from <http://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- Parvitasari, Novianty. 2009. *Proses Aktualisasi Diri Pada Kaum Waria di Semarang*. Semarang. Fakultas Psikologi Universita Katolik Segijapranata.
- Poerwandari, E.K. 1998. *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta. Universitas Indonesia
- Rahmat, Jalaluddin, Drs.,M.Sc. 2013. *Psikologi Komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya Offset. Bandung
- Rizqi Amelia Putri1, Neka Erlyani 2 dan Marina Dwi Mayangsari 3, Hubungan Antara Aktualisasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Path Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru, *Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat*
- Schultz, D. 1993. *Psikologi Pertumbuhan: tipe – tipe kepribadian sehat*. Alih Bahasa: Yustinus. Yogyakarta. Percetakan Kanisius.