

BAB III METODELOGI PENELITIAN

3.1 Paradigma dan Pendekatan

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma positivisme dengan pendekatan kuantitatif. Paradigma ini sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan yakni penelitian dimulai dari upaya pengungkapan keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar, berlanjut kepada gambaran pelaksanaan penelitian menggunakan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar dan berakhir pada penggunaan teknik menulis ekspresif dalam meningkatkan keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar.

Sejalan dengan paradigma tersebut, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Diketahui bahwa pendekatan kuantitatif berguna untuk menguji teori secara objektif dengan cara mengukur hubungan antara variabel secara numerik (Cresswell, 2012). Tujuan dan kegunaan dari pendekatan kuantitatif juga sejalan dengan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu untuk mengetahui penggunaan teknik menulis ekspresif dalam *setting* kelompok sebagai upaya meningkatkan keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar di SMA *Labschool* (Percontohan) UPI.

3.2 Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah kuasi eksperimen. Penelitian kuasi eksperimen adalah metode penelitian yang berguna ketika terdapat manipulasi tertentu pada satu kelompok penelitian dengan penentuan persyaratan tertentu bagi subjek dalam kelompok (Houser, 2020). Penentuan metode ini sesuai dalam penelitian karena beberapa kondisi persyaratan pada peserta didik yang nantinya akan menjadi subjek dalam penelitian.

Sementara desain dari penelitian ini adalah *pretest-posttest nonequivalent group quasi-experimental design*. Desain ini dipilih karena bermanfaat untuk

membantu peneliti dalam membandingkan skor yang diperoleh subjek penelitian sebelum dan setelah penelitian dilaksanakan (Cresswell, 2012).

Adapun skema dari *pretest-posttest nonequivalent group quasi-experimental design* ini tergambar sebagai berikut.

Tabel 3.1
Pretest-Posttest Nonequivalent Group Quasi-Experimental Design

Kelompok	<i>Pre Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post Test</i>
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	X _i	O ₄

Keterangan:

O₁: *Pre test* pada kelompok eksperimen.

O₂: *Post test* pada kelompok eksperimen

O₃: *Pre test* pada kelompok kontrol

O₄: *Post test* pada kelompok kontrol

X: Perlakuan (Penggunaan teknik menulis ekspresif)

X_i:Perlakuan (ceramah dan diskusi)

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik di SMA *Labschool* UPI yang berkesulitan belajar berdasarkan identifikasi melalui PAN (*Norm Reference*). Adapun populasi dari penelitian ini sebagai berikut.

Tabel 3.2.
Populasi Penelitian

No.	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1.	XI MIPA 1	9	4	13
2.	XI MIPA 2	6	8	14
3.	XI IPS 1	7	4	11
4.	XI IPS 2	7	4	11
5.	XI BIL 2	3	4	7
	Jumlah	32	24	56

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.3.2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini pada dasarnya tergolong pada jenis *nonprobability sampling*. Dimana teknik digunakan agar partisipan dalam penelitian memiliki kualifikasi dan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan (Cresswell, 2012). Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini seperti, a. Peserta didik berada pada jenjang kelas XI dan memiliki kesulitan belajar berdasarkan identifikasi PAN yang telah dilakukan, b. Memiliki tingkat keterbukaan diri rendah, sedang dan tinggi, c. Peserta didik bersedia mengikuti keseluruhan kegiatan layanan bimbingan kelompok.

Karakteristik pemilihan sampel tersebut tentunya sesuai dengan prinsip “*guidance for all*” atau layanan bimbingan untuk semua orang. Besaran sampel penelitian disesuaikan dengan besaran anggota dalam layanan Bimbingan kelompok. Jumlah kelompok dalam kegiatan kelompok pada dasarnya dapat berjumlah antara 2 hingga 15 orang (Rusmana, 2019). Dalam beberapa ukuran kelompok tersebut, salah satu kelompok yang ideal adalah kelompok sedang dengan jumlah anggota kelompok sebanyak 4-8 orang untuk satu kelompok (Hartinah, 2009). Kelompok sedang memiliki beberapa keunggulan seperti lebih mampu menonjolkan keragaman yang ada di dalam kelompok dan juga lebih mudah untuk dikendalikan sesuai dengan tujuan pelaksanaan kegiatan Bimbingan Kelompok (Hartinah, 2009). Berdasarkan hal tersebut untuk kebutuhan penelitian ini, jumlah sampel berkisar antara 8-16 orang siswa yang kemudian akan dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dikembangkan dari teori keterbukaan diri dari Wheelless & Grotz (1976).

Dalam teorinya, keterbukaan diri dapat dipahami sebagai pesan apapun yang disampaikan mengenai diri sendiri kepada orang lain. Dimensi keterbukaan diri dari Wheelless & Grotz (1976) seperti *Intent to disclosure*, *amount of disclosure*, *polarity*, *honesty*, dan *depth*. Dimensi-dimensi tersebut juga dapat dipahami seperti dorongan untuk membuka diri, kuantitas keterbukaan diri, polaritas, kejujuran dan kedalaman. Kisi-kisi instrumen keterbukaan diri sebelum dilakukan uji kelayakan instrumen dapat terlihat sebagai berikut.

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Keterbukaan Diri sebelum Uji Empirik

No	Dimensi	Indikator	No. Item		N
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Dorongan untuk Membuka Diri	Memiliki keinginan secara sadar untuk menceritakan diri sendiri kepada orang lain	1,2,	3,4	4
2.	Kuantitas Keterbukaan Diri	Mampu mengungkapkan informasi secara luas	5,6	7,8	4
		Mampu bercerita pada durasi yang lama	9,10	11,12	4
3.	Polaritas	Mampu menceritakan mengenai hal positif atau negatif yang terjadi pada diri sendiri	13,14	15, 16	4
4.	Kejujuran	Mampu memberikan gambaran yang sebenarnya mengenai diri sendiri	17, 18	19, 20	4
5.	Kedalaman	Mampu memberikan informasi yang mendalam kepada orang lain.	21, 22	23, 24	4
Total			12	12	24

3.4.1. Pedoman Skoring

Instrumen keterbukaan diri menggunakan skala *likert*. Pengumpulan data dilakukan melalui angket tertutup. Leung (2002) menjelaskan bahwa dalam pengukuran keterbukaan diri dapat digunakan skala *likert*. Lebih lanjut dalam penelitian ini, skala tersebut terutama berkaitan dengan item pernyataan yang ada pada instrumen dapat terlihat sebagai berikut.

Tabel 3.4.

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pilihan Jawaban dan Pedoman Penyekoran Instrumen Keterbukaan Diri

Pilihan Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Kurang Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

3.4.2. Pedoman Penafsiran

Penafsiran pada instrumen keterbukaan diri disusun berdasarkan model distribusi normal. Nilai yang akan diperoleh berdasarkan kisi-kisi item dari instrumen keterbukaan diri diketahui berkisar antara 24 (skor terendah) dan 120 (skor tertinggi). Data yang telah diperoleh kemudian akan di kategorisasi menggunakan kategorisasi ordinal (Azwar, 2014). Adapun kategori yang dimaksudkan dapat terlihat pada tabel berikut.

Tabel 3.5
Kategorisasi Skoring Instrumen Keterbukaan Diri

Nilai	Kategori
$(\text{Mean} + 1\text{SD}) \leq X$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	Rendah

Keterangan :

Mean : Rata-rata

SD : Standar Deviasi

3.4.3. Uji Kelayakan Instrumen

3.4.3.1. Uji Rasional Instrumen

Setelah instrumen keterbukaan diri disusun, kemudian dilakukan penimbangan instrumen oleh pakar sebelum dilakukan uji coba atau *try out*. Uji penimbangan instrumen keterbukaan diri dilakukan oleh tiga orang pakar dosen Bimbingan dan Konseling yaitu Dr. Amin Budiamin,

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

M. Pd., Dr. Suherman, M. Pd. dan Drs. Sudaryat Nurdin Ahmad., M.Pd. Uji penimbangan instrumen keterbukaan diri dilakukan untuk mengetahui kelayakan instrumen dari segi konstruk, konten dan bahasa. Kriteria dalam penimbangan instrumen tersebut adalah memenuhi, revisi dan tidak memenuhi.

Berdasarkan hasil penimbangan yang telah dilakukan, keseluruhan item instrumen keterbukaan diri sudah layak digunakan setelah dilakukan beberapa revisi baik dari segi konstruk, konten maupun bahasa.

3.4.3.2. Uji Keterbacaan Instrumen

Setelah melalui uji penimbangan oleh pakar, instrumen keterbukaan diri kemudian melalui uji keterbacaan oleh peserta didik. Uji keterbacaan dilakukan pada enam orang peserta didik di jenjang SMA yang bukan merupakan sampel penelitian. Uji keterbacaan dilakukan untuk mengukur pemahaman peserta didik terhadap butir pernyataan pada instrumen keterbukaan diri. Berdasarkan hasil uji keterbacaan yang telah dilakukan, diketahui bahwa instrumen keterbukaan diri dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik sehingga dapat dilakukan uji coba secara empiris.

3.4.3.3. Uji Coba Empiris Instrumen

Uji coba empiris dilakukan setelah uji penimbangan dan uji keterbacaan. Uji coba empiris dilakukan kepada partisipan penelitian yaitu peserta didik yang berjumlah 53 orang dengan 20 orang perempuan dan 33 orang laki-laki. Data hasil uji empiris kemudian akan diolah dan dianalisis menggunakan *rasch model* melalui aplikasi winstep.

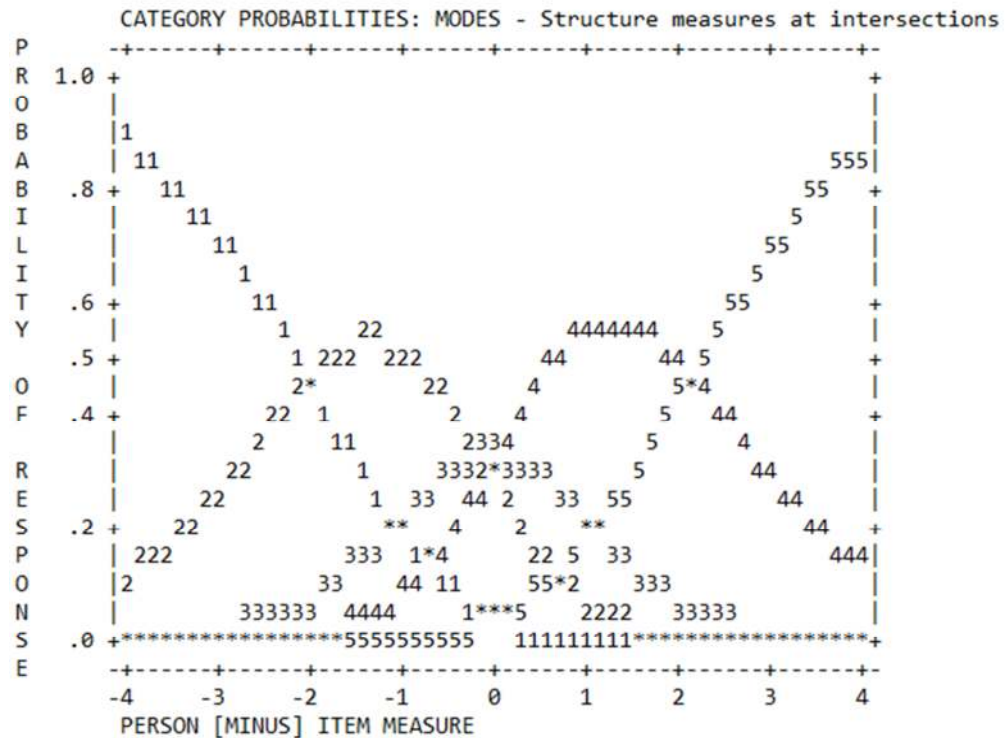
3.4.3.3.1. Uji Ketepatan Skala

Analisis ketepatan skala dilakukan dengan menggunakan rasch model melalui aplikasi winstep. Adapun uji ketepatan skala dapat terlihat pada gambar berikut.

CATEGORY LABEL	SCORE	OBSERVED COUNT	OBSVD %	SAMPLE AVRGE	INFINIT EXPECT	OUTFIT MNSQ	ANDRICH THRESHOLD	CATEGORY MEASURE		
1	1	135	11	-1.00	-1.15	1.13	1.08	NONE	(-3.23)	1
2	2	395	31	-.85	-.73	.77	.78	-2.02	-1.31	2
3	3	295	23	-.10	-.14	.86	.85	-.15	-.04	3
4	4	349	27	.68	.56	.84	.83	.04	1.29	4
5	5	98	8	.90	1.16	1.37	1.34	2.14	(3.32)	5

Gambar 3.1
Uji Ketepatan Skala

Selain melihat pada gambar diatas, untuk melihat ketepatan skala dapat terlihat melalui diagram berikut.



Gambar 3.2
Diagram Ketepatan Skala

Fokus utama dalam melihat ketepatan skala dapat terlihat pada bagian rata-rata obesrvasi atau *observed average* dan indeks *andrich threshold*. Pada kedua kondisi tersebut hendaknya terjadi peningkatan logit pada rata-rata obesrvasi atau *observed average* dan juga indeks *andrich threshold* instrumen keterbukaan diri. Peningkatan tersebut menandakan bahwa partisipan dalam penelitian dapat memahami pilihan jawaban dengan baik. Namun, selain dari peningkatan nilai *observed average* dan indeks *andrich threshold* kriteria lainnya dapat ditinjau dari perubahan indeks andrich threshold yang tidak lebih dari 5.0 dan kurang dari 1,4. Jika perubahan nilai lebih dari

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5,0 maka kategori atau pilihan jawaban mesti dikembangkan sedangkan jika kurang dari 1,4 maka pilihan jawaban mesti disatukan (Suminthono & Widhiarso, 2015).

Perubahan dari kategori 1 ke 2 sejumlah 2,02. Perubahan dari kategori 2 ke 3 sejumlah 1,87. Perubahan dari kategori 3 ke 4 sejumlah 0,19. Dan perubahan dari kategori 4 ke 5 sejumlah 2,10. Semua perubahan kategori sudah mencukupi rentang 1,4-5,0. Namun perubahan pada kategori 3 ke 4 tidak sesuai dengan rentang 1,4-5,0 ($0,19 < 1,4$). Hal ini juga terlihat pada gambar 2. Dimana pilihan jawaban 3 tidak membentuk puncak sedangkan pilihan jawaban lainnya memiliki puncak. Puncak dari setiap kategori pilihan mengindikasikan bahwa kategori pilihan tersebut terpilih dan mampu dipahami dengan baik oleh responden, sehingga ketika salah satu kategori tidak membentuk puncak maka perlu dilakukan perbaikan terhadap kategori skala yang digunakan (Boone, Staver & Yale, 2013).

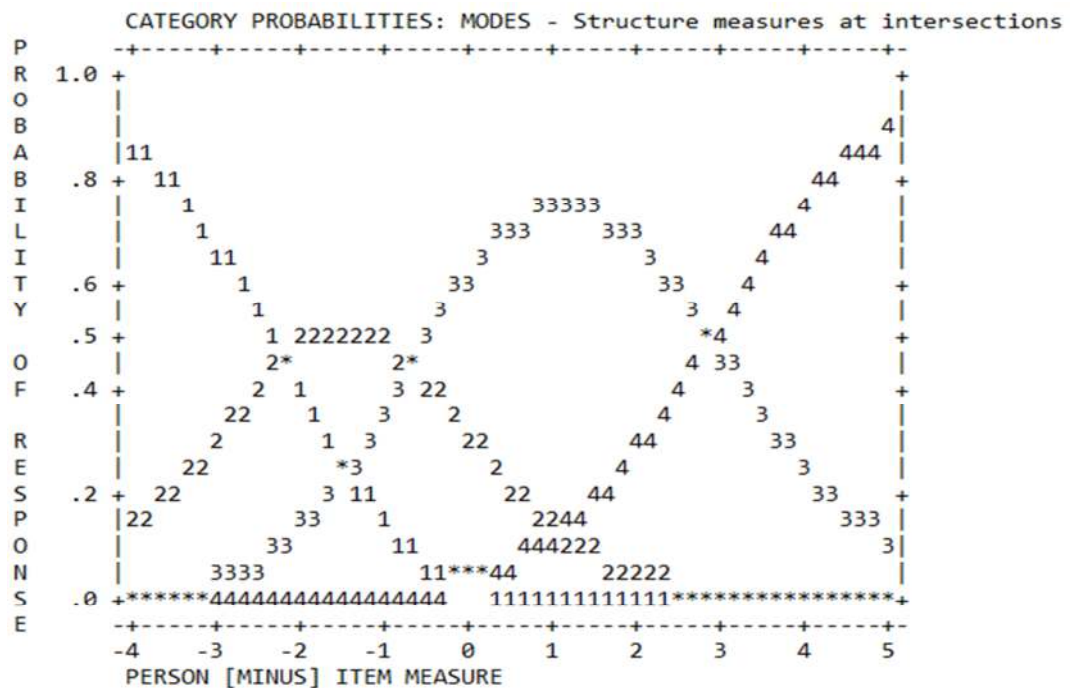
Berdasarkan kondisi ini maka pilihan skala dalam instrumen keterbukaan diri dirubah menjadi empat pilihan jawaban (akibat perubahan logit pada kategori 3 menuju 4 tidak memenuhi rentang 1,4-5,0 dan kategori jawaban 3 tidak membentuk puncak). Setelah dilakukan perubahan maka hasil uji ketepatan skala dapat terlihat sebagai berikut.

SUMMARY OF CATEGORY STRUCTURE. Model="R"

CATEGORY LABEL	SCORE	OBSERVED COUNT	OBSVD %	SAMPLE AVRGE	EXPECT	INFIT MNSQ	OUTFIT MNSQ	ANDRICH THRESHOLD	CATEGORY MEASURE
1	1	135	11	-1.28	-1.43	1.13	1.15	NONE	(-3.44)
2	2	395	31	-.94	-.76	.77	.73	-2.20	-1.46
3	3	644	51	.56	.43	.84	.85	-.69	1.14
4	4	98	8	1.19	1.51	1.26	1.18	2.89	(4.01)

Gambar 3.3
Uji Ulang Ketepatan Skala

Diagram ketepatan skala setelah mengalami pengujian ulang dapat terlihat pada gambar berikut.



Gambar 3.4
Diagram Ketepatan Skala Setelah Mengalami Pengujian Ulang

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan gambar 3.4. diketahui bahwa dari *observed average* dan indeks andrich threshold telah memenuhi kriteria ideal dalam ketepatan skala dimana terjadi kenaikan dari pilihan jawaban pertama hingga pilihan jawaban terakhir dan perubahan logit dari pilihan 1-2, 2-3, dan 3-4 sudah memenuhi kriteria rentang 1,4-5,0. Selain itu pada gambar 4 juga dapat terlihat setiap pilihan jawaban telah memiliki puncaknya masing-masing. Hal ini menandakan bahwa pilihan jawaban dalam instrumen keterbukaan diri sudah tepat dan ideal.

Berdasarkan uji ketepatan skala diatas, maka pilihan jawaban dan skoring dalam instrumen keterbukaan diri dapat terlihat sebagai berikut.

Tabel 3.6
Pilihan Jawaban dan Pedoman Penyekoran Instrumen Keterbukaan Diri setelah Uji Ketepatan skala

Pilihan Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

3.4.3.3.2. Uji Validitas Konten

Item pada instrumen keterbukaan diri setelah menjalani uji ketepatan skala kemudian melalui uji validitas item. Uji validitas dilakukan dengan rasch model dengan memanfaatkan aplikasi winstep. Dalam pengujian validitas item, terdapat beberapa persyaratan sebuah item dalam instrumen dapat

dikatakan valid. Adapun syarat-syarat tersebut sebagai berikut (Suminthono & Widhiarso, 2015) .

1. Nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* yang diterima: $0,5 < MNSQ < 1,5$.
2. Nilai *Outfit Z-Standard (ZSTD)* yang diterima : $-2,0 < ZSTD < + 2,0$
3. Nilai *Point Measure Correlation (Pt Measure Corr)* yang diterima: $0,4 < Pt Measure Corr < 0,85$.

Sebuah item dapat dikatakan valid ketika minimal dapat memenuhi satu hingga dua dari tiga persyaratan diatas (Suminthono & Widhiarso, 2015). Selain itu, nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* yang telah memenuhi kriteria pada dasarnya telah menunjukkan bahwa item dalam instrumen tersebut dapat diterima dan dapat meniadakan dua persyaratan lainnya (Boone, Staver & Yale, 2013).

Adapun hasil uji validitas item instrumen keterbukaan diri dapat terlihat pada gambar berikut.

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	INFIT ZSTD	OUTFIT MNSQ	OUTFIT ZSTD	PT-MEASURE CORR.	PT-MEASURE EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	ITEM
19	133	53	.28	.22	1.75	3.4	1.66	2.9	A .39	.32	43.4	55.5	I19
4	113	53	1.13	.20	1.53	2.9	1.58	3.2	B-.13	.34	43.4	49.0	I4
16	124	53	.67	.21	1.49	2.6	1.55	2.8	C-.37	.33	32.1	50.3	I16
2	163	53	-1.47	.26	1.44	1.7	1.37	1.5	D .20	.26	69.8	71.3	I2
6	158	53	-1.13	.26	1.38	1.5	1.30	1.2	E .34	.26	67.9	71.9	I6
22	111	53	1.21	.20	1.18	1.2	1.18	1.2	F .55	.34	34.0	49.1	I22
20	136	53	.13	.22	1.02	.2	1.04	.2	G .64	.31	62.3	57.1	I20
14	147	53	-.45	.24	.99	.0	.94	-.2	H .47	.28	67.9	66.6	I14
24	107	53	1.37	.20	.93	-.4	.95	-.3	I .27	.34	50.9	48.6	I24
17	171	53	-2.03	.26	.95	-.2	.95	-.2	J .09	.26	73.6	66.2	I17
5	140	53	-.07	.23	.94	-.2	.92	-.3	K .43	.30	67.9	59.6	I5
9	151	53	-.68	.25	.93	-.2	.93	-.2	L .11	.27	79.2	69.3	I9
12	110	53	1.25	.20	.85	-.9	.86	-.9	l .67	.34	47.2	48.7	I12
15	110	53	1.25	.20	.85	-.9	.86	-.9	k .67	.34	47.2	48.7	I15
23	125	53	.63	.21	.86	-.8	.86	-.8	j .19	.33	62.3	50.2	I23
13	160	53	-1.27	.26	.82	-.7	.81	-.8	i .28	.26	75.5	71.9	I13
10	164	53	-1.54	.26	.81	-.8	.81	-.8	h .26	.26	75.5	70.9	I10
18	169	53	-1.89	.26	.78	-1.1	.78	-1.1	g .26	.26	73.6	67.8	I18
8	109	53	1.29	.20	.78	-1.5	.78	-1.5	f .57	.34	52.8	48.7	I8
7	133	53	.28	.22	.74	-1.5	.73	-1.5	e .65	.32	73.6	55.5	I7
11	101	53	1.61	.20	.73	-1.9	.74	-1.8	d-.01	.34	69.8	48.5	I11
21	145	53	-.33	.24	.72	-1.4	.64	-1.8	c .46	.29	83.0	64.2	I21
3	101	53	1.61	.20	.63	-2.7	.65	-2.5	b .03	.34	73.6	48.5	I3
1	168	53	-1.02	.26	.62	-2.0	.62	-2.0	a-.07	.26	83.0	68.6	I1
MEAN	135.4	53.0	.00	.23	.99	-.2	.98	-.2			62.9	58.6	
S.D.	23.4	.0	1.20	.03	.30	1.6	.30	1.5			14.9	9.3	

Gambar 3.5

Uji Validitas Item dengan Rach Model

Berdasarkan uji validitas item yang telah dilakukan, maka diperoleh item valid dan tidak valid (tidak digunakan) dalam instrumen keterbukaan diri. Adapun item tersebut sebagai berikut.

Tabel 3.7

Hasil Uji Validitas Item Instrumen Keterbukaan Diri

No	Keterangan	Nomor Item	Total
1.	Item Valid	1,2,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,17,18,20,21,22,23,24	20
2.	Item Tidak Valid	19,4,16,3	4
Total			24

3.4.3.3.3. Uji Reabilitas Item

Setelah melalui uji validitas item, instrumen keterbukaan diri kemudian melalui uji reabilitas item. Uji reabilitas dilakukan melalui *rasch model* dengan memanfaatkan aplikasi *Winstep*.

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Adapun hasil uji reabilitas dengan memanfaatkan *rasch model* akan memperoleh tiga hal yaitu *reability person*, *reability item* dan *alpha cronbach's*. Lebih lanjut data yang diperoleh sebagai berikut.

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	54.3	21.0	.07	.38	.99	-.3	.98	-.3
S.D.	4.9	.0	.71	.01	.54	1.8	.55	1.8
MAX.	64.0	21.0	1.53	.41	2.70	4.0	2.45	3.4
MIN.	42.0	21.0	-1.64	.37	.23	-3.7	.23	-3.5
REAL RMSE	.42	TRUE SD	.57	SEPARATION	1.36	PERSON RELIABILITY	.65	
MODEL RMSE	.38	TRUE SD	.60	SEPARATION	1.57	PERSON RELIABILITY	.71	
S.E. OF PERSON MEAN = .10								
PERSON RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00								
CRONBACH ALPHA (KR-20) PERSON RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .70								
SUMMARY OF 21 MEASURED ITEM								
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	137.1	53.0	.00	.24	.99	-.1	.98	-.1
S.D.	24.4	.0	1.40	.03	.20	.9	.18	.9
MAX.	171.0	53.0	1.92	.28	1.49	1.9	1.39	1.5
MIN.	101.0	53.0	-2.14	.21	.69	-1.6	.70	-1.4
REAL RMSE	.25	TRUE SD	1.37	SEPARATION	5.42	ITEM RELIABILITY	.97	
MODEL RMSE	.24	TRUE SD	1.38	SEPARATION	5.63	ITEM RELIABILITY	.97	
S.E. OF ITEM MEAN = .31								

Gambar 3.6

Hasil Uji Reliabilitas Item Instrumen Keterbukaan Diri melalui Rasch Model
Adapun kriteria reabilitas menurut *rasch model* sebagai berikut (Suminthono & Widhiarso, 2015).

Tabel 3.8
Kriteria Reliabilitas *Alpha Cronbach* dalam *Rasch Model*

Nilai	Kriteria
< 0,5	Buruk
0,5-0,6	Jelek
0,6-0,7	Cukup
0,7-0,8	Bagus
> 0,8	Bagus Sekali

Tabel 3.9
Kriteria Reliabilitas *Person* dan *Item* dalam *Rasch Model*

Nilai	Kriteria
< 0,67	Lemah
0,67-0,80	Cukup

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

0,81-0,90	Bagus
0,91-0,94	Bagus Sekali
> 0,94	Istimewa

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dan kriteria reabilitas diatas, diketahui bahwa nilai *alpha cronbach's* yang diperoleh sebesar 0,70 yang berarti berada pada kategori bagus. Untuk reabilitas *person* diperoleh sebesar 0,65 yang berada pada kategori lemah. Sedangkan reabilitas *item* yang diperoleh sebesar 0,97 yang berada pada kategori istimewa.

3.4.3.3.4. Uji Unidimensionalitas

Uji unidimensionalitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen keterbukaan diri yang telah dikembangkan kemudian dapat mengukur keterbukaan diri dari responden. Hasil uji unidimensionalitas pada instrumen keterbukaan diri dapat terlihat pada gambar berikut.

Table of STANDARDIZED RESIDUAL variance (in Eigenvalue units)			
		-- Empirical --	Modeled
Total raw variance in observations	=	38.5 100.0%	100.0%
Raw variance explained by measures	=	17.5 45.4%	44.8%
Raw variance explained by persons	=	3.2 8.4%	8.2%
Raw Variance explained by items	=	14.3 37.1%	36.6%
Raw unexplained variance (total)	=	21.0 54.6%	100.0%
Unexplned variance in 1st contrast	=	3.3 8.7%	15.9%
Unexplned variance in 2nd contrast	=	2.7 6.9%	12.6%
Unexplned variance in 3rd contrast	=	2.3 5.9%	10.9%
Unexplned variance in 4th contrast	=	1.9 5.0%	9.1%
Unexplned variance in 5th contrast	=	1.5 4.0%	7.3%

Gambar 3.7
Uji Unidimensionalitas dengan Rach Model

Hasil pada uji dimensionalitas diatas pada bagian *raw variance explained by measured* diketahui memiliki nilai sebesar 45,4%. Kondisi tersebut menjelaskan bahwa instrumen keterbukaan diri telah memenuhi persyaratan minimal pada uji unidimensionalitas yaitu minimal 20% (Suminthono & Widhiarso, 2015). Selain itu pada bagian *unexplained variance*

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

in 1st contrast diketahui memiliki nilai sebesar 8,7%. Nilai tersebut juga telah memenuhi syarat minimum yaitu nilai berada dibawah 15% ($x < 15\%$) (Suminthono & Widhiarso, 2015). Berdasarkan kondisi tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa instrumen keterbukaan diri yang dikembangkan mampu memberikan gambaran mengenai keterbukaan diri dari responden.

3.4.4. Kisi-kisi Instrumen setelah Uji Empirik

Setelah mengalami uji empirik, diketahui beberapa item dari instrumen keterbukaan diri berstatus tidak valid. Hal tersebut tentunya akan mengubah susunan kisi-kisi instrumen keterbukaan diri yang telah disusun sebelumnya. Kisi-kisi instrumen keterbukaan diri setelah uji empirik terlihat sebagai berikut.

Tabel 3.10
Kisi-kisi Instrumen Keterbukaan Diri setelah Uji Empirik

No	Dimensi	Indikator	No. Item		N
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Dorongan untuk Membuka Diri	Memiliki keinginan secara sadar untuk menceritakan diri sendiri kepada orang lain	1,2	-	2
2.	Kuantitas Keterbukaan Diri	Mampu mengungkapkan informasi secara luas	5,6	7,8	4
		Mampu bercerita pada durasi yang lama	9,10	11,12	4
3.	Polaritas	Mampu menceritakan mengenai hal positif atau negatif yang terjadi pada diri sendiri	13,14	15	3
4.	Kejujuran	Mampu memberikan gambaran yang sebenarnya mengenai diri sendiri	17,18	20	3
5.	Kedalaman	Mampu memberikan informasi yang mendalam kepada orang lain.	21, 22	23,24	4

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Total	12	8	20
--------------	----	---	----

3.5 Prosedur Penelitian

Penelitian ini memiliki tiga kegiatan inti yang akan dilaksanakan. kegiatan pertama adalah pengukuran awal atau *pre-test* selanjutnya perlakuan dan terakhir *post-test*. *Pre-test* dilakukan selama 30 menit sebelum perlakuan diberikan. Sebelum dilaksanakan *pre-test*, peserta didik dikondisikan dengan memberikan pengarahan tentang petunjuk pengisian instrumen. Selanjutnya dilaksanakan perlakuan atau *treatment*. Dalam perlakuan, terdapat dua kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok eksperimen yang akan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan intervensi teknik menulis ekspresif dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti perlakuan melalui teknik menulis ekspresif. Kegiatan terakhir adalah *post-test*. Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur peningkatan keterbukaan diri peserta didik setelah perlakuan diberikan. *Post-test* juga dilaksanakan selama 30 menit dengan pengkondisian berupa pengarahan mengenai cara pengisian instrumen. Pada tahap ini, anggota kelompok juga diminta untuk melakukan *review* mengenai perubahan-perubahan yang telah dilakukan setelah perlakuan diberikan.

3.6 Pengembangan Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar

Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar terdiri dari beberapa bagian yang kemudian dikembangkan dan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan dari peserta didik yang berada di SMA Laboratorium UPI.

3.6.1. Hasil Penimbangan Ahli

Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar kemudian melalui proses penimbangan ahli agar dapat diperoleh masukan dengan tujuan agar terwujud program layanan yang lebih baik sebelum pelaksanaan program dilaksanakan. Adapun gambaran dari penimbangan program oleh ahli dapat terlihat sebagai berikut.

Tabel 3.11
Penilaian Pakar Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar

No	Aspek	Penilaian Pakar		
		Pakar 1	Pakar 2	Praktisi 1
1	Rasional	Memadai	Cukup Memadai	Cukup Memadai
2	Deskripsi Kebutuhan	Memadai	Memadai	Memadai
3	Tujuan	Cukup Memadai	Cukup Memadai	Memadai
4	Sasaran	Memadai	Memadai	Memadai
5	Kompetensi Konselor	Memadai	Memadai	Memadai
6	Peran Konselor	Memadai	Memadai	Memadai
7	Prosedur Pelaksanaan Layanan	Cukup Memadai	Memadai	Cukup Memadai
8	Pelaksana	Memadai	Memadai	Memadai
9	Tahapan Penyusunan	Memadai	Cukup Memadai	Memadai
10	Rencana Operasional	Memadai	Cukup Memadai	Memadai
11	Evaluasi	Cukup Memadai	Cukup Memadai	Cukup Memadai
12	Pengembangan Rencana Pelaksanaan Layanan	Memadai	Cukup Memadai	Cukup Memadai

Pada tabel diatas diketahui bahwa Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar berada pada kategori memadai dan cukup memadai. Pada kategori cukup memadai kemudian memperoleh beberapa masukan yang berguna sebagai perbaikan pada Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar.

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Adapun masukan dan saran yang diberikan oleh pakar dan praktisi dapat terlihat pada tabel berikut.

Tabel 3.12
Saran Perbaikan pada Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar

No.	Penimbang	Saran Perbaikan
1.	Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN., M. Pd.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuantitas pada tujuan dijelaskan dengan kata yang lebih mudah dipahami 2. Polaritas pada tujuan dijelaskan kembali dengan kata yang lebih mudah dipahami 3. Tujuan khusus digunakan kata operesional 4. Redaksi kata pada prosedur pelaksanaan lebih diperhatikan 5. Evaluasi program ditambahkan untuk evaluasi proses dan hasil
2.	Dr. Amin Budiamin., M. Pd.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tambahkan gejala yang diketahui dari studi pendahuluan pada program 2. Tujuan pelaksanaan disesuaikan dengan indikator yang telah ditetapkan. 3. Tambahkan tahapan penyusunan program 4. Pada RPL jelaskaan tujuan dengan kata operasional/tambahkan tujuan khusus/tambahkan indikator
3.	Dra. Hani Hasanah, Kons.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada rasional ditambahkan gambaran kondisi yang sebenarnya dilapangan melalui studi pendahuluan yang telah dilakukan 2. Tambahkan fasilitator pada kompetensi konselor 3. Evaluasi disediakan dalam bentuk proses dan hasil 4. Waktu dalam RPL dapat ditinjau kembali 5. Pada RPL jelaskaan tujuan dengan kata operasional/tambahkan tujuan khusu/tambahkan indikator

Berdasarkan penimbangan yang telah dilakukan maka dapat diketahui bagian-bagian dari Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar dapat dijelaskan sebagai berikut.

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.6.2. Rasional

Keterbukaan diri merupakan kemampuan dasar yang dimiliki setiap manusia. keterbukaan diri merupakan kondisi mengizinkan diri seseorang untuk diketahui oleh orang lain di sekitarnya (Farber, 2006). Selain itu, keterbukaan diri dapat dipahami sebagai pesan apapun mengenai diri sendiri yang disampaikan oleh seseorang kepada orang lain (Wheeless & Grotz, 1976).

Keterbukaan diri pada dasarnya dapat terbentuk oleh beberapa hal seperti dorongan untuk membuka diri, kuantitas dalam membuka diri, polaritas dalam membuka diri, kejujuran dalam membuka diri dan kedalaman membuka diri (Wheeless & Grotz, 1976). Selain dipengaruhi oleh beberapa hal, seseorang dapat menjadi terbuka kepada orang lain juga dipengaruhi oleh beberapa kondisi seperti, tingkat kenyamanan dalam mengungkapkan kondisi diri, sejauh mana topik pembicaraan tersebut mendesak dan penting bagi seseorang, kedalaman dan aksesibilitas permasalahan, resistensi seseorang terhadap keterbukaan diri, gaya neurotik, dan hal lain sebagainya (Ferber, 2006).

Ketika keterbukaan diri tersebut dapat terwujud dengan baik, seseorang akan memperoleh berbagai manfaat salah satunya adalah terjadinya peningkatan pemahaman diri yang berguna untuk membantu individu dalam melakukan analisis terhadap kondisi yang dihadapi secara sadar (Devito, 2022). Kesadaran tersebut pada dasarnya akan membantu individu dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi termasuk kepada permasalahan belajar yang sering terjadi pada peserta didik. Kondisi keterbukaan yang baik yang dimiliki oleh peserta didik tentunya akan membantu peserta didik untuk lebih dapat memahami,

menghadapi bahkan keluar dari permasalahan yang terjadi termasuk pada permasalahan kesulitan belajar yang sering dialami.

Konteks penyebab kesulitan belajar yang dialami oleh peserta didik disebabkan oleh beragam kondisi yang kemudian hadir dari dalam diri peserta didik itu sendiri atau hadir dari lingkungan sekitar peserta didik (Makmun, 2016). Dengan memiliki keterbukaan diri yang baik, diharapkan permasalahan tersebut dapat menjadi jelas dan selanjutnya akan membantu guru Bimbingan dan Konseling di sekolah untuk memberikan layanan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik.

Namun, berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan kepada peserta didik yang berkesulitan belajar di kelas XI SMA Laboratorium UPI menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kecenderungan keterbukaan diri yang rendah. Hal ini ditunjukkan melalui peserta didik yang terlihat kebingungan saat diajukan beberapa pertanyaan dan memberikan jawaban yang kurang konsisten. Dari keterangan dari peserta didik, diketahui bahwa mereka lebih memilih menutup diri terhadap kondisi yang dialami karena merasa malu dan berfikir bahwa akan lebih baik menyimpan permasalahan yang dialami.

Melalui kegiatan menulis ekspresif, peserta didik dapat terfasilitasi dalam melakukan keterbukaan diri (Pannebaker & Smyth, 2016; Devito, 2022). Selain merujuk pada menulis sebagai media dalam melakukan keterbukaan diri, diketahui kegiatan menulis tersebut juga membantu meningkatkan keterbukaan diri (Pannebaker & Smyth, 2016).

Sejalan dengan paragraf diatas, melalui kegiatan menulis ekspresif untuk meningkatkan keterbukaan diri, peserta didik akan lebih mampu melihat dan memahami konteks serta kondisi yang sebenarnya sedang dihadapi. Dari kondisi ini, kemudian akan membawa peserta didik untuk

lebih mengerti mengenai kecenderungan hal positif maupun negatif dari beragam peristiwa yang dialaminya (Pennebaker & Smyth, 2016; Wheelless & Grotz, 1976; Ferber, 2006).

Pemahaman yang menyeluruh mengenai kondisi diri tersebut akan melahirkan kejujuran sehingga peserta didik kemudian dapat mengungkapkan dirinya lebih mendalam (Pennebaker & Smyth, 2016; Wheelless & Grotz, 1976; Ferber, 2006). Akhirnya, dorongan pada diri peserta didik untuk membuka diri pun menjadi lebih baik lagi (Pennebaker & Smyth, 2016; Wheelless & Grotz, 1976; Ferber, 2006).

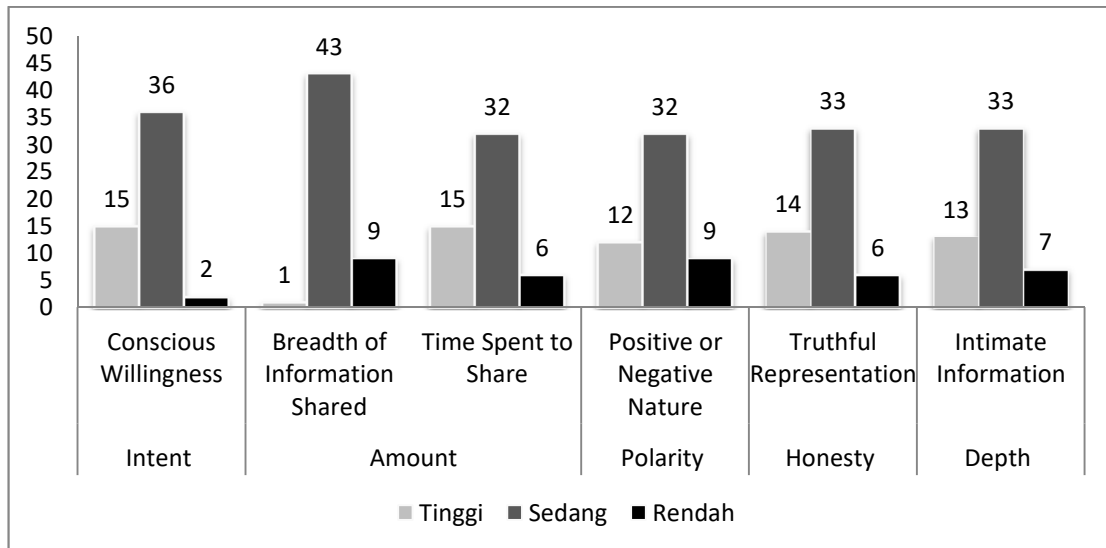
Berdasarkan hal tersebut, maka layanan bimbingan kelompok dapat dimanfaatkan dalam penerapan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar. Melalui setting kelompok dan dinamika kelompok yang terbina dengan baik, peserta didik dapat lebih leluasa dalam membangun keterbukaan diri karena pada dasarnya keterbukaan diri dari peserta didik akan sangat berkaitan dengan kemampuan sosial yang terfasilitasi pada kegiatan bimbingan kelompok.

3.6.3. Deskripsi Kebutuhan

Deskripsi kebutuhan peserta didik berkesulitan belajar kelas XI di SMA Laboratorium UPI tahun ajaran 2022/2023 diperoleh melalui kegiatan administrasi instrumen keterbukaan diri kepada 53 orang peserta didik yang teridentifikasi mengalami kesulitan belajar melalui penilaian acuan norma (PAN).

Berdasarkan hasil administrasi keterbukaan diri tersebut, maka diperoleh gambaran mengenai kondisi keterbukaan diri peserta didik yang kemudian dikategorisasikan kedalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Adapun gambaran keterbukaan diri peserta didik yang mengalami

kesulitan belajar di kelas XI tahun ajaran 2022/2023 ditinjau pada dimensi dan juga indikator keterbukaan diri terlihat sebagai berikut.



Grafik 3.1
Gambaran Keterbukaan Diri pada Dimensi dan Indikator berdasarkan Kategori Tinggi, Sedang dan Rendah pada Program

Selanjutnya, untuk melihat rata-rata gambaran keterbukaan diri peserta didik jika ditinjau dari rata-rata tiap dimensi dapat dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 3.13. Gambaran Keterbukaan Diri dan Kebutuhan Layanan Bimbingan Kelompok Peserta Didik Berkesulitan Belajar Berdasarkan Dimensi dan Indikator

No	Dimensi	Indikator	Rata-rata Nilai	Rata-rata Persentase	Kategori	Kebutuhan Bimbingan
1.	<i>Intent</i> (Dorongan untuk Membuka Diri)	<i>Conscious Willingness</i> Memiliki keinginan secara sadar untuk	6,25	78,1	Sedang	Peserta didik sudah baik pada dimensi dorongan untuk membuka diri namun belum optimal. Sehingga, memerlukan layanan berupa bimbingan kelompok

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		menceritakan diri sendiri kepada orang lain				melalui teknik menulis ekspresif untuk mengoptimalkan indikator memiliki keinginan secara sadar untuk menceritakan diri sendiri kepada orang lain
No	Dimensi	Indikator	Rata-rata Nilai	Rata-rata Persentase	Kategori	Kebutuhan Bimbingan
2.	<i>Amount</i> (Kuantitas Keterbukaan Diri)	<i>Breadth of Information Shared</i> Mampu mengungkapkan informasi secara luas	10,17	64	Sedang	Peserta didik sudah baik pada dimensi kuantitas keterbukaan diri namun belum optimal. Sehingga, memerlukan layanan berupa bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif untuk mengoptimalkan indikator mampu mengungkapkan informasi secara luas dan indikator Mampu bercerita pada durasi yang lama
		<i>Time Spent to Share</i> Mampu bercerita pada durasi yang lama	9,91	62	Sedang	
3.	<i>Polarity</i> (Polaritas)	<i>Positive or Negative Nature</i> Mampu menceritakan mengenai hal positif atau negatif yang terjadi pada diri sendiri	7,7	64	Sedang	Peserta didik sudah baik pada dimensi polaritas namun belum optimal. Sehingga, memerlukan layanan berupa bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif untuk mengoptimalkan indikator mampu menceritakan mengenai hal positif atau negatif yang terjadi pada diri

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No	Dimensi	Indikator	Rata-rata Nilai	Rata-rata Persentase	Kategori	Kebutuhan Bimbingan
						sendiri
4.	Honesty (Kejujuran)	Truthful Representation Mampu memberikan gambaran yang sebenarnya mengenai diri sendiri	9,0	74,7	Sedang	Peserta didik sudah baik pada dimensi kejujuran namun belum optimal. Sehingga, memerlukan layanan berupa bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif untuk mengoptimalkan indikator mampu memberikan gambaran yang sebenarnya mengenai diri sendiri
5.	Depth (Kedalaman)	Intimate Information Mampu memberikan informasi yang mendalam kepada orang lain.	9,26	58	Sedang	Peserta didik sudah baik pada dimensi kedalaman namun belum optimal. Sehingga, memerlukan layanan berupa bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif untuk mengoptimalkan indikator mampu memberikan informasi yang mendalam kepada orang lain.

Secara keseluruhan, gambaran keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar pada dimensi dan indikator keterbukaan diri menunjukkan bahwa semua indikator berada pada kategori sedang. Dalam kondisi ini menjelaskan bahwa kondisi keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar pada dasarnya memerlukan upaya-upaya tertentu agar

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

meningkat menjadi lebih baik lagi salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif.

3.6.4. Tujuan Program

Tujuan umum pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif adalah meningkatkan keterbukaan diri pada peserta didik berkesulitan belajar di kelas XI tahun ajaran 2022/2023 SMA Laboratorium UPI. Secara khusus, tujuan kegiatan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Peserta didik memiliki dorongan untuk membuka diri yang ditandai dengan memiliki keinginan secara sadar untuk menceritakan diri sendiri kepada orang lain.
2. Peserta didik memiliki kuantitas keterbukaan diri yang baik ditandai dengan mampu mengungkapkan informasi pribadi yang dimiliki secara luas.
3. Peserta didik memiliki kuantitas keterbukaan diri yang baik ditandai dengan mampu bercerita mengenai kondisi diri dalam durasi yang lama.
4. Peserta didik mampu membedakan kecenderungan positif dan negatif dalam melakukan keterbukaan diri yang ditandai dengan kondisi peserta didik yang mampu menceritakan mengenai hal positif atau negatif yang terjadi pada diri sendiri.
5. Peserta didik memiliki kejujuran dalam melakukan keterbukaan diri yang ditandai dengan kondisi peserta didik yang mampu memberikan gambaran yang sebenarnya mengenai diri sendiri.
6. Peserta didik mampu secara mendalam mengungkapkan diri yang ditandai dengan kondisi peserta didik yang mampu memberikan informasi yang mendalam mengenai diri kepada orang lain.

3.6.5. Sasaran Program

Sasaran pelaksanaan program layanan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif ini adalah peserta didik berkesulitan belajar yang berada di kelas XI SMA Laboratorium UPI Tahun Ajaran 2022/2023. Adapun sasaran layanan tersebut memenuhi beberapa kriteria tertentu seperti.

1. Peserta didik berada pada jenjang kelas XI dan memiliki kesulitan belajar berdasarkan identifikasi PAN yang telah dilakukan.
2. Memiliki tingkat keterbukaan diri rendah, sedang dan tinggi,
3. Peserta didik bersedia mengikuti keseluruhan kegiatan layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan ketiga kriteria tersebut, maka dipilihlah lima hingga delapan orang peserta didik yang akan menjadi sasaran utama pelaksanaan program bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif. Besaran kelompok sebanyak lima hingga delapan peserta didik tersebut sesuai dengan jumlah peserta layanan bimbingan kelompok sebanyak dua hingga lima belas peserta didik (Rusmana, 2019). Selain itu, kondisi sebaran partisipan dalam tiap tingkatan keterbukaan diri. Profil peserta didik yang menjadi peserta layanan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif akan dijelaskan dalam tabel.

Pada tabel berikut akan dijelaskan tingkat keterbukaan diri peserta didik secara keseluruhan. Selain itu, gambaran tingkat keterbukaan diri peserta didik juga akan ditinjau berdasarkan enam indikator dari keterbukaan diri.

Indikator yang pertama yaitu *Conscious Willingness* (1), kedua *Breadth of Information Shared* (2), ketiga *Time Spent to Share* (3), Keempat *Positive or Negative Nature* (4), Kelima *Truthful Representation*

(5) dan Keenam *Intimate Information* (6). Indikator diatas sesuai dengan indikator dari keterbukaan diri yang dikembangkan oleh Wheelless & Grotz (1976). Untuk setiap tingkatan kemudian ditandai dengan Tinggi (T), Sedang (S) dan Rendah (R). Lebih lanjut, peserta layanan dalam kegiatan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif sebagai berikut.

Tabel 3.14.
Profil Keterbukaan Diri Kelompok Eksperimen

NO	Inisial Peserta Didik	Kategori	Deskripsi Keterbukaan diri Berdasarkan Indikator
1.	HBT	Rendah (R)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik memiliki keinginan secara sadar untuk mengungkapkan diri 2. Peserta didik tidak mampu mengungkapkan informasi secara luas 3. Peserta didik belum sepenuhnya mampu bercerita mengenai diri sendiri dalam waktu yang lama 4. Peserta didik belum sepenuhnya mampu menceritakan mengenai hal positif dan negatif yang terjadi 5. Peserta didik belum sepenuhnya mampu memberikan gambaran yang sebenarnya mengenai diri sendiri 6. Peserta didik tidak mampu secara mendalam mengungkapkan informasi.
2.	VCFPR	Rendah (R)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik belum sepenuhnya memiliki keinginan secara sadar untuk mengungkapkan diri 2. Peserta didik belum sepenuhnya mampu mengungkapkan informasi secara luas 3. Peserta didik belum sepenuhnya mampu bercerita mengenai diri sendiri dalam waktu yang lama

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

NO	Inisial Peserta Didik	Kategori	Deskripsi Keterbukaan diri Berdasarkan Indikator
			4. Peserta didik tidak mampu menceritakan mengenai hal positif dan negatif yang terjadi 5. Peserta didik tidak mampu memberikan gambaran yang sebenarnya mengenai diri sendiri 6. Peserta didik belum sepenuhnya mampu secara mendalam mengungkapkan informasi.
3.	PSI	Rendah (R)	1. Peserta didik tidak memiliki keinginan secara sadar untuk mengungkapkan diri 2. Peserta didik belum sepenuhnya mampu mengungkapkan informasi secara luas 3. Peserta didik belum sepenuhnya mampu bercerita mengenai diri sendiri dalam waktu yang lama 4. Peserta didik belum sepenuhnya mampu menceritakan mengenai hal positif dan negatif yang terjadi 5. Peserta didik tidak mampu memberikan gambaran yang sebenarnya mengenai diri sendiri 6. Peserta didik belum sepenuhnya mampu secara mendalam mengungkapkan informasi.
4.	AAK	Sedang (S)	1. Peserta didik memiliki keinginan secara sadar untuk mengungkapkan diri 2. Peserta didik belum sepenuhnya mampu mengungkapkan informasi secara luas 3. Peserta didik belum sepenuhnya mampu bercerita mengenai diri sendiri dalam waktu yang lama 4. Peserta didik belum sepenuhnya mampu menceritakan mengenai hal positif dan negatif yang terjadi 5. Peserta didik belum sepenuhnya mampu memberikan gambaran yang sebenarnya mengenai diri sendiri 6. Peserta didik belum sepenuhnya mampu secara mendalam mengungkapkan informasi.
5.	YI	Sedang (S)	1. Peserta didik belum sepenuhnya memiliki keinginan secara sadar untuk mengungkapkan diri 2. Peserta didik belum sepenuhnya mampu mengungkapkan informasi secara luas 3. Peserta didik belum sepenuhnya mampu bercerita mengenai diri sendiri dalam waktu yang lama 4. Peserta didik belum sepenuhnya mampu menceritakan

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

NO	Inisial Peserta Didik	Kategori	Deskripsi Keterbukaan diri Berdasarkan Indikator
			<p>mengenai hal positif dan negatif yang terjadi</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Peserta didik belum sepenuhnya mampu memberikan gambaran yang sebenarnya mengenai diri sendiri 6. Peserta didik belum sepenuhnya mampu secara mendalam mengungkapkan informasi.
6.	ZHR	Tinggi (S)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik belum sepenuhnya memiliki keinginan secara sadar untuk mengungkapkan diri 2. Peserta didik mengungkapkan informasi secara luas 3. Peserta didik mampu bercerita mengenai diri sendiri dalam waktu yang lama 4. Peserta didik belum sepenuhnya mampu menceritakan mengenai hal positif dan negatif yang terjadi 5. Peserta didik mampu memberikan gambaran yang sebenarnya mengenai diri sendiri 6. Peserta didik belum sepenuhnya mampu secara mendalam mengungkapkan informasi.
7.	RAAM	Tinggi (T)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik belum sepenuhnya memiliki keinginan secara sadar untuk mengungkapkan diri 2. Peserta didik belum sepenuhnya mampu mengungkapkan informasi secara luas 3. Peserta didik tidak mampu bercerita mengenai diri sendiri dalam waktu yang lama 4. Peserta didik belum sepenuhnya mampu menceritakan mengenai hal positif dan negatif yang terjadi 5. Peserta didik belum sepenuhnya mampu memberikan gambaran yang sebenarnya mengenai diri sendiri 6. Peserta didik belum sepenuhnya mampu secara mendalam mengungkapkan informasi.
8.	MSA	Tinggi (T)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik belum sepenuhnya memiliki keinginan secara sadar untuk mengungkapkan diri 2. Peserta didik belum sepenuhnya mampu mengungkapkan informasi secara luas 3. Peserta didik mampu bercerita mengenai diri sendiri dalam waktu yang lama 4. Peserta didik mampu menceritakan mengenai hal positif dan negatif yang terjadi 5. Peserta didik mampu memberikan gambaran yang sebenarnya mengenai diri sendiri

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

NO	Inisial Peserta Didik	Kategori	Deskripsi Keterbukaan diri Berdasarkan Indikator
			6. Peserta didik mampu secara mendalam mengungkapkan informasi

3.6.6. Kompetensi Konselor

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar, terdapat beberapa kompetensi yang harus dimiliki oleh konselor, yaitu:

1. Memahami teori mengenai keterbukaan diri dan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif
2. Memahami teori keterbukaan diri pada peserta didik khususnya peserta didik berkesulitan belajar
3. Menguasai penggunaan instrumen keterbukaan diri untuk mengungkap profil keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar
4. Mampu membaca, menafsirkan, dan mengkomunikasikan hasil pengukuran dengan menggunakan instrumen keterbukaan diri kepada konseli;
5. Memahami keberagaman individu baik dari segi keunikan pribadi individu maupun latar belakang budaya yang melekat pada diri individu;

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

6. Memahami karakteristik perkembangan remaja khususnya siswa di jenjang SMA baik laki-laki maupun perempuan serta jenis tugas perkembangannya;
7. Memiliki kemampuan untuk melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif
8. Menyampaikan materi dan melaksanakan perlakuan bimbingan dan konseling secara naratif, komunikatif, dan inspiratif

3.6.7. Prosedur Pelaksanaan Layanan

Pelaksanaan dan penggunaan teknik menulis ekspresif dapat dilakukan selama 15-20 menit per hari untuk satu sesi dan dapat dilakukan selama tiga atau empat hari (tiga atau empat sesi) (Pennebaker & Smyth, 2016). Prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif secara keseluruhan dapat dijelaskan berdasarkan tahapan kegiatan bimbingan kelompok yang umumnya dilakukan dengan beberapa tahapan utama seperti tahap awal, peralihan, inti dan penutup (Rusmana, 2019). Namun, pada tahapan inti kegiatan menulis ekspresif lebih lanjut terperinci dijelaskan berdasarkan tahapan kegiatan menulis menurut Adams & Thompson (2015). Tahapan-tahapan tersebut lebih lanjut sebagai berikut.

1. Tahap Awal (10 Menit)
 - a. Praktikan membuka pertemuan dengan mengucapkan salam.
 - b. Praktikan menyapa peserta didik yang menjadi subjek dalam kegiatan bimbingan kelompok.
 - c. Praktikan menjelaskan langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok).
 - 1.) Praktikan menjelaskan tujuan pelaksanaan kegiatan bimbingan

- 2.) kelompok yaitu bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif.
 - 3.) Praktikan menjelaskan langkah dan tahapan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok yang akan di lalui.
 - 4.) Praktikan menjelaskan aturan-aturan yang berlaku dalam kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan.
- d. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi): Menjelaskan kegiatan bimbingan kelompok kepada peserta didik dalam konteks yang lebih operasional.
- e. Tahap Peralihan
- 1.) Praktikan menanyakan perihal pemahaman anggota kelompok terhadap kegiatan yang akan dilaksanakan (*storming*).
 - 2.) Praktikan menyiapkan peserta didik untuk melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok dan menjelaskan norma-norma yang berlaku dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok (*norming*).
2. Tahap Inti (30 Menit)

Pada tahap inti, Praktikan kemudian menetapkan topik penulisan yang akan dilakukan oleh peserta layanan. Topik tulisan tersebut pada dasarnya berguna agar kegiatan menulis yang dilaksanakan dapat berlangsung sesuai dengan tujuan pelaksanaan yang telah ditetapkan sebelumnya. Dalam kegiatan ini praktikan dapat melakukan hal-hal sebagai berikut.

- a. Memberikan kesempatan diawal kegiatan kepada peserta didik untuk menulis secara bebas mengenai pikiran dan perasaan serta kondisi yang dialami oleh peserta didik. Hal tersebut akan bermanfaat untuk membantu peserta didik agar lebih tenang dan terbuka pemikirannya

mengenai beragam hal yang mungkin terfikirkan. Kegiatan ini dapat dilakukan secara singkat dan berguna sebagai pemanasan sebelum kegiatan menulis sesuai dengan topik tertentu dilakukan.

- b. Setelah peserta didik diberikan kesempatan untuk menulis bebas, peserta didik kemudian diarahkan untuk menulis berdasarkan topik tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Dalam kegiatan ini, dapat disediakan lembaran kerja tertentu agar lebih memudahkan peserta didik untuk menulis dan mentraslasikan berbagai kondisi yang dialami. Kegiatan ini merupakan kegiatan utama dari keseluruhan kegiatan inti menulis ekspresif.
 - c. Setelah kegiatan menulis selesai dilakukan, peserta didik kemudian diarahkan untuk merefleksikan tulisan yang telah dihasilkan. Tulisan tersebut kemudian dapat dibaca, dikembangkan dan di diskusikan kepada anggota kelompok. Pengalaman serta perasaan dari peserta didik merupakan hal yang penting untuk diperhatikan dalam tahapan ini.
 - d. Kegiatan selanjutnya adalah menerapkan hasil tulisan kepada diri sendiri. Tulisan yang telah dihasilkan dalam kelompok kemudian di dorong agar dapat diterapkan oleh peserta didik dalam kehidupannya sehari-hari. Pada tahapan ini, peserta kelompok juga diarahkan untuk menuliskan manfaat yang dirasakan setelah kegiatan menulis ekspresif dilaksanakan.
3. Tahap Akhir (5 Menit)
- Pada tahap akhir, praktikan kemudian memberikan penguatan terhadap hal-hal yang telah diperoleh peserta didik selama layanan dilaksanakan. praktikan kemudian dapat menjelaskan perencanaan kegiatan kedepannya kepada peserta didik.

3.6.8. Pelaksana Program

Pelaksana dari program bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif ini adalah peneliti dalam kegiatan bimbingan kelompok. Peran utama dari peneliti adalah menjadi fasilitator bagi peserta layanan agar dapat melaksanakan layanan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif secara baik dan sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

3.6.9. Tahapan Penyusunan Program

Program bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar kemudian dapat dijelaskan dalam beberapa beberapa tahapan sebagai berikut.

Tabel 3.15. Tahapan Penyusunan Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan

No.	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Materi/bahan
1.	Asesmen kebutuhan peserta didik melalui penyebaran dan pengolahan instrumen keterbukaan diri	Memperoleh gambaran dan profil keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar di kelas XI SMA Laboratorium UPI baik secara umum maupun berdasarkan dimensi dan indikator keterbukaan diri pada kategori tinggi, sedang dan rendah.	Peserta didik berkesulitan belajar di kelas XI SMA Laboratorium UPI	Instrumen Keterbukaan Diri
2.	Penyusunan program bimbingan kelompok melalui Teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan keterbukaan diri peserta didik	Aktualisasi pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok melalui Teknik menulis ekspresif agar lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.	Peneliti, Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Laboratorium UPI dan dosen pembimbing	Rancangan Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No.	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Materi/bahan
	berkesulitan belajar di kelas XI SMA Laboratorium UPI		serta pihak terkait lainnya.	untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar di Kelas XI SMA Laboratorium UPI
3.	Sosialisasi Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar di Kelas XI SMA Laboratorium UPI	Perolehan persetujuan pelaksanaan program	Peneliti, Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Laboratorium UPI dan dosen pembimbing, kepala sekolah serta pihak terkait lainnya	Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar di Kelas XI SMA Laboratorium UPI
4.	Pelaksanaan Program sebanyak 8 sesi pertemuan. Sesi 1. Pengenalan konsep keterbukaan diri dan gambaran keterbukaan diri dari pretest yang telah dilaksanakan. Sesi 2-7. Pelaksanaan bimbingan kelompok melalui menulis ekspresif yang disesuaikan dengan	Pelaksanaan program bimbingan kelompok melalui menulis ekspresif untuk meningkatkan keberbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar.	Peserta didik berkesulitan belajar di kelas XI SMA Laboratorium UPI	RPL Bimbingan Kelompok melalui Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar di Kelas XI SMA

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No.	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Materi/bahan
	indikator keterbukaan diri dari Wheelz & Grootz (1976). Sesi 8. Pengukuran ulang keterbukaan diri peserta didik.			Laboratorium UPI
5.	Evaluasi Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar di Kelas XI SMA Laboratorium UPI	Mengetahui efektivitas pelaksanaan program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar di Kelas XI SMA Laboratorium UPI	Peneliti, Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Laboratorium UPI dan dosen pembimbing, kepala sekolah serta pihak terkait lainnya	Hasil pelaksanaan layanan berupa rekaman pelaksanaan, jurnal harian dan dokumen terkait lainnya.

Selain penjelasan tahapan program secara umum, rencana pelaksanaan operasional kegiatan layanan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif dapat dijelaskan pada bagian selanjutnya.

3.6.8. Rencana Operasional (*Action Plan*)

Tabel 3.16
Rencana Operasional Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
Tahap Orientasi	Konseli dapat memahami keterbukaan diri yang ada pada dirinya.	Penugasan dan Tanya jawab	Pengungkapan Keterbukaan Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan 2. Konselor meminta konseli untuk menyiapkan alat tulis 3. Konselor membagikan instrumen keterbukaan diri dan menginformasikan tahapan pengisian instrumen tersebut 4. Konseli mengisi lembar jawaban instrument keterbukaan diri 5. Konselor mengumpulkan lembar jawaban yang telah diisi oleh konseli 6. Konselor menutup pertemuan 	Alat tulis dan Instrumen keterukaan diri	45 Menit
Tahap Transisi	Konseli dapat mengetahui dan memahami profil keterbukaan diri yang dimiliki dan memahami	Ceramah, Diskusi dan Tanya jawab	Pengungkapan profil dan konsep keterbukaan diri serta orientasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membagikan hasil instrument keterbukaan diri kepada konseli 2. Konselor menjelaskan hasil instrumen keterbukaan diri pada konseli 	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	45 Menit

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

	mengenai konsep keterbukaan diri dan orientasi kegiatan Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif		layanan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif	<ol style="list-style-type: none"> 3. Konseli diberikan kesempatan bertanya berkenaan dengan hasil keterbukaan diri yang telah diperoleh 4. Setelah itu konselor menjelaskan konsep keterbukaan diri dan orientasi kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan kedepannya 5. Konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk bertanya mengenai materi yang disampaikan dan membentuk diskusi 6. Setelah semua pertanyaan selesai terjawab, konselor dapat memberikan motivasi kepada konseli untuk bersemangat dalam mengikuti layanan dan menutup layanan. 		
Tahap Inti Pemberian Layanan dan Intervensi	Konseli dapat memahami peran kesadaran dalam membuka diri.	Menulis Ekspresif “Standar”	Sudah Sadarkah Kita dalam Membuka Diri?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa 2. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok yang akan dicapai 3. Konseli diberikan kesempatan untuk menuliskan secara bebas 	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	45 Menit

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

				<p>berkenaan dengan pikiran dan perasaanya</p> <p>4. Konseli kemudian diarahkan untuk menulis berdasarkan topik yang telah ditetapkan. dalam pertemuan ini, konseli akan menuliskan mengenai peran kesadaran dalam membuka diri. Konseli dapat menuliskannya melalui LKPD yang telah disediakan.</p> <p>5. Setelah kegiatan menulis selesai, konseli diarahkan untuk merefleksikan tulisan yang dihasilkan kepada anggota kelompok lainnya.</p> <p>6. Konseli kemudian didorong untuk dapat menerapkan hasil tulisan pada diri sendiri</p>		
	Konseli dapat memahami kondisi pribadi berkenaan dengan keluasan informasi dalam melakukan keterbukaan diri	Menulis Ekspresif: Proses Kognitif	Keterbukaan Diri: Seberapa banyak informasi yang Saya sampaikan ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa 2. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok yang akan dicapai 3. Konseli diberikan kesempatan untuk menuliskan secara bebas berkenaan dengan pikiran dan 	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	45 Menit

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

				<p>perasaanya</p> <p>4. Konseli kemudian diarahkan untuk menulis berdasarkan topik yang telah ditetapkan. dalam pertemuan ini, konseli akan menuliskan mengenai keluasan informasi dalam melakukan keterbukaan diri. Konseli dapat menuliskannya melalui LKPD yang telah disediakan.</p> <p>5. Setelah kegiatan menulis selesai, konseli diarahkan untuk merefleksikan tulisan yang dihasilkan kepada anggota kelompok lainnya.</p> <p>6. Konseli kemudian didorong untuk dapat menerapkan hasil tulisan pada diri sendiri</p>		
	Konseli dapat memahami kondisi pribadi berkenaan dengan waktu yang dihabiskan dalam melakukan keterbukaan diri	Menulis Ekspresif: Proses Kognitif	Keterbukaan Diri: Seberapa lama Saya menceritakan mengenai diri sendiri?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa 2. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok yang akan dicapai 3. Konseli diberikan kesempatan untuk menuliskan secara bebas berkenaan dengan pikiran dan perasaannya 	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	45 Menit

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

				<p>4. Konseli kemudian diarahkan untuk menulis berdasarkan topik yang telah ditetapkan. Dalam pertemuan ini, konseli akan menuliskan mengenai waktu yang dihabiskan dalam melakukan keterbukaan diri. Konseli dapat menuliskannya melalui LKPD yang telah disediakan.</p> <p>5. Setelah kegiatan menulis selesai, konseli diarahkan untuk merefleksikan tulisan yang dihasilkan kepada anggota kelompok lainnya.</p> <p>6. Konseli kemudian didorong untuk dapat menerapkan hasil tulisan pada diri sendiri</p>		
	Konseli mampu memahami kondisi pribadi berkenaan dengan polaritas atau kecenderungan positif dan negatif untuk melakukan keterbukaan diri	Menulis Ekspresif: Exposure	Keterbukaan Diri: Antara Informasi Positif dan Negatif.	<p>1. Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa</p> <p>2. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok yang akan dicapai</p> <p>3. Konseli diberikan kesempatan untuk menuliskan secara bebas berkenaan dengan pikiran dan perasaanya</p> <p>4. Konseli kemudian diarahkan</p>	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	45 Menit

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

				<p>untuk menulis berdiskusi topik yang telah ditetapkan. Dalam pertemuan ini, konseli akan menuliskan mengenai polaritas dalam melakukan keterbukaan diri. Konseli dapat menuliskannya melalui LKPD yang telah disediakan.</p> <p>5. Setelah kegiatan menulis selesai, konseli diarahkan untuk merefleksikan tulisan yang dihasilkan kepada anggota kelompok lainnya.</p> <p>6. Konseli kemudian didorong untuk dapat menerapkan hasil tulisan pada diri sendiri</p>		
	Konseli mampu memahami manfaat kejujuran dalam melakukan keterbukaan diri	Menulis Ekspresif: Pencarian Manfaat	Keterbukaan Diri: Saya Berani Jujur Mengenai Diri Sendiri!	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa 2. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok yang akan dicapai 3. Konseli diberikan kesempatan untuk menuliskan secara bebas berkenaan dengan pikiran dan perasaannya 4. Konseli kemudian diarahkan untuk menulis berdiskusi topik 	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	45 Menit

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

				<p>yang telah ditetapkan. Dalam pertemuan ini, konseli akan menuliskan mengenai manfaat kejujuran dalam melakukan keterbukaan diri. Konseli dapat menuliskannya melalui LKPD yang telah disediakan.</p> <p>5. Setelah kegiatan menulis selesai, konseli diarahkan untuk merefleksikan tulisan yang dihasilkan kepada anggota kelompok lainnya.</p> <p>6. Konseli kemudian didorong untuk dapat menerapkan hasil tulisan pada diri sendiri</p>		
	Konseli mampu memahami dan membayangkan ketika telah memiliki keterbukaan diri yang mendalam.	Menulis Ekspresif: Pribadi masa depan yang lebih baik	Keterbukaan Diri: Menjadi pribadi yang terbuka secara mendalam.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa 2. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok yang akan dicapai 3. Konseli diberikan kesempatan untuk menuliskan secara bebas berkenaan dengan pikiran dan perasaanya 4. Konseli kemudian diarahkan untuk menulis berdasarkan topik yang telah ditetapkan. Dalam 	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	45 Menit

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

				<p>pertemuan ini, konseli akan menuliskan mengenai bayangan dan pandangan ketika mampu melakukan keterbukaan diri secara mendalam. Konseli dapat menuliskannya melalui LKPD yang telah disediakan.</p> <p>5. Setelah kegiatan menulis selesai, konseli diarahkan untuk merefleksikan tulisan yang dihasilkan kepada anggota kelompok lainnya.</p> <p>6. Konseli kemudian didorong untuk dapat menerapkan hasil tulisan pada diri sendiri</p>		
<p>Tahap Akhir</p> <p>Evaluasi dan Pengakhiran</p>	<p>Konseli mampu memahami perubahan keterbukaan diri setelah layanan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif dilakukan</p>	<p>Ceramah, diskusi dan Pengisian Instrumen Keterbukaan Diri</p>	<p>Mengisi Instrumen keterbukaan diri setelah rangkaian kegiatan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif dilaksanakan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa 2. Konselor menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dicapai 3. Konselor meminta konseli menyiapkan diri dan alat tulis yang dimiliki 4. Konselor membagikan instrumen keterbukaan diri dan menjelaskan tahapan pengisian instrumen keterbukaan diri 5. Konseli mengisi lembar jawaban 	<p>Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik</p>	<p>45 Menit</p>

Reza Tririzky, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

				<p>instrument keterbukaan diri</p> <p>6. Konselor mengumpulkan lembar jawaban yang telah diisi oleh konseli</p> <p>7. Konselor mengucapkan terimakasih kepada konseli karena telah bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan layanan Bimbingan Kelompok melalui teknik menulis ekspresif</p> <p>8. Konselor dapat menanyakan kesan yang diperoleh konseli selama mengikuti kegiatan</p> <p>9. Konselor menutup pertemuan dengan berdoa dan mengucapkan salam</p>		
--	--	--	--	--	--	--

3.6.9. Evaluasi

Evaluasi dalam pelaksanaan program layanan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif dilakukan setiap pelaksanaan intervensi dilakukan. Tujuan utama pelaksanaan evaluasi adalah untuk melihat keterlaksanaan layanan kepada peserta didik. Evaluasi kemudian dilakukan dalam dua jenis yaitu evaluasi proses dan hasil. Selain melalui lembar evaluasi, penilaian terhadap kegiatan layanan Bimbingan Kelompok juga dilakukan melalui analisis jurnal harian dan LKPD peserta didik dan menjadi salah satu indikator gambaran kegiatan layanan yang dilakukan.

3.7 Analisis Data

Analisis data dilakukan dalam beberapa bentuk. Analisis pertama dari data penelitian dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran berkenaan dengan keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar di SMA *Labschool* UPI. Analisis menggunakan norma kategorisasi pada tingkat tinggi, sedang dan rendah.

Selain itu, analisis data juga dilakukan dengan memanfaatkan statistik inferensial untuk mengetahui efektifitas bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar. Dalam penelitian ini, analisis dilakukan dengan memanfaatkan statistik non-parametrik yaitu *Mann-Whitney U Test*. Penggunaan uji non-parametrik dilakukan karena sampel pada penelitian yang berjumlah kurang dari 30 orang. Sehingga dipilih uji non-parametrik untuk meningkatkan efisiensi dalam analisis data. Data juga kemudian dianalisis menggunakan *N-Gain* yang berguna untuk melihat perubahan nilai yang diperoleh kelompok eksperimen maupun kontrol dalam pelaksanaan layanan yang telah dilaksanakan.