

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini berisikan mengenai pendekatan penelitian, metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan teknik analisis data penelitian menggunakan beberapa aplikasi dalam mengelola data.

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif, karena didasari oleh pengukuran dan kuantitas, dan apapun variabel dependen yang digunakan data harus di rubah menjadi sebuah angka atau numerik (Houser, 2019).

Penggunaan pendekatan kuantitatif dalam penelitian bertujuan untuk mengukur dan menganalisa harga diri akademik yang dimiliki siswa. Hal ini dilakukan sebagai bahan untuk dianalisis dan di olah data yang diperoleh, kemudian menghasilkan data yang diperlukan dan data tersebut dijadikan sebagai dasar-dasar penelitian untuk merancang strategi bimbingan kelompok dengan teknik exercise dalam mengembangkan harga diri remaja.

3.2 Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen. Pemilihan penggunaan metode tersebut memiliki karakteristik khusus yaitu tidak memperbolehkan pengambilan data menggunakan teknik secara acak (*random*) Creswell (2012), namun dalam pelaksanaan penelitian dapat dimanipulasi yang dikendalikan oleh seorang peneliti. Metode ini sering digunakan ketika terdapat alasan yang praktis atau etis yang mencegah penggunaan tugas secara acak kedalam kelompok (Houser, 2019)

Desain pada penelitian akan menggunakan *pretest posttest Non Equivalent group*. Disain ini memiliki karakteristik dari keadaan situasi, sehingga kelompok-kelompok tersebut tidak dapat dipisahkan (Houser, 2019). Dalam arti, terdiri dari dua kelompok yang dipilih sesuai dengan skor yang diperoleh. Kemudian lembar *pretest* diberikan sebelum dikenakan perlakuan, dan lembar

posttest diberikan setelah perlakuan pada masing-masing kelompok. Hal ini bermaksud mengetahui gambaran harga diri, mengalami perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan layanan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan.

Houser (2019) menggambarkan desain penelitian *Quasi Experimental Non Equivalent Pretest Posttest Control Group Design* di bawah ini, sebagai berikut:

Tabel 3.1
Desain penelitian *Pretest-Posttest*

Grup 1 Kelompok Kontrol	O ₁		O ₂
Grup 2 Kelompok Eksperimen	O ₃	X	O ₄

Cummins, dkk., dalam(Houser, 2019).

Keterangan :

X : Treatment yang diberikan (Bimbingan kelompok dengan teknik *exercise*)

O₁-O₂ : *Pretest*

O₃-O₄ : *Posttest*

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini menggunakan harga diri akademik seluruh siswa kelas X di SMAN 1 Kota Cilegon, karena temuan masalah mengenai harga diri akademik melalui wawancara dengan konselor atau guru BK di sekolah pada bulan Agustus tahun 2023. Hasil yang didapat pada kategori tinggi. Kemudian, ditahap perkembangan remaja, perkembangan kognitif di masa remaja sudah mencapai tahap puncak, sehingga mereka mampu untuk dapat berfikir secara abstrak, menalar, dan mencari akar permasalahan (Herlina, 2013).

Tabel 3.2
Populasi Penelitian Peserta didik SMAN 1 Kota Cilegon

Kelas	Jumlah
X 1	37
X 2	34
X 3	36
X 4	37
X 5	39
X 6	37
X 7	38
X 8	34
X 9	35
X 10	36
X 11	36
X 12	38
Jumlah	437

Sampel dalam penelitian ini adalah harga diri akademik dari sebagian peserta didik kelas X yang memiliki kategori tinggi dan rendah. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kata lain, sampel bertujuan. Hal ini, sebagai penentu sampel dengan melalui pertimbangan kriteria harga diri akademik siswa menggunakan yaitu kategori tinggi dan rendah. Kemudian, sampel di pilih berdasarkan skor yang diperoleh kemudian, dibentuk kelompok menjadi dua, yakni kelompok eksperimen dan kontrol, yang setiap kelompok sebanyak 10 orang. Pemilihan banyaknya sampel yang digunakan dalam penelitian dianggap memadai untuk mendapatkan hasil yang akurat (Alwi, 2015), dan pemberian bantuan kepada peserta didik dapat diberikan secara optimal, dengan mengambil sampel 2-15 orang dalam melakukan bimbingan kelompok (Rusmana, 2019).

Tabel 3.3
Sampel Penelitian

No.	Kategori	Kelompok	Jumlah
1.	Rendah dan tinggi	Eksperimen	10
2.	Rendah dan tinggi	Kontrol	10
Jumlah			20

Penentuan sampel penelitian, menggunakan harga diri akademik peserta didik di SMAN 1 Kota Cilegon dengan kategori rendah dan tinggi, sebanyak 20 orang. Kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok eksperimen berjumlah 10 orang dan kontrol 10 orang.

3.4 Definisi Operasional

3.4.1 Definisi Konseptual Variabel

Harga diri didefinisikan sebagai bentuk evaluasi terhadap diri, yang dapat mempengaruhi sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap seseorang. Munculnya perasaan-perasaan harga diri terbentuk dari keadaan dan bagaimana orang itu memperlakukannya (Coopersmith dalam (Suhron, 2017). Kemudian definisi lain dari harga diri merupakan bentuk serangkaian evaluatif yang dimiliki seseorang tentang dirinya atau prestasi (Morrison & Thomas, 1975), terdapat juga definisi menurut (Minev et al., 2018) harga diri merupakan penilaian secara keseluruhan dari kelayakan individu, dapat dinyatakan baik secara negative maupun positif.

Harga diri akademik berangkat dari teori harga diri yang mana lebih mengarah kepada ranah akademik, sehingga definisi harga diri akademik menurut (Ahmadi, 2020) merupakan pemahaman yang dimiliki individu terhadap kemampuan akademiknya sendiri dan persepsi orang lain tentang pemahaman tersebut. Definisi lain mengenai harga diri akademik, merupakan bentuk penilaian positif terhadap kemampuan diri, yang dapat menghantarkannya kepada kesuksesan dan keberhasilan akademik dimasa depan (Rachmawati, 2020).

3.4.2 Definisi Operasional

Harga diri akademik merupakan bentuk evaluasi oleh peserta didik SMAN 1 Kramatwatu kelas XI, berupa penilaian terhadap kualitas diri, baik secara positif maupun negatif terhadap kegiatan akademik di kelas. Aspek-aspek dalam harga diri akademik meliputi:

- 3.4.2.1 Kekuatan (*Power*) adalah kemampuan yang menggambarkan kualitas diri yang dimiliki peserta didik, untuk mempengaruhi dan mengendalikan orang lain, sebagai bentuk pengakuan dan penghormatan yang diterima dari seseorang, sekelompok atau lingkungan sekitar
- 3.4.2.2 Keberartian (*Significance*) adalah bentuk ekspresi seseorang terhadap diri melalui sikap-sikap hangat yang diberikan, dikarenakan sebagai bentuk penerimaan dan popularitas siswa di sekolah.
- 3.4.2.3 Kebajikan (*Virtue*) adalah bentuk perilaku yang ditunjukkan sesuai dengan moral, etika dan agama, sehingga siswa akan memiliki perilaku yang baik dan mengurangi perilaku yang tidak baik.
- 3.4.2.4 Kemampuan (*Competence*) adalah kemampuan yang dimiliki siswa sebagai bentuk performa untuk dapat memenuhi kebutuhan dan pencapaian prestasi, dengan memepertanggung jawabkan tugas-tugas yang di perolehnya.

3.5 Kisi-kisi Instrumen Harga Diri Akademik

Instrumen harga diri akademik telah di design dengan sebaik-baiknya, maka dalam hal ini pengembangan pada beberapa item pernyataan yang menjelaskan dari aspek harga diri, kekuatan (*power*), keberartian (*significane*), kebajikan (*virtue*), dan kemampuan (*competence*). Berikut tabel 3.4 pemaparan kisi-kisi instrument penelitian.

Tabel 3.4
Kisi-kisi Instrument Harga Diri Akademik

Aspek	Indikator	Butir pertanyaan	
		(+) Favourable	(-) Unfavourable
Kekuatan (Power)	Mempengaruhi dan mengendalikan orang lain	2,3,5	1,4,6
	Pengakuan dan penghormatan dari orang lain	7,11,12	8,9,10
Keberartian (Significance)	Perasaan diterima oleh lingkungan sekitar	14,15,17	13,16,18
	Pemberian perhatian dan perilaku baik oleh orang sekitar terhadap popularitas	19,22,23	20,21,24
Kebajikan (Virtue)	Perilaku yang sesuai dengan moral, etika dan agama	26,27,29	25,28,30
Kemampuan (Competence)	Kualitas performa diri	31,33,35	32,34,36
	Bertanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diperoleh	38,39,42	37,40,41

Berdasarkan kisi-kisi yang dikembangkan di atas, terdapat sub/butir indikator dalam kategori *favourable* (pertanyaan positif) dan *unfavourable* (pertanyaan negatif). Pengkategorian butir/sub indikator, untuk mencegah bias stereotip respon, sehingga dapat divariasikan.

Tabel 3.5

Instrument Harga Diri Akademik berdasarkan Aspek dan Indikator

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	No Item	Butir Pernyataan
1	Kekuatan (Power)	Mempengaruhi dan mengendalikan orang lain	1	Saya mengabaikan masukan orang lain yang tidak sependapat dengan saya (-)
			2	Saya menjadi tempat bergantung dalam mengambil keputusan yang dibuat oleh teman-teman (+)
			3	Saya menyatakan pendapat sesuai dengan fakta (+)
			4	Saya menyimpulkan pendapat terkait apapun hanya dari orang terdekat (-)
			5	Saya mendapat rangking karena saya belajar aktif di kelas, teman-teman mengikuti cara belajar saya (+)
			6	Saya mengajak teman-teman yang aktif di kelas untuk satu kelompok belajar (-)
		Pengakuan dan penghormatan dari orang lain	7	Saya senang, guru memberikan pujian atas prestasi yang saya peroleh (+)
			8	Saya sedih saat orang lain membantah langsung pendapat yang saya sampaikan (-)
			9	Saya tidak dimintai pendapat karena saya tidak pintar (-)
			10	Saya diam saat orang lain mengejek hasil karya yang telah saya buat (-)
			11	Teman-teman memahami penjelasan yang saya sampaikan (+)
			12	Saya mengucapkan terima kasih kepada orang yang telah mengapresiasi kinerja saya (+)

2	Keberartian (Significance)	Perasaan diterima oleh lingkungan sekitar	13	Saya takut berpendapat karena ditertawakan (-)
			14	Saya percaya diri meski diremehkan oleh teman-teman (+)
			15	Teman-teman menerima dengan baik pernyataan apapun yang saya sampaikan (+)
			16	Saya tidak ingin tahu mengenai penerimaan teman-teman terhadap prestasi yang saya dapatkan (-)
			17	Saya menghargai orang yang memandang saya tidak berarti (+)
			18	Saya sulit menemipatka diri dalam kelompok belajar dengan orang yang tidak di kenal (-)
		Pemberian perhatian dan perilaku baik oleh orang sekitar terhadap populeritas diri	19	Saya diajak teman untuk belajar kelompok Bersama (+)
			20	Saya diberikan contekan oleh teman kelompok (-)
			21	Saya termasuk siswa yang bermasalah di kelas (-)
			22	Saya bangga diberi kesempatan pertama oleh guru untuk menjawab pertanyaan sebelum diberikan kepada teman-teman (+)
			23	Saya diberi kepercayaan oleh kelompok untuk menjelaskan.presetasikan hasil dari kerja kelompok (+)
			24	Saya tidak peduli dengan teman yang memperolokan saya karena menjadi siswa yang aktif (-)
3	Kebajikan (Virtue)	Perilaku yang sesuai dengan moral, etika dan agama	25	Saya mengabaikan teman yang mengalami kesulitan (-)
			26	Saya senang satu kelompok belajar dengan siapapun di kelas (+)
			27	Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas (+)
			28	Saya memilih diam saat guru menyuruh saya maju ke depan (-)

		29	Saya membantu menjawab pertanyaan milik teman, karena kurang mengerti (+)
		30	Saya memilih pergi Ketika pendapat saya tidak dihargai (-)

4	Kemampuan (<i>Competence</i>)	Kualitas performa diri (Afektif)	31	Saya senang terlibat untuk mempresentasikan tugas kelompok (+)
			32	Saya merasa rendah diri saat menjadi siswa yang tidak aktif saat belajar (-)
			33	Saya excited saat merebutkan pertanyaan mengenai materi dengan teman-teman (+)
			34	Saya terbata-bata saat berbicara di depan kelas (-)
			35	Saya dipercaya oleh teman-teman untuk menjelaskan ulang tugas yang diberikan oleh guru (+)
			36	Saya sulit memahami kemampuan diri untuk meraih keberhasilan (-)
		Bertanggung jawab terhadap tugas-tugas yang didapat (Kognitif)	37	Saya mengerjakan tugas kelompok sendiri tanpa berdiskusi (-)
			38	Saya selaku PJ tugas untuk selalu mengingatkan tugas teman-teman yang harus di kumpulkan (+)
			39	Saya mudah mengingat kembali materi yang telah di sampaikan oleh guru (+)
			40	Saya kesulitan mengajukan pertanyaan mengenai materi yang tidak dimengerti (-)
			41	Saya sedih tidak dapat mengerjakan semua soal (-)
			42	Saya senang dapat mempresentasikan tugas yang telah di kerjakan (+)

3.5.1 Pedoman Penyekoran

Penilaian pada instrument yang dikembangkan, menggunakan penilaian skala *likert* dengan jumlah 5 pilihan jawaban pada setiap butir pertanyaan/sub indikator. Skala *likert* merupakan bentuk penilaian yang mendeteksi intensitas perasaan yang dimiliki responden mengenai sikap mereka (Albaum, 1997).

Instrument terdiri dari dua kategori, pertanyaan *favourable* dan *unfavourable*. Pada pertanyaan *favourable*, jawaban yang diberikan untuk skor 5 adalah sangat sesuai, 4 artinya sesuai, 3 artinya cukup sesuai, 2 artinya tidak sesuai, dan terakhir 1 artinya sangat tidak sesuai. Sedangkan arti skor pada pernyataan *unfavourable* sebaliknya dari *favourable*.

Tabel 3.6

Penilaian item *favourable* dan *unfavourable*

Item pernyataan	<i>Favourable</i> (+)	<i>Unfavourable</i> (-)
Sangat sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Cukup sesuai	3	3
Tidak sesuai	2	4
Sangat tidak sesuai	1	5

3.5.2 Penafsiran

Pada instrument harga diri akademik di tafsirkan dengan menggunakan pengkategorian menggunakan distribusi normal. Hal ini, bertujuan untuk mengelompokkan peserta didik pada kategori harga diri akademik, sebagai berikut:

Tabel 3.7

Norma Kategorisasi Sampel Penelitian

Rumus Norma Kategori	Kategori
$X \leq M - SD$	Rendah
$X > M + 1 SD$	Tinggi

(Azwar, 1993)

3.5 Penimbangan Instrumen

Instrumen harga diri akademik dikembangkan oleh peneliti, namun sebelumnya diuji kelayakan oleh beberapa pakar, yaitu Dr. Ipah Saripah, M.Pd., Dra. Ai Solihat, Kons, selaku guru profesional di bidang BK, kemudian Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. dan kedua dosen pembimbing yaitu Dr. Amin Budiamin, M.Pd., Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd., dilakukannya uji kelayakan instrument untuk mengetahui instrument yang telah dirancang layak atau tidak untuk dikembangkan, dilihat dari kejelasan Bahasa, Konstruk, dan Konten dari keseluruhan item instrument dengan pengembangan kisi-kisi dan mengaplikasikan kepada peserta didik. Kemudian instrument diperbaharui berdasarkan arahan dan penimbangan dari pakar dan praktisi.

3.6 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan kepada lima orang peserta didik, dengan bertujuan mengukur sejauh mana item skala harga diri akademik dapat dimengerti dan dipahami oleh responden. Hasil uji keterbacaan, akan dijadikan sebagai bahan evaluasi instrumen, sebagai masukan sebelum digunakan dalam penelitian

3.7 Uji Coba Empirik Instrumen

Diberlakukannya pengujian kepada peserta didik kelas X, sebanyak 437 responden. percobaan dilakukan untuk dapat mengetahui validitas dan realibilitas skala harga diri akademik yang telah dirancang dengan sedemikian rupa, sebagai alat dalam mengumpulkan data penelitian.

3.7.1 *Rating scale*

Dilakukannya pengujian skala, bertujuan untuk dapat melihat gambaran kategori skala sebagai bentuk pilihan jawaban dapat dipahami baik oleh peserta didik. Instrumen harga diri akademik menggunakan skala likert, dengan alternatif pilihan “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Cukup Sesuai”, “Tidak Sesuai” dan “Sangat Tidak Sesuai”. Berikut tabel hasil analisis skala instrumen harga diri akademik:

Gambar 3.1
Hasil Rasch Rating Scale

SUMMARY OF CATEGORY STRUCTURE. Model="R"

CATEGORY LABEL	SCORE	OBSERVED COUNT	OBSVD %	SAMPLE AVRG	EXPECT	INFIIT MNSQ	OUTFIT MNSQ	ANDRICH THRESHOLD	CATEGORY MEASURE
1	1	1342	7	-.52	-.61	1.10	1.15	NONE	(-2.52)
2	2	2652	14	-.21	-.20	.96	.96	-1.08	-1.11
3	3	5335	29	.16	.19	.95	.94	-.70	-.10
4	4	5983	33	.57	.59	1.01	.99	.27	1.06
5	5	3040	17	1.16	1.10	.98	1.00	1.51	(2.79)
MISSING		2	0	.08					

Berdasarkan hasil pengujian dilihat dari nilai rata-rata logit dimulai dari -0,52 pada skala 1 (Sangat Tidak Sesuai), -0,21 skala 2 (Tidak Sesuai), 0,16 skala 3 (Cukup Sesuai), 0,57 skala 4 (Sesuai) dan 1,16 skala 5 (Sangat Sesuai). Nilai rata-rata tersebut mengalami kenaikan, sehingga dapat menunjukkan bahwa skala yang digunakan pada instrument diartikan sangat baik dan dapat dipahami.

3.7.2 Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen harga diri akademik menggunakan pendekatan pemodelan Rasch (*Rasch Model*) dengan bantuan aplikasi Winstep. Adapun, acuan pengukuran item atau kriteria yang digunakan sebagai penentu valid atau tidaknya menurut (Boone et al., 2014), sebagai berikut:

Tabel 3.8

Kriteria Validitas Item

<i>Outfit Mean Square (MNSQ)</i>	0,5 < MNSQ < 1,5
<i>Outfit Z-Standard (ZSTD)</i>	-2,0 < ZSTD < +2,0
<i>Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)</i>	0,4 < Pt Mean Corr < 0,85

Sumber: (Boone et al., 2014)

Tabel di atas merupakan kriteria yang digunakan untuk validitas alat ukur, dengan melihat ketiga komponen pada tabel statistik yaitu : 1) *Mean Square (MNSQ)*; 2) *Z-Standard (ZSTD)*; 3) *Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)*. Ketiganya memiliki batas penilaian minimum dan maksimum yang harus terpenuhi. Namun, menurut (Boone et al., 2014) selama nilai

MNSQ telah memenuhi kriteria, maka nilai ZSTD dapat diabaikan, karena nilai ZSTD didasarkan pada nilai MNSQ.

Berikut adalah hasil dari validitas instrument harga diri akademik menggunakan rasch model.

Gambar 3.2
Uji Validitas Item

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL		INFIT		OUTFIT		PT-MEASURE		EXACT MATCH		ITEM
				S.E.	MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	CORR.	EXP.	OBS%	EXP%		
41	926	437	1.38	.05	1.17	2.7	1.20	3.0	.19	.39	35.7	36.7	P41	
8	1090	437	.97	.05	1.40	6.2	1.40	6.1	.24	.42	27.7	35.9	P8	
24	1120	437	.90	.05	1.28	4.4	1.31	4.8	.05	.42	31.1	35.9	P24	
6	1125	437	.89	.05	1.41	6.2	1.47	7.0	-.04	.42	27.7	35.7	P6	
40	1229	437	.64	.05	.85	-2.6	.87	-2.3	.55	.43	38.2	37.1	P40	
35	1232	437	.64	.05	.64	-7.0	.64	-6.8	.54	.43	46.7	37.1	P35	
18	1246	437	.60	.05	1.21	3.4	1.23	3.7	.44	.43	31.4	37.2	P18	
10	1260	437	.57	.05	1.53	7.7	1.55	7.9	.23	.43	26.8	37.2	P10	
16	1285	437	.51	.05	1.25	3.9	1.33	5.0	.07	.43	35.5	37.4	P16	
34	1294	437	.49	.05	.92	-1.3	.92	-1.3	.60	.43	37.8	37.5	P34	
36	1327	437	.41	.05	1.03	.5	1.04	.7	.58	.43	34.1	37.8	P36	
17	1335	436	.38	.05	1.42	6.1	1.44	6.4	.14	.43	30.3	37.9	P17	
20	1340	437	.38	.05	.92	-1.4	.92	-1.2	.44	.43	40.7	37.9	P20	
32	1358	437	.34	.05	.98	-.3	.97	-.5	.63	.43	38.2	38.1	P32	
5	1380	437	.28	.05	.97	-.5	.99	-.1	.34	.43	40.7	38.2	P5	
38	1384	437	.27	.05	.76	-4.2	.78	-3.8	.48	.43	45.5	38.2	P38	
33	1426	437	.17	.05	1.00	.1	1.01	.1	.50	.43	37.1	38.8	P33	
13	1430	437	.16	.05	.95	-.8	.94	-.9	.60	.43	35.5	38.8	P13	
4	1432	437	.15	.05	1.03	.4	1.05	.7	.31	.43	38.7	38.8	P4	
14	1432	437	.15	.05	1.18	2.7	1.19	2.9	.42	.43	33.2	38.8	P14	
2	1436	437	.14	.05	1.10	1.6	1.15	2.2	.21	.43	35.5	38.9	P2	
39	1439	437	.14	.05	.46	-9.9	.47	-9.9	.57	.43	59.3	38.9	P39	
11	1440	437	.13	.05	.69	-5.6	.70	-5.3	.47	.43	51.0	38.9	P11	
15	1527	436	-.10	.05	.57	-7.8	.58	-7.6	.52	.43	52.3	40.1	P15	
26	1532	437	-.11	.05	1.10	1.6	1.13	2.0	.37	.43	39.8	40.1	P26	
22	1538	437	-.12	.05	1.00	.0	.99	-.1	.46	.43	38.7	40.2	P22	
1	1546	437	-.14	.05	1.18	2.6	1.18	2.7	.21	.43	39.4	40.4	P1	
29	1562	437	-.19	.05	.66	-5.9	.67	-5.7	.53	.42	49.4	40.9	P29	
9	1573	437	-.22	.05	.97	-.5	.93	-1.0	.61	.42	49.7	41.1	P9	
30	1587	437	-.26	.05	.79	-3.4	.78	-3.5	.62	.42	50.8	41.4	P30	
23	1602	437	-.30	.05	.86	-2.2	.84	-2.5	.55	.42	39.4	41.7	P23	
27	1615	437	-.34	.05	.83	-2.7	.82	-2.9	.52	.42	40.3	42.1	P27	
31	1661	437	-.48	.06	1.02	.3	.99	-.1	.59	.41	36.8	43.1	P31	
37	1680	437	-.53	.06	.83	-2.6	.82	-2.8	.47	.41	58.1	43.4	P37	
28	1687	437	-.56	.06	.79	-3.4	.78	-3.6	.61	.41	58.1	43.5	P28	
25	1705	437	-.61	.06	.88	-1.9	.87	-1.9	.47	.40	57.7	44.0	P25	
42	1734	437	-.71	.06	.99	-.2	.97	-.4	.56	.40	36.8	44.2	P42	
19	1739	437	-.73	.06	.88	-1.8	.88	-1.8	.43	.40	51.9	44.2	P19	
3	1746	437	-.75	.06	.95	-.7	.93	-1.0	.34	.40	46.9	44.2	p3	
7	1836	437	-1.08	.06	1.29	3.8	1.29	3.7	.36	.37	36.4	44.7	P7	
12	1968	437	-1.71	.08	1.27	3.2	1.04	.6	.54	.32	57.2	56.2	P12	
21	1979	437	-1.78	.08	1.52	5.6	1.33	3.7	.49	.32	62.2	58.9	P21	
MEAN	1471.0	437.0	.00	.05	1.01	-.1	1.01	-.1			41.9	40.5		
S.D.	227.8	.2	.65	.01	.25	3.9	.25	3.9			9.5	4.6		

Item dapat tervalidasi jika sudah memenuhi syarat ketentuan yang sudah jelas, melihat dari MNSQ, ZSTD dan *Pt Mean Core*. Pada gambar tersebut mayoritas pada bagian ztsd dan pt mean memiliki nilai yang kurang dari ketentuan, namun selama nilai MNSQ telah memenuhi kriteria, maka nilai ZSTD dapat diabaikan, karena nilai ZSTD didasarkan pada nilai MNSQ. Terdapat satu item yang tidak tervalidasi, karena memiliki nilai kurang dari ketentuan, yaitu item nomor 10, sehingga item dibuang karena tidak layak digunakan. Berikut item yang sudah tervalidasi:

Tabel 3.9
Hasil Validitas Item Skala Harga Diri Akademik

Kesimpulan	Nomor Item	Jumlah
Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,14,15,16,17 18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28 ,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42	41
Tidak Valid	10	1

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan pemodelan rasch (*rasch model*) dengan keseluruhan item berjumlah 42, hasil yang di peroleh sebanyak 41 item telah memenuhi kriteria dan sebanyak 1 butir pernyataan tidak memenuhi kriteria. Maka., dalam penelitian ini item yang digunakan sebanyak 41, kemudian yang tidak lulus uji dihapuskan.

Tabel 3.10
Kriteria Uji Unidimensional

Skor	Kriteria
60% <	Istimewa
40% <	Bagus
20% - 40%	Cukup
20%	Minimal

Sumber : (Sumintono & Widhiarso, 2015)

Pada tabel 3.8 merupakan bentuk kriteria dari uji unidimensional yang menjadikan patokan atau pedoman hasil nilai dari perhitungan statistik. Kriteria tersebut, sebagai acuan dalam pengkategorisasian instrument, dalam mengukur apa yang seharusnya di ukur (Sumintono & Widhiarso, 2015).

Gambar 3.3
Hasil Uji Unidimensionality

Table of STANDARDIZED RESIDUAL variance (in Eigenvalue units)			
		-- Empirical --	Modeled
Total raw variance in observations	=	64.2 100.0%	100.0%
Raw variance explained by measures	=	22.2 34.6%	35.1%
Raw variance explained by persons	=	4.9 7.7%	7.8%
Raw Variance explained by items	=	17.3 26.9%	27.4%
Raw unexplained variance (total)	=	42.0 65.4% 100.0%	64.9%
Unexplnd variance in 1st contrast	=	4.1 6.4%	9.8%
Unexplnd variance in 2nd contrast	=	3.0 4.7%	7.3%
Unexplnd variance in 3rd contrast	=	2.2 3.5%	5.3%
Unexplnd variance in 4th contrast	=	1.9 3.0%	4.6%
Unexplnd variance in 5th contrast	=	1.8 2.8%	4.2%

Berdasarkan hasil uji unidimensional, diperoleh nilai *raw variance explained by measure* dengan nilai 34,6%, maka masuk dalam kriteria cukup. Kemudian, untuk nilai *unexplnd variance in 1st contrast* sebesar 6,4% , nilai ideal yang didapat tidak boleh melebihi 15% (Sumintono & Widhiarso, 2015).

3.7.3 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menunjukkan konsistensi pengukuran yang dipercaya atau di andalkan, dapat diamati melalui nilai *person reliability* dan *item reliability* (Boone et al., 2014).

Gambar 3.4
Summary Statistic

SUMMARY OF 437 MEASURED PERSON								
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	141.4	42.0	.36	.17	1.02	-.2	1.01	-.2
S.D.	17.8	.1	.50	.01	.49	2.2	.48	2.1
MAX.	179.0	42.0	1.59	.21	3.37	7.2	3.49	7.1
MIN.	81.0	40.0	-1.29	.16	.25	-5.6	.25	-5.5
REAL RMSE	.19	TRUE SD	.46	SEPARATION	2.46	PERSON RELIABILITY	.86	
MODEL RMSE	.17	TRUE SD	.47	SEPARATION	2.75	PERSON RELIABILITY	.88	
S.E. OF PERSON MEAN = .02								
PERSON RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00								
CRONBACH ALPHA (KR-20) PERSON RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .89								
SUMMARY OF 42 MEASURED ITEM								
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	1471.0	437.0	.00	.05	1.01	-.1	1.01	-.1
S.D.	227.8	.2	.65	.01	.25	3.9	.25	3.9
MAX.	1979.0	437.0	1.38	.08	1.53	7.7	1.55	7.9
MIN.	926.0	436.0	-1.78	.05	.46	-9.9	.47	-9.9
REAL RMSE	.06	TRUE SD	.65	SEPARATION	11.49	ITEM RELIABILITY	.99	
MODEL RMSE	.05	TRUE SD	.65	SEPARATION	12.15	ITEM RELIABILITY	.99	
S.E. OF ITEM MEAN = .10								
UMEAN=.0000 USCALE=1.0000								
ITEM RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -.99								

Berdasarkan data dari *summary statistic* pada gambar 3.2, dapat diketahui besaran nilai yang didapat dari *person reliability* dan *item reliability*. Nilai yang diperoleh, harus sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Namun apabila nilai keduanya tidak sesuai, maka akan dihapuskan karena tidak memberikan kontribusi terhadap pengukuran dan dianggap tidak berguna (Boone et al., 2014).

Tabel 3.11
Kriteria Nilai Cronbach Alpha

Rentang	Kategori
< 0,5	Buruk
0,5-0,6	Jelek
0,6-0,7	Cukup
0,7-0,8	Bagus
> 0,8	Bagus Sekali

(Sumintono & Widhiarso, 2015)

Pada gambar 3.2, merupakan pemaparan hasil dari nilai *cronbach alpha* 0,89, terketegorigan bagus sekali. Itu berarti, hasil menunjukkan korelasi antara *person* dan *item* secara keseluruhan dapat memenuhi kriteria reliabilitas.

Berikut kriteria penilaian *person reliability* dan *item reliability* yang sudah di tentukan.

Tabel 3.12
Kriteria Penilaian Person dan Item Reliability

Rentang	Kategori
< 0,67	Lemah
0,67 – 0,80	Cukup
0,80 – 0,90	Bagus
0,91 – 0,94	Bagus Sekali
> 0,94	Istimewa

(Sumintono & Widhiarso, 2015)

Hasil melalui olah data, telah diperoleh *person reliability* dengan nilai 0,88, nilai yang ditunjukkan masuk kedalam kategori bagus. Kemudian pada

hasil dari *item reliability* yaitu sebesar 0,99, angka yang diperoleh menunjukkan katgeori istimewa. Kedua penilaian *person* dan *item reliability* telah memenuhi kriteria, kemudian *person reliability* bertujuan untuk menilai stabilitas dari jawaban responden, sedangkan *item reliability* bertujuan unutk mengukur kualitas item pernyataan (Sumintono & Widhiarso, 2015).

3.7.4 Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba

Hasil dari uji coba instrumen harga diri akademik yang telah dilakukan melalui proses pengujian kelayakan validitas dan reliabilitas. Berikut item pernyataan yang telah lulus uji.

Tabel 3.13

Butir item skala harga diri akademik (setelah di uji coba)

Kompetensi Dasar	Indikator	No Item	Pernyataan	Ket
Kekuatan (Power)	Mempengaruhi dan mengendalikan orang lain	1	Saya mengabaikan masukan orang lain yang tidak sependapat dengan saya	-
		2	Saya menjadi tempat bergantung dalam mengambil keputusan yang dibuat oleh teman-teman	+
		3	Saya menyatakan pendapat sesuai dengan fakta	+
		4	Saya menyimpulkan pendapat terkait apapun, hanya dari orang terdekat	-
		5	Saya mendapat rangking karena saya belajar aktif selama di kelas dan teman-teman mengikuti cara belajar saya	+
		6	Saya mengajak teman-teman yang aktif di kelas untuk satu kelompok belajar	-
	Pengakuan dan penghormatan dari orang lain	7	Saya senang guru memberikan pujian atas prestasi yang saya peroleh	+
		8	Saya sedih saat orang lain membantah langsung pendapat yang saya sampaikan	-
		9	Saya tidak dimintai pendapat, karena saya tidak pintar	-

		11	Teman-teman mudah memahami penjelasan apa yang saya sampaikan	+
		12	Saya mengucapkan terima kasih kepada orang yang mengapresiasi kinerja saya	+
Keberartian (Significance)	Perasaan diterima oleh lingkungan sekitar	13	Saya takut berpendapat, karena ditertawakan	-
		14	Saya percaya diri meski diremehkan oleh teman-teman kelas	+
		15	Teman-teman menerima dengan baik pernyataan apapun yang saya sampaikan	+
		16	Saya acuh terhadap penerimaan orang lain atas prestasi yang saya dapatkan	-
		18	Saya sulit menempatkan diri dalam kelompok belajar dengan orang yang tidak saya kenal	-
	Pemberian perhatian dan perilaku baik oleh orang sekitar terhadap popularitas diri	19	Saya di ajak teman untuk belajar kelompok bersama	+
		20	Saya diberi contekan oleh teman kelompok	-
		21	Saya termasuk siswa yang problematic di kelas	-
		22	Saya bangga diberikan kesempatan pertama oleh guru untuk menjawab pertanyaan sebelum diberikan kepada teman yang lain	+
		23	Saya diberikan kepercayaan oleh kelompok untuk menjelaskan hasil dari kerja kelompok	+
		24	Saya marah dengan teman yang memperolok saya saat menjadi siswa yang aktif	-
Kebajikan (Virtue)	Perilaku yang sesuai dengan moral, etika dan agama	25	Saya mengabaikan teman yang mengalami kesulitan dalam belajar	-
		26	Saya senang satu kelompok belajar, dengan siapapun di kelas	+
		27	Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas	+

		28	Saya memilih diam, saat guru menyuruh saya ke depan	-
		29	Saya membantu menjawab pertanyaan teman, karena dia kurang mengerti	+
		30	Saya memilih pergi Ketika pendapat saya tidak dihargai	-
Kemampuan (Competence)	Kualitas Performa diri	31	Saya senang terlibat untuk mempresentasikan tugas kelompok di depan kelas	+
		32	Saya merasa rendah diri saat menjadi siswa yang tidak aktif dalam belajar	-
		33	Saya <i>excited</i> saat merebutkan pertanyaan yang harus di jawab di papan tulis dengan teman sekelas	+
		34	Saya terbata-bata saat berbicara di depan kelas	-
		35	Saya dipercaya oleh teman-teman untuk menjelaskan ulang tugas yang diberikan oleh guru	+
		36	Saya sulit memahami kemampuan diri untuk berhasil	+
	Bertanggung jawab terhadap tugas-tugas yang didapat	37	Saya mengerjakan tugas kelompok sendiri tanpa berdiskusi	-
		38	Saya selaku PJ tugas untuk selalu mengingatkan tugas teman-teman yang harus dikumpulkan	+
		39	Saya mudah mengingatkan kembali materi yang telah disampaikan oleh guru	+
		40	Saya kesulitan mengajukan pertanyaan, terkait materi yang tidak di mengerti	-
		41	Saya sedih, tidak semua soal dapat dikerjakan	-
		42	Saya senang dapat mempresentasikan tugas yang telah dikerjakan	+

3.8 Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian mengenai bimbingan kelompok dengan metode exercise dalam mengembangkan harga diri remaja, memiliki prosedur pelaksanaan, yang terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan dan pelaporan. Berikut tahapan-tahapan pelaksanaannya penelitian:

3.8.1 Tahap Persiapan

Tahap ini merupakan tahap awal dalam penelitian, yang dilakukan studi pedahuluan, kajian teoritis mengenai harga diri akademik, bimbingan kelompok dan metode exercise. Selain itu dilakukan studi pendahuluan untuk memperoleh gambaran secara empiris, sehingga menghasilkan data yang akurat.

3.8.2 Tahap Pelaksanaan

- Pemberian pretest kepada peserta didik mengenai skala harga diri akademik yang telah disusun
- Merumuskan hasil dan membuat program layanan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik exercise yang ditujukan kepada kelompok kontrol
- Membagi kelompok kontrol dan eksperimen kelompok sesuai dengan kriteria peserta didik yang terindikasi memiliki harga diri akademik yang sedang dan rendah
- Pemberian intervensi yang dilakukan kepada kelompok eksperimen
- Pemberian posttest
- Kesimpulan dari seluruh kegiatan layanan dan hasil

3.8.3 Tahap pelaporan

Tahap ini merupakan hasil dari pengelolaan data secara empiris terkait gambaran harga diri akademik peserta didik, kemudian rumusan hipotetis bimbingan kelompok dengan metode exercise dalam mengembangkan harga diri akademik, dan terakhir yaitu uji perbedaan, mengenai efektivitas bimbingan kelompok dengan metode exercise dalam mengembangkan harga diri akademik peserta didik di sekolah menengah atas.

3.9 Teknik Analisis Data

Dalam menganalisis data, dilakukan pengelolaan data menggunakan aplikasi pendukung lainnya, seperti winstep, dan microsoft excel. Hal tersebut bertujuan untuk mencari tahu skor yang dihasilkan melalui data yang diperoleh menggunakan instrumen melalui Google Form.

3.9.1 Kategorisasi Data

Analisis data mengenai harga diri akademik peserta didik di SMAN 1 Kota Cilegon dikategorikan dalam pengembangan instrumen harga diri akademik oleh (Mruk, 2006) yang menggunakan dua pengkategorian, yaitu Tinggi dan Rendah.

Data yang dianalisis menggunakan statistic hipotetik yang meliputi perhitungan rata-rata dan standar deviasi, mean, rentang, skor max dan min, hal ini guna sebagai pengaktegorian skor (Azwar, 1993)

Berdasarkan hasil perhitungan data, bahwa skor min yang diperoleh dalam data ini adalah 1,92 dan skor max 4,26, kemudian rentang 2,33, standar deviasi 0,38 dan mean 3,09. Maka dalam pengkatergorian tinggi pada skor 3,48. Sehubungan berdasarkan ketentuan pengkategorian harga diri akademik, berikut tabel pengkategorian..

Tabel 3.14
Deskripsi Kategorisasi Harga Diri Akademik

No.	Rumus	Kategori	Deskripsi
1.	$X > 3,09$	Tinggi	harga diri siswa yang relatif stabil, dengan ditandai berbagai tingkat keterbukaan pengalaman, optimis, dan kurang sikap defensif, memiliki rasa kecukupan yang stabil, berfikir dan melakukan hal yang positif.
2.	$X < 3,09$	Rendah	harga diri siswa yang tidak stabil dapat dilihat dari kelayakan dan kemampuan yang dimiliki, mencari persetujuan dari orang lain, sensitif terhadap kritik dan penilaian, mencari kesuksesan dan prestasi, namun cemas terhadap kegagalan, rentang terhadap tindakan agresif, seperti kekhawatiran, menghindar, menghilang, berfikir negatif, berfokus untuk melindungi tingkat harga diri saat, rentan terhadap depresi dan menyerah

Selanjutnya dalam mengelola data yang telah didapat, dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, uji *Mann Whithney* dan diperkuat dengan uji *NGain*, ketiga pengujian tersebut berfungsi sebagai pembandingan dan uji efektifitas program.

Tabel 3.15
Kategorisasi N-Gain

Nilai Ngain	Kategorisasi
$(\langle g \rangle) > 0,7$	Tinggi
$0,7 > (\langle g \rangle) > 0,3$	Sedang
$(\langle g \rangle) < 0,3$	Rendah

(Hake, 1998)

Adapun untuk menjawab hipotesis pada penelitian mengenai efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *exercise* dalam mengembangkan harga diri akademik, menggunakan uji *statistic non-parametrik*, karena data dalam penelitian menggunakan skala interval dengan aplikasi *rasch model* dan *spss*.

3.10 Pengembangan Program Bimbingan Kelompok

Pengembangan program didasarkan oleh kajian konseptual dan hasil uji empirik yang dilakukan sebelumnya mengenai harga diri akademik peserta didik di sekolah.

Bimbingan yang dikembangkan dalam penelitian ini, menggunakan bimbingan kelompok dengan metode *exercise* dalam membantu peserta didik untuk dapat mengenal dirinya lebih baik, agar peserta didik memiliki sikap positif dalam mempengaruhi, dan mengendalikan orang lain, dapat diterima dan menerima dengan baik, berperilaku baik sesuai dengan norma, dan bertanggung jawab akan tugas yang diterimanya (Coopersmith, 1967) mengenai harga diri akademik, melalui aktivitas kelompok.

Adapun tahapan pelaksanaan dalam bimbingan kelompok menggunakan metode *exercise*, yaitu: 1) tahap awal; 2) tahap transisi; 3) tahap kerja; dan 4) tahap terminasi. Teknik *exercise* dapat diterapkan di awal sesi, pertengahan sesi maupun di akhir sesi (Rusmana, 2019).

Terdapat struktur pengembangan program bimbingan kelompok dengan metode *exercise* dalam mengembangkan harga diri akademik, meliputi: 1) rasional yang mencakup mengenai uji konseptual harga diri akademik, bimbingan kelompok dan metode *exercise*; 2) deskripsi kebutuhan; 3) tujuan bimbingan; 4) sasaran bimbingan; 5) kompetensi guru bimbingan dan konseling; 6) peran guru bimbingan dan konseling; 7) tahapan pelaksanaan operasional; 8) evaluasi proses dan hasil; dan 9) pengembangan rencana pelaksanaan layanan (RPL).

Struktur pengembangan program akan dijelaskan sebagai bentuk pemahaman pada setiap tahapannya, berikut penjelasannya:

1) Rasional

Teori harga diri akademik, secara historis bermula dari konsep harga diri pertama kali dikemukakan oleh John Milton pada tahun 1642, dalam tulisannya *An Apology for Smectymnuus* di Eropa. Namun seiring berjalannya waktu William James dianggap sebagai orang pertama yang mengembangkan harga diri dalam bukunya berjudul “*The Principle of Psychology*” pada konsep psikologi modern di tahun 1890 (Guindon, 2019). Kemudian, pendapat-pendapat ahli dari teori lain juga ikut mengembangkan konsep harga diri yaitu pada teori kepribadian, kemudian disusul dengan teori humanistik, teori kognitif dan saat ini berkaitan dengan behavioral (Mruk, 2006).

Definisi harga diri menurut James William sebagai sebagai sifat, yang mana seseorang memiliki perasaan yang dasar mengenai nilai, nilai-nilai dari kesukaan, dan penerimaan, James percaya bahwa terdapat hubungan antara nilai-nilai, kesuksesan dan kompetensi (Guindon, 2019), kemudian menurut Coopersmith (1967) Harga diri didefinisikan sebagai bahan “evaluasi” yang merupakan bentuk penilaian seseorang terhadap kelayakan yang diungkapkannya melalui sikap.

Harga diri akademik merupakan diantara spesifik dari harga diri diantaranya ialah usia, fisik, keluarga, akademik, sosial, gender (Soest et al., 2016). Harga diri akademik sebagai bentuk interpretasi pribadi yang positif atau negatif dari kompetensi seseorang dalam tugas-tugas

akademiknya, yang di dalamnya saling berkaitan satu dengan yang lain antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik dan variable lain saling berkaitan (Hodge & Cunningham, 2022), karena dapat membantu untuk menumbuhkan pemikiran inisiatif yang lebih besar, sehingga di masa yang akan datang dapat meningkatkan prestasi di berbagai bidang, terutama dalam bidang pendidikan (Ahmadi, 2020).

Fenomena yang ditemukan pada permasalahan remaja dalam aspek akademik seperti rendahnya hasil belajar, hasil yang dicapai tidak seimbang dengan usaha yang dilakukan, membolos, menghindari pertemuan mata pelajaran, dan terlambat mengumpulkan tugas yang mengarah pada kebiasaan menunda (prokrastinasi akademik) (Khotimah et al., 2016). Hal ini membuat remaja memiliki pemikiran yang keliru dalam dirinya, di antaranya yaitu global labelling, dimana remaja merasa cemas dan sering gagal dalam prestasi akademiknya selama di sekolah (Febrina et al., 2018).

Upaya untuk melatih individu, agar dapat terhindar atau meminimalisir perilaku yang membentuk harga diri pada akademik rendah, yang mana dapat menghambat pada saat proses belajar mengajar, maka langkah yang harus dilakukan yaitu perlunya pengembangan strategi berupa pencegahan, hal ini untuk memenuhi kebutuhan akademik, karir dan pribadi/sosial peserta didik (Wambu & Fisher, 2015). Strategi yang diberikan kepada peserta didik yaitu layanan bimbingan kelompok, layanan ini berupa pemberian bantuan melalui dinamika kelompok yang bersifat pencegahan melalui pemberian informasi (Myrick, 2011), dengan menggunakan pendekatan yang bimbingan kelompok kepada peserta didik, yaitu menggunakan teknik latihan (exercise).

Teknik exercise merupakan pendekatan yang merujuk pada aktivitas-aktivitas yang dapat dilakukan oleh anggota kelompok di dalamnya dengan berdiskusi, mengarahkan perilaku, atau kegiatan lainnya yang diinstruksikan oleh pemimpin kelompok, itu semua merupakan salah satu bentuk latihan (Jacobs et al., 2012). Kemudian, teknik ini dapat digunakan pada dinamika kelompok sebagai media perubahan perilaku yang sangat

tepat bagi remaja (Fahriza et al., 2020) dan juga peserta didik akan mendapatkan rasa nyaman, rileks dan gembira (Anggarini & Rahmi, 2022).

Pendekatan ini berkontribusi terhadap sifat ketahanan akademik, yang dapat membantu dalam mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang variabel-variabel yang mempengaruhi prestasi akademik dan akademik hasil, seperti keberhasilan dan pemenuhan pekerjaan masa depan (Anggarini & Rahmi, 2022), karena tujuan dari teknik exercise untuk membantu siswa mempelajari banyak keterampilan, seperti keterampilan komunikasi, kepercayaan, kerjasama, dan kemampuan untuk saling mendukung satu sama lain (Mawarni, 2017).

Pelaksanaan teknik exercise dapat dilakukan pada sesi tertentu (fleksibel), yang disesuaikan dengan kondisi dan situasi (Rusmana, 2019), sesi tersebut ialah sesi awal, sesi pertengahan dan sesi akhir.

2) Deskripsi kebutuhan

Merupakan hasil rumusan dari gambaran harga diri akademik, yang dijadikan sebagai bahan pengembangan program bimbingan kelompok, yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik mengenai harga diri akademik peserta didik di sekolah menengah atas.

3) Tujuan program

Tujuan kegiatan bimbingan kelompok menggunakan teknik exercise untuk mengembangkan harga diri akademik siswa/i SMAN 1 Kota Cilegon kelas X. Secara khusus tujuan layanan sebagai berikut:

1) Kekuatan

- Siswa dapat mempengaruhi dan mengendalikan orang lain
- Siswa perlu pengakuan dan penghormatan dari orang lain

2) Keberartian

- Siswa dapat memiliki perasaan di terima oleh lingkungan sekitar
- Siswa dapat menerima pemberian perhatian dan perilaku baik oleh orang sekitar terhadap popularitas diri

3) Kebajikan

- Siswa dapat berperilaku yang sesuai dengan moral, agama dan etika

4) Kemampuan

- Siswa dapat memiliki kualitas performa
- Siswa dapat bertanggung jawab tugas-tugas yang didapatnya

4) Sasaran program

Sasaran layanan strategi bimbingan kelompok dengan teknik exercise adalah untuk mengembangkan harga diri akademik remaja, dalam penelitian ini ditunjukkan kepada peserta didik kelas X SMAN 1 Kota Cilegon. Sasaran peserta didik yang akan diberikan layanan ditentukan dengan melihat rata-rata kelas yang mendekati skor rata-rata harga diri akademik yang rendah, sedang dan tinggi. Hal tersebut program ini dirancang untuk memberikan layanan berupa bimbingan kelompok.

5) Peran guru bimbingan dan konseling

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, Guru BK memiliki beberapa peran, yaitu:

Informan, untuk memberikan informasi kepada konseli mengenai harga diri akademik

1. Narator, untuk menyampaikan kisah tentang profil kesuksesan tokoh.
2. Motivator, untuk mendorong dan membangkitkan keyakinan diri konseli.
3. Moderator, untuk mengatur jalannya diskusi agar lebih terarah.
4. Reflektor, untuk memberikan refleksi dari kegiatan yang dilaksanakan

6) Struktur tahapan program

Tahapan bimbingan kelompok menggunakan teknik exercise dapat dilakukan sesuai dengan kondisi yang terjadi, namun dalam teknik exercise pelaksanaan dapat dilakukan baik di awal sesi, pertengahan sesi, maupun diakhir sesi (Rusmana, 2019).

Pada kegiatan bimbingan yang telah diprogramkan, dilaksanakan pada dua sesi, yaitu sesi pertengahan (kegiatan inti) dan sesi akhir (kegiatan akhir). Penjelasan sebagai berikut:

1. Sesi pertengahan

Program yang telah dirancang sebanyak 5 RPL 4 diantaranya mayoritas menggunakan teknik exercise di sesi pertengahan hal ini sebagai bentuk kegiatan inti yang sesuai dengan konsep teknik exercise, melaksanakan aktivitas-aktivitas yang terstruktur untuk meningkatkan kesadaran anggota dan tanggap terhadap diri sendiri dan orang lain, dan juga dapat digunakan pada kelompok kerja manapun sesuai dengan kebutuhan dan juga untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik, guna membantu siswa mempelajari banyak keterampilan, seperti keterampilan komunikasi, kepercayaan, kerjasama, dan kemampuan untuk saling mendukung satu sama lain dengan disesuaikan penggunaan teknik kecil yang ada di dalam teknik exercise.

2. Sesi akhir

Satu program yang telah dirancang menggunakan teknik exercise ditempatkan pada sesi akhir, sebagai penutup kegiatan bimbingan kelompok, yang disesuaikan dengan teknik kecil yang terdapat didalam teknik exercise.

7) Evaluasi dan indikator

Evaluasi merupakan upaya yang dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis tentang efektivitas dan dampak dari adanya program atau kegiatan dalam praktikan ini terkait layanan bimbingan kelompok. Dalam hal ini, evaluasi program bimbingan dilakukan untuk memperoleh gambaran kualitas layanan strategi bimbingan kelompok dengan teknik exercise yang dilaksanakan. Adanya evaluasi menjadi dasar tindak lanjut dan perbaikan untuk pengembangan strategi. Evaluasi dalam layanan bimbingan kelompok terkait dengan proses dan hasil.

Kegiatan evaluasi proses bertujuan untuk menganalisis hasil penilaian proses selama kegiatan pelayanan bimbingan kelompok berlangsung yang dapat dilakukan dengan observasi dan pengisian angket. Evaluasi proses dilaksanakan meliputi: a) keterlibatan konseli dalam layanan bimbingan; b) antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan; c) kesesuaian struktur dan tahapan strategi bimbingan kelompok yang dilaksanakan dengan

struktur dan tahapan yang direncanakan; d) alokasi waktu yang digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik exercise dengan jadwal dan alokasi waktu yang direncanakan.

Pelaksanaan kegiatan evaluasi hasil merupakan penilaian yang dilakukan terhadap perubahan akhir yang ditunjukkan oleh siswa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan strategi bimbingan kelompok. Mekanisme penilaiannya adalah dengan menggunakan instrumen harga diri akademik yang telah di rancang, hal ini untuk melihat perkembangan harga diri akademik siswa setelah diberikan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik exercise, siswa masuk kedalam kategori tinggi, sedang ataupun rendah yang dilakukan dalam kelas eksperimen baik sebelum diberikan perlakuan maupun sesudah diberikan perlakuan

8) Pengembangan rencana pelaksanaan layanan (RPL)

Pada bagian ini, merupakan rencana pelaksanaan layanan yang telah dirancang dan disusun sesuai dengan tahapan-tahapan untuk menghasilkan program yang sesuai dengan peserta didik, dalam meminimalisir permasalahan yang ada.

Kemudian, untuk mendapatkan program bimbingan kelompok yang efektif dan layak, maka diperlukan adanya pengujian, terdapat dua pengujian yaitu pengujian rasional dan pengujian hipotetis. Pengujian rasional dilakukan oleh pakar ahli dan praktisi di sekolah oleh guru bk dengan memberikan masukan, saran dan kritik. Kemudian hasil uji rasional dapat diimplementasikan kepada peserta didik di sekolah menengah atas, dengan membagi kedalam dua kelompok, yaitu *pretest* dan *postest*. Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok kemudian di uji menggunakan uji hipotetis, dengan menggunakan uji perbedaan, yaitu uji *Wilcoxon*, uji *mann whitney* dan uji *N-Gain*.