

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab III dipaparkan: 1) metode dan desain penelitian; 2) partisipan penelitian; 3) populasi dan sampel penelitian; 4) definisi operasional variabel; 5) instrumen penelitian; 6) uji coba program; 7) prosedur penelitian; dan 8) teknik analisis data.

#### 3.1. Metode dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain *quasi eksperimen* atau eksperimental semu. Jenis desain eksperimen yang digunakan ialah *non-equivalent pretest-posttest control group design*. Dengan desain ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dibandingkan, kelompok tersebut dipilih tanpa melalui randomisasi, dua kelompok yang ada diberikan *pretest* kemudian diberi perlakuan dan yang terakhir diberi *posttest* (Emzir, 2012, hlm. 102). Penelitian dengan pendekatan ini menekankan pada data berupa angka-angka (*numerical*) yang pengolahan datanya dilakukan dengan metode statistik.

Pemilihan kelompok tanpa melalui random artinya dalam penelitian memilih kelompok dengan kriteria tertentu dimana di dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki kesamaan seperti subjek penelitian pada kelas VIII, jumlah subjek dan subjek yang memiliki *self disclosure* rendah.

Perlakuan yang akan diberikan adalah bimbingan kelompok teknik *group exercise*. Untuk dapat mengetahui keefektifan dari bimbingan kelompok teknik *group exercise* tersebut adalah dengan cara membandingkan antara hasil *pretest* dan *posttest* yang telah diberikan. Setelah *pretest* diberikan, kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan menggunakan bimbingan kelompok teknik *group exercise*, dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah itu masing-masing kelompok kontrol dan eksperimen akan diberikan *posttest*, hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan berpengaruh terhadap *self disclosure* peserta didik.

Desain penelitian yang digunakan digambarkan sebagai berikut:

|   |                |   |                |
|---|----------------|---|----------------|
| <i>Group 1/ KK</i><br>(Kelompok Kontrol)    | O <sub>1</sub> |   | O <sub>2</sub> |
| <i>Group 2/ KE</i><br>(Kelompok Eksperimen) | O <sub>3</sub> | X | O <sub>4</sub> |

Gambar 3.1. Desain Penelitian  
(Farynairz & Lockwood, dalam Houser, 2009, hlm. 53)

Keterangan:

- X : Treatment yang diberikan (Bimbingan kelompok Teknik *Group Exercise*)
- : Perlakuan Konvensional
- O<sub>1</sub>, O<sub>3</sub> : *Pretest*
- O<sub>2</sub>, O<sub>4</sub> : *Posttest*
- KE : Kelompok Eksperimen
- KK : Kelompok Kontrol

### 3.2. Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian adalah peserta didik kelas VIII di MTs An-Nuur GUPPI Mojopahit Punggur Lampung Tengah Tahun Ajaran 2017/2018 yang yang terindikasi memiliki *self disclosure* pada kategori rendah dan sedang menuju rendah berjumlah 24 peserta didik. Penelitian ini dilakukan pada remaja awal, alasan peneliti memilih remaja awal karena hasil hasil *pretest* dengan menggunakan instrumen *self disclosure*, diketahui bahwa remaja memiliki *self disclosure* pada kategori rendah, padahal salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai hubungan matang dengan teman sebaya (Desmita, 2016, hlm. 37). Peserta didik yang memiliki *self disclosure* rendah, akan berpengaruh dengan keberhasilan interaksi sosialnya, termasuk ada kaitanya dengan hubungan dengan teman sebaya.

### 3.3. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1) Populasi dan Sampel

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas, objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009, hlm. 215). Senada dengan hal tersebut, menurut Creswell (2008, hlm. 151) populasi merupakan wilayah generalisasi berupa subjek atau objek yang diteliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya. Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti. Dengan kata lain, sampel merupakan sebagian atau bertindak sebagai perwakilan dari populasi sehingga hasil penelitian yang berhasil diperoleh dari sampel dapat digeneralisasikan pada populasi.

Populasi dalam penelitian ini *self disclosure* seluruh peserta didik kelas VIII MTs An-Nuur GUPPI Mojopahit Punggur Lampung Tengah Tahun Ajaran 2017/2018 yang berjumlah 50 peserta didik. Subjek dalam penelitian ini ditentukan melalui penggunaan teknik *non probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2016, hlm. 126). Sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik sampling yang digunakan berdasarkan pertimbangan orang yang ahli, dan memahami kondisi di daerah pengambilan sampel tersebut (Sugiyono, 2016, hlm. 126). Sampel dalam penelitian ini adalah *self disclosure* sebagian peserta didik yang terindikasi pada kategori rendah dan sedang menuju rendah Pertimbangan tersebut yaitu peserta didik kelas VIII, yang masing-masing kelompok berjumlah 12 peserta didik, 12 peserta didik untuk kelompok eksperimen dan 12 peserta didik untuk kelompok kontrol..

### 3.4. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini mengkaji dua variabel penelitian yakni bimbingan kelompok teknik *group exercise* sebagai variabel bebas (dependen) dan *self disclosure* peserta didik kelas VIII MTs An-Nuur GUPPI Mojopahit Punggur Lampung Tengah Tahun Ajaran 2017/2018 sebagai variabel terikat (independen).

### 1) **Bimbingan Kelompok Teknik *Group Exercise***

Berdasarkan definisi-definisi konseptual yang telah dipaparkan pada bab II, maka dapat didefinisikan bimbingan kelompok teknik *group exercise* dalam penelitian ini merupakan upaya pemberian bantuan dari konselor atau peneliti terhadap konseli atau peserta didik kelas VIII MTs An-Nuur GUPPI Mojopahit Punggur Lampung Tengah Tahun Ajaran 2017/2018, yaitu dalam suasana kelompok dengan menggunakan jenis latihan (a) *written* (menulis); (b) *rounds* (lingkaran); (c) *dyad and triad*; dan (d) *common reading* (bacaan umum).

Bimbingan kelompok sendiri menurut Nurihsan (2014, hlm. 23), merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Tujuannya yaitu untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa (Tohirin, 2011, hlm. 172).

Terdapat jenis-jenis teknik dalam bimbingan kelompok. Namun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *group exercise* untuk mengembangkan permasalahan yang akan diteliti yakni *self disclosure*. *Group exercise* merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yang dikembangkan oleh Jacobs (2012). Senada dengan hal tersebut, menurut Rusmana (2009, hlm. 15), *group exercise* merupakan metode atau teknik dalam bimbingan kelompok dapat diorientasikan pada aktivitas-aktivitas yang terstruktur, terencana dan terukur baik dalam hal durasi, materi dan resikonya.

Adapun alasan dalam penggunaan *group exercise*, yaitu diantaranya: (a) *to increase the comfort leve* (untuk meningkatkan tingkat kenyamanan); (b) *to provide the leader with useful information* (memberikan informasi yang berguna kepada pemimpin); (c) *to generate discussion and focus the group* (untuk menghasilkan diskusi dan fokus kelompok); (d) *to shift the focus* (untuk mengalihkan fokus); (e) *to deepen the focus* (untuk memperdalam fokus); (f) *to provide an*

*opportunity for experiential learning* (memberikan kesempatan untuk belajar dari pengalaman); dan (g) *to provide fun and relaxation* (untuk memberikan kesenangan dan relaksasi) (Jacobs, 2012, hlm. 220).

Pada penelitian Gunawan & Kalbuadi (2017) yang Berjudul Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Keterbukaan Diri Siswa, sampel pada penelitian ini yakni siswa kelas X di MAN 2 Praya sebanyak 35 siswa yang teridentifikasi memiliki keterbukaan diri rendah. Hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa setelah dilakukan bimbingan kelompok.

Setelah mengetahui beberapa penelitian sebelumnya dan berdasarkan pendapat para ahli maka peneliti tertarik menggunakan teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik karena teknik *group exercise* dapat menciptakan kenyamanan antara anggota-anggota kelompok, dapat memberikan informasi kepada peneliti selaku pemimpin kelompok, yakni berkaitan dengan keterbukaan diri, mengungkapkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, menghasilkan diskusi, memberikan kesempatan untuk belajar dari pengalaman, mampu berbicara di depan orang banyak, serta agar anggota-anggota kelompok bisa terbuka kepada anggota kelompok yang lain. Melalui bimbingan kelompok teknik *group exercise* ini, peserta didik dilatih untuk dapat berkomunikasi dengan baik guna pengembangan hubungan dan interaksi sosial peserta didik.

## 2) *Self Disclosure*

*Self disclosure* menurut Wheelles berpendapat, *self disclosure* diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Senada dengan hal tersebut, menurut Person merupakan tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya (dalam Gainau, 2009, hlm. 4).

Johnson (1981, hlm. 16) mengungkapkan *self disclosure* dapat didefinisikan sebagai pengungkapan situasi sekarang dan memberikan informasi tentang masa lalu.

Selain itu Wrightsman (dalam Gusmawati, dkk, 2016, hlm. 92) menjelaskan bahwa *self disclosure* merupakan proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain. Yakni proses berbagi yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain tentang berbagai hal dan informasi yang terkait dirinya dalam bentuk komunikasi.

Secara operasional *self disclosure* dalam penelitian adalah sikap peserta didik kelas VIII MTs An-Nuur GUPPI Mojopahit Pungkur Lampung Tengah Tahun Ajaran 2017/2018 dalam membagikan informasi yang bersifat pribadi, seperti perasaan, pikiran, dan keinginan, yang kemudian dikomunikasikan kepada teman, sahabat maupun orang tua secara sukarela, tentang sikap dan opini (*attitudes and opinions*), selera dan minat (*tastes and interests*), pendidikan (*studies*), keuangan (*money*), kepribadian (*personality*), serta fisik (*body*). Informasi pribadi merupakan topik pembicaraan/konten percakapan yang dilakukan peserta didik kepada teman, sahabat maupun orang tua dengan indikator-indikator yang dikemukakan oleh Jourard (1971a). Secara lebih rinci dijabarkan sebagai berikut (dalam Ifdil, 2013, hlm. 113).

- a) Sikap atau opini (*attitudes or opinions*), indikator meliputi: pandangan/sikap mengenai keagamaan, dan pergaulan remaja.
- b) Selera dan minat (*tastes and interests*), indikator meliputi: selera dan minat *life style* (mencakup selera dalam pakaian, selera makanan dan minuman, kegemaran akan hobi yang disukai).
- c) Pendidikan (*studies*), indikator meliputi: keadaan lingkungan sekolah, dan pergaulan sekolah.
- d) Keuangan (*money*), indikator meliputi: keadaan keuangan (seperti sumber keuangan, pengeluaran yang dibutuhkan, dan cara mengatur keuangan).

- e) Kepribadian (*personality*), indikator meliputi: keadaan diri (seperti marah, cemas, sedih serta hal-hal yang berhubungan dengan lawan jenis).
- f) Fisik (*body*), indikator meliputi: keadaan fisik, dan kesehatan fisik.

### 3.5. Instrumen Penelitian

Berdasarkan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini maka alat pengumpulan data yang dikembangkan adalah berupa angket *self disclosure*, angket ini selanjutnya akan digunakan untuk memperoleh gambaran tentang *self disclosure* peserta didik terhadap faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya kriteria rendahnya *self disclosure* sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok teknik *group exercise*.

#### 1) Pedoman Skoring

Instrumen disusun berdasarkan kisi-kisi yang telah dibuat sehingga menghasilkan item-item pernyataan dan kemungkinan jawabannya. Instrumen digunakan untuk mengukur *self disclosure* peserta didik. Pernyataan dalam instrumen angket penelitian ini diwujudkan dalam bentuk pertanyaan yang *fovourrable* dan *non fovourrable*. Selanjutnya angket tersebut dikembangkan mengikuti standar pengembangan instrumen dan diuji validitas dan reliabilitasnya. Penggunaan angket ini terdiri dari 60 pernyataan yang terdiri dari 42 pernyataan positif dan 18 pernyataan negatif. Namun setelah diujicobakan angket *self disclosure* menjadi 32 pernyataan yang terdiri dari 24 pernyataan positif dan 8 pernyataan negatif, pilihan kemungkinan kesesuaian dengan peserta didik yaitu:

1. SS : Sangat Sesuai
2. S : Sesuai
3. R : Ragu-ragu
4. TS : Tidak Sesuai
5. STS : Sangat Tidak Sesuai

Setiap alternatif pilihan jawaban mengandung arti dan nilai seperti yang tertera di tabel 3.1. berikut.

**Tabel 3.1.**  
**Pola Skor Pilihan Alternatif Respon**

| Pernyataan       | Skor Lima Pilihan Alternatif Respon |   |   |    |     |
|------------------|-------------------------------------|---|---|----|-----|
|                  | SS                                  | S | R | TS | STS |
| Favorable (+)    | 5                                   | 4 | 3 | 2  | 1   |
| Un-Favorable (-) | 1                                   | 2 | 3 | 4  | 5   |

## 2) Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Instrumen *self disclosure* dikembangkan dari definisi operasional variabel yang diturunkan dari enam aspek *self disclosure* menurut Jourard. Jenis instrumen pengungkapan ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, dan pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Instrumen ini berisi pernyataan-pernyataan tentang faktor penyebab rendahnya keterbukaan diri yang merujuk kepada faktor dari dalam peserta didik, dan faktor dari luar peserta didik. Untuk memperoleh gambaran mengenai *self disclosure* sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok melalui teknik *group exercise*, berikut ini kisi-kisi instrumen sebelum divalidasi, dapat dilihat pada tabel 3.2. berikut.

**Tabel 3.2.**  
**Kisi-kisi Instrumen Self Disclosure**  
**(Sebelum Uji Coba)**

| No | Aspek  | Indikator                            | Item                               |               | $\Sigma$ |
|----|--|--------------------------------------|------------------------------------|---------------|----------|
|    |  |                                      | +                                  | -             |          |
| 1  | Sikap atau opini<br>( <i>attitudes or opinions</i> ) | a. Pandangan/sikap keagamaan         | 1, 2, 3, 4, 5, 8                   | 6, 7          | 8        |
|    |  | b. Pergaulan remaja                  | 10, 11, 15                         | 9, 12, 13, 14 | 7        |
| 2  | Selera dan minat<br>( <i>tastes and interests</i> )  | a. Selera terhadap <i>life style</i> | 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 26 | 19, 22        | 11       |
| 3  | Pendidikan<br>( <i>studies</i> )                     | a. Keadaan sekolah                   | 27, 30                             | 28, 29, 31    | 5        |
|    |  | b. Pergaulan sekolah                 | 32, 33, 35, 36                     | 34            | 5        |



|   |                                       |                     |                        |            |           |
|---|---------------------------------------|---------------------|------------------------|------------|-----------|
| 4 | Keuangan<br>( <i>money</i> )          | a. Keadaan keuangan | 37, 40, 41, 43, 44     | 38, 39, 42 | 8         |
| 5 | Kepribadian<br>( <i>personality</i> ) | a. Keadaan diri     | 45, 46, 48, 49, 51, 52 | 47, 50     | 8         |
| 6 | Fisik ( <i>body</i> )                 | a. Keadaan fisik    | 53, 54, 56, 57         | 55         | 5         |
|   |                                       | b. Kesehatan fisik  | 59, 60                 | 58         | 3         |
|   | <b>Jumlah</b>                         |                     |                        |            | <b>60</b> |

Jourard (1971a)

### 3) Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen dilakukan untuk memperoleh item-item yang valid serta dapat mengukur tingkat *self disclosure* peserta didik. Dalam penelitian diperlukan instrumen-instrumen yang memenuhi standar tertentu minimal validitas dan reliabilitas. Validitas menunjukkan bahwa hasil dari suatu pengukuran menggambarkan segi atau aspek yang diukurnya tersebut (Sukmadinata, 2007, hlm. 228).

Uji validitas instrumen dilakukan agar data yang diperoleh adalah data yang baik karena dapat mengukur apa yang hendak diukur (Azwar, 2005, hlm. 51). Instrumen penelitian ditimbang oleh tiga dosen ahli yakni Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd., Dra. Hj. Nani M. Sugandhi, M.Pd., dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd., untuk dikaji dan ditelaah dari segi konstruk, isi dan bahasa, serta kesesuaian item dengan aspek-aspek yang akan diungkap (apakah item layak digunakan untuk mengungkapkan atribut yang dikehendaki oleh peneliti sebagai perancang instrumen).

Hasil penilaian uji validasi berupa penilaian pada setiap item instrumen yang dikelompokkan dalam kualifikasi memadai (M) dan tidak memadai (TM). Selanjutnya instrumen yang telah memperoleh penilaian dari ketiga dosen ahli kemudian direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari para penimbang tersebut. Setelah itu instrumen yang telah direvisi, kemudian dilakukan uji coba secara empiris kepada 67 peserta didik kelas VIII MTs Ma'arif Punggur Lampung Tengah yang dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2017. Peneliti juga melaksanakan uji keterbacaan kepada peserta didik, uji keterbacaan dimaksudkan untuk

mengetahui apakah pernyataan dalam angket sulit dipahami oleh subjek, dan hasil menunjukkan bahwa peserta didik tidak mengalami kesulitan dalam pengisian angket *self disclosure*. Selanjutnya data hasil uji coba diuji validitas dan reliabilitasnya.

Uji validitas dilakukan dengan tujuan untuk menunjukkan tingkat kesahihan instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian. Untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen, peneliti menggunakan pendekatan yang berbasis teori modern yaitu IRT (*Item Respon Theory*) atau yang disebut RASCH (Sumintono dan Widhiarso, 2013, hlm. 31). Georg Rasch mengembangkan model ini pada tahun 1960-an kemudian dipopulerkan oleh Ben Wright. Dengan data mentah berupa data dikotomi (berbentuk benar dan salah) yang mengindikasikan kemampuan peserta didik, Rasch memformulasikan hal ini menjadi satu model yang menghubungkan antara peserta didik dan item. Dalam pengujiannya Mork dan Wright, mengemukakan lima syarat yang harus dipenuhi sehingga menjadikan pengujian pada instrumen benar-benar valid, yaitu: 1) unit kuantitas terukur, 2) konsep yang terskala, 3) mempunyai interval yang linier, 4) *replicable*, 5) dapat melakukan prediksi (Sumintono dan Widhiarso, 2013, hlm. 37).

Hasil perhitungan koefisien reliabilitas menggunakan klasifikasi yang dikemukakan oleh Sumintono dan Widhiarso (2013, hlm. 109) sebagai berikut.

**Tabel 3.3.**  
**Interpretasi Koefisien Validitas dan Reabilitas**

| No | Kategori     | Kualifikasi |
|----|--------------|-------------|
| 1  | Istimewa     | >0,94       |
| 2  | Bagus sekali | 0,91 – 0,94 |
| 3  | Bagus        | 0,81 – 0,90 |
| 4  | Cukup        | 0,67 – 0,80 |
| 5  | Lemah        | <0,67       |

Instrumen yang telah diujicobakan kemudian dihitung dan diolah dengan bantuan aplikasi *rasch model*, dari hasil pengolahan terdapat 60 item pernyataan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,86, artinya

instrumen tersebut pada kategori “Bagus” sehingga instrumen layak digunakan. Untuk melihat item yang sudah sesuai, direvisi atau dibuang, maka nilai item harus sesuai dengan nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)*, nilai *Outfit Z-Standard (ZSTD)* dan nilai *Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)*. Nilai-nilai tersebut disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 3.4.**  
**Nilai Kesesuaian Item Instrumen**

| No | Kategori  | Nilai                                 |
|----|---|---------------------------------------|
| 1  | Nilai <i>Outfit Mean Square (MNSQ)</i> ,              | $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$             |
| 2  | Nilai <i>Outfit Z-Standard (ZSTD)</i>                 | $-2,0 < \text{ZSTD} < +2,0$           |
| 3  | Nilai <i>Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)</i> | $0,4 < \text{Pt Measure Corr} < 0,85$ |

Sesuai dengan kriteria nilai pada tabel 3.4. di atas, dari 60 item terdapat 28 item yang dinyatakan gugur dan tidak valid sehingga item tersebut harus dibuang, dan terdapat 32 item yang valid dan dapat digunakan. Berikut ini pemaparan hasil uji validitas dan reliabilitas pada seluruh item.

**Tabel 3.5.**  
**Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

| No Butir Item  | Validitas dan Reliabilitas | Jumlah |
|--|----------------------------|--------|
| 2, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 27, 29, 30, 32, 36, 38, 39, 44, 46, 47, 48, 51, 53, 55, 56, 57, 59, 60 | Valid                      | 32     |
| 1, 3, 4, 5, 8, 12, 14, 16, 18, 24, 25, 26, 28, 31, 33, 34, 35, 37, 40, 41, 42, 43, 45, 49, 50, 52, 54, 58                  | Tidak Valid                | 28     |

Berdasarkan tabel 3.5. maka dapat dipaparkan kisi-kisi instrumen *self disclosure* peserta didik setelah dilakukan validasi instrumen sebagai berikut.

**Tabel 3.6.**  
**Kisi-kisi Instrumen *Self Disclosure***  
**(Setelah Uji Coba)**

| No            | Aspek  | Indikator                            | Item           |         | Σ         |
|---------------|--|--------------------------------------|----------------|---------|-----------|
|               |  |                                      | +              | -       |           |
| 1             | Sikap atau opini<br>( <i>attitudes or opinions</i> ) | a. Pandangan/sikap keagamaan         | 1,             | 2, 3    | 3         |
|               |  | b. Pergaulan remaja                  | 5, 6, 7, 8     | 4,      | 5         |
| 2             | Selera dan minat<br>( <i>tastes and interests</i> )  | a. Selera terhadap <i>life style</i> | 9, 11, 12, 13, | 10,     | 5         |
| 3             | Pendidikan<br>( <i>studies</i> )                     | a. Keadaan sekolah                   | 14,            | 15,     | 2         |
|               |  | b. Pergaulan sekolah                 | 17, 18, 19     |         | 3         |
| 4             | Keuangan ( <i>money</i> )                            | a. Keadaan keuangan                  | 22,            | 20, 21, | 3         |
| 5             | Kepribadian<br>( <i>personality</i> )                | a. Keadaan diri                      | 23, 25, 26,    | 24,     | 4         |
| 6             | Fisik ( <i>body</i> )                                | a. Keadaan fisik                     | 27, 28, 29     |         | 3         |
|               |  | b. Kesehatan fisik                   | 30, 31, 32     |         | 3         |
| <b>Jumlah</b> |  |                                      |                |         | <b>32</b> |

Jourard (1971a)

#### 4) Kategorisasi Tingkat *Self Disclosure*

Kategorisasi instrumen *self disclosure* mengacu pada teori Jourard (1971a) sebagai berikut.

**Tabel 3.7.**  
**Kategorisasi Tingkat *Self Disclosure***

| Kategorisasi | Keterangan  |
|--------------|---|
| Tinggi       | Peserta didik dikategorisasikan tinggi jika mampu terbuka mengenai pendidikan, kepribadian, sikap atau opini, selera dan minat, serta fisik.  |
| Sedang       | Peserta didik dikategorisasikan sedang jika mampu terbuka mengenai pendidikan dan kepribadian, namun belum sepenuhnya terbuka mengenai sikap atau opini, selera dan minat, serta fisik. |
| Rendah       | Peserta didik dikategorisasikan rendah jika kurang mampu terbuka mengenai keuangan, serta belum sepenuhnya mampu terbuka mengenai sikap atau  |

Haiatin Khasanatin, 2018

BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK MENGEMBANGKAN SELF DISCLOSURE PESERTA DIDIK

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

|                                       |
|---------------------------------------|
| opini, selera dan minat, serta fisik. |
|---------------------------------------|

### 3.6. Uji Coba Program

Sebelum program bimbingan kelompok teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik dilaksanakan di kelas VIII MTs An-Nuur GUPPI Mojopahit Punggur Lampung Tengah Tahun Ajaran 2017/2018, terlebih dahulu program bimbingan kelompok teknik *group exercise* diujicobakan di kelas VIII MTs Ma'arif Punggur Lampung Tengah. Struktur program bimbingan kelompok teknik *group exercise* yang diujicobakan terdiri atas rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran intervensi, asumsi dasar, strategi layanan, rancangan operasional (*action plan*), dan evaluasi, dan pengembangan SKLBK.

Uji coba dilaksanakan di MTs Ma'arif Punggur Lampung Tengah, pada tanggal 20-23 Oktober 2017. Uji coba sendiri bertujuan untuk mengetahui apakah peneliti mampu melaksanakan penelitian dan untuk mengetahui poin-poin dalam SKLBK apakah dapat dipahami oleh subjek penelitian. Hasil temuan yang diperoleh saat melaksanakan uji coba program bimbingan kelompok teknik *group exercise* dapat disimpulkan sebagai berikut.

- 1) Peserta didik sudah paham dengan pernyataan dalam angket, terbukti dengan tidak adanya kesulitan yang dihadapi peserta didik ketika mengisi angket *self disclosure*.
- 2) Kesesuaian materi dan media yang digunakan.
- 3) Teknik yang digunakan dalam program bimbingan kelompok teknik *group exercise* yaitu *written* (menulis), *rounds* (lingkaran), *dyad and triad*; dan *common reading* (bacaan umum).
- 4) Waktu pelaksanaan setiap sesi intervensi bimbingan kelompok teknik *group exercise*, membutuhkan waktu 60 menit, sedangkan pada program hanya 40 menit. Maka peneliti menambah waktu untuk kegiatan intervensi yang diberikan kepada peserta didik.
- 5) Pemahaman peserta didik terhadap pertanyaan dalam jurnal kegiatan, serta respon peserta didik selama kegiatan bimbingan kelompok teknik *group exercise*.
- 6) Hasil *posttest* yang diperoleh peserta didik.

Berikut uraian dari pelaksanaan uji coba program bimbingan kelompok teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik.

- a) Sesi dua dengan tema “Interaksi dengan teman sebaya”, teknik yang digunakan yaitu *written; sentence-completion exercise* (melengkapi kalimat), dan permainan “puzzle sebelah”. Pada saat uji coba, peneliti memperkirakan waktu yang dibutuhkan kurang lebih 40 menit, namun pada saat pelaksanaannya membutuhkan waktu kurang lebih 60 menit. Karena permainan pada sesi ini membutuhkan kerja sama tim, maka peneliti membentuk kelompok sehingga tujuan akan dicapai secara bersama-sama, dan menimbulkan interaksi antar anggota dengan baik. Pada tahap refleksi, peneliti meminta peserta didik mereview melalui jurnal kegiatan yang sudah disediakan peneliti. Dari setiap jurnal yang diisi, secara umum hampir semua peserta didik dapat mengungkapkan perasaan terhadap teman satu kelompok, mengungkapkan kesulitan-kesulitan yang ditemukan ketika menyusun puzzle, mengungkapkan cara untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi di kelompok, dan mengungkapkan makna yang dapat diambil dari permainan puzzle tersebut.
- b) Sesi lima dengan tema “Perilaku hidup ekonomis”, teknik yang digunakan pada sesi ini adalah *rounds* (lingkaran); putaran kata atau frasa dan putaran komentar (permainan lingkaran batu). Pada sesi ini peneliti juga membentuk kelompok, kelompok-kelompok yang sudah dibentuk diminta untuk melingkar. Setiap kelompok akan diberikan batu untuk media permainan, selanjutnya permainan dimulai, peneliti memilih lagu balon ku untuk dinyanyikan. Setelah lagu berhenti pada salah satu peserta, peneliti akan memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan tema sesuai dengan keadaan dirinya. Pada sesi ini membutuhkan waktu kurang lebih 60 menit, namun dalam program hanya 40 menit.
- c) Sesi enam dengan tema “Emosi”, teknik yang digunakan *written* (menulis), *dyad and triad*; permainan “potret diri”. Selanjutnya, peneliti membagi kelompok yang terdiri dari tiga peserta didik dalam setiap

kelompok. Peneliti membagikan satu lembar kertas yang telah diberi kotak kelebihan dan kelemahan diri, ke masing-masing peserta didik. Peneliti menjelaskan aturan dari permainan ini, setelah semua peserta didik paham, permainan pun dimulai. Selanjutnya peneliti meminta peserta didik untuk menggambarkan perasaannya, apakah sedang senang, marah atau sedih pada kolom pertama. Kemudian peneliti meminta peserta didik menuliskan tiga kelemahan dan kelebihannya pada kolom kedua. Kertas yang sudah diisi kemudian ditukar dengan teman satu kelompok, namun di sini peserta didik mengalami kesulitan, karena bingung kertas diberikan kepada teman kelompok yang mana dulu.

Berikut ini rancangan operasional (*action plan*) program bimbingan kelompok teknik *group exercise*.

**Tabel 3.8.**  
**Rencana Operasional Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Group Exercise* untuk Mengembangkan *Self Disclosure* Peserta Didik Kelas VIII MTs An-Nuur GUPPI Mojopahit Punggur Lampung Tengah Tahun Ajaran 2017/2018**

| Standar Kompetensi     | Sesi | Tujuan  | Kompetensi Dasar           | Indikator   | Teknik                            | Alat dan Media                         | Waktu    |
|------------------------|------|---|----------------------------|---|-----------------------------------|--|----------|
| <i>Self disclosure</i> | 1    | a. Peserta didik mampu mengungkapkan pendapat mengenai sikap keagamaan yang positif<br>b. Peserta didik mempunyai sikap keagamaan yang positif<br>c. Peserta didik mampu menampilkan sikap keagamaan yang positif | Pandangan /sikap keagamaan | a. Kognitif : Peserta didik mampu mengungkapkan pendapat mengenai sikap keagamaan yang positif<br>b. Afektif : Peserta didik mempunyai sikap keagamaan yang positif<br>c. Psikomotor : Peserta didik mampu menampilkan sikap keagamaan yang positif | <i>Common reading</i>             | Leptop, LCD proyektor, dan film pendek | 60 menit |
|                        | 2    | a. Peserta didik mempunyai pengetahuan tentang pergaulan  | Sikap Pergaulan Remaja     | a. Kognitif : Peserta didik mempunyai pengetahuan tentang   | <i>Written ; sentence-complet</i> | Kertas, pena, dan media permainan      | 60 menit |

Haiatin Khasanatin, 2018

BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK MENGEMBANGKAN SELF DISCLOSURE PESERTA DIDIK

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

|  |   |  |  |   |  |   |                 |
|--|---|--|--|---|--|---|-----------------|
|  |   | <p>remaja yang sehat</p> <p>b. Peserta didik mempunyai sikap pergaulan remaja yang sehat</p> <p>c. Peserta didik mampu menampilkan sikap pergaulan remaja yang sehat</p>                           |  | <p>pergaulan remaja yang sehat</p> <p>b. Afektif : Peserta didik mempunyai sikap pergaulan remaja yang sehat</p> <p>c. Psikomotor : Peserta didik mampu menampilkan sikap pergaulan remaja yang sehat</p>   | <p><i>ion exercise</i> (melen gkapi kalimat )</p>                |   |                 |
|  | 3 | <p>a. Peserta didik memahami selera gaya hidupnya</p> <p>b. Peserta didik memperhatikan selera gaya hidupnya</p> <p>c. Peserta didik mampu menampilkan gaya hidup yang positif</p>                 | <p>Selera terhadap <i>life style</i></p>     | <p>a. Kognitif : Memahami selera gaya hidupnya</p> <p>b. Afektif : Memperhatikan selera gaya hidupnya</p> <p>c. Psikomotor : Menampilkan gaya hidup yang positif</p>  | <p><i>Written ; Listing exercise</i> (mengi si daftar isian)</p> | <p>Kertas dan pena</p>  | <p>60 menit</p> |
|  | 4 | <p>a. Peserta didik mampu berpartisipasi dan terbuka dalam kegiatan yang ada di sekolah</p> <p>b. Peserta didik mampu berinteraksi, terbuka, dan menjalin persahabatan dengan personil sekolah</p> | <p>Keadaan sekolah dan pergaulan sekolah</p> | <p>a. Menenal dan terbuka mengenai keadaan sekolah</p> <p>b. Menenal lingkungan sekitar sekolah</p> <p>c. Berinteraksi dan terbuka dengan teman, guru, staf di sekolah</p> <p>d. Berpartisipasi dalam kegiatan yang ada di sekolah</p> <p>e. Menyampaikan harapan-harapan untuk sekolah</p> | <p><i>Written</i> (menulis)</p>                                  | <p>Kertas berbentuk daun, kertas karton, pena, spidol dan papan tulis</p> | <p>60 menit</p> |



|  |   |  |                                   |   |  |                                   |          |
|--|---|--|-----------------------------------|---|--|-----------------------------------|----------|
|  | 5 | <p>a. Peserta didik memahami keuangan yang dibutuhkan</p> <p>b. Peserta didik dapat mengelola keuangan dengan baik</p> <p>c. Peserta didik menyisihkan</p>   | Keadaan keuangan                  | <p>a. Memahami keuangan yang dibutuhkan</p> <p>b. Dapat mengelola keuangan dengan baik</p> <p>c. Menyisihkan uang saku untuk ditabung</p> <p>d. Terbuka mengenai</p>                                  | <i>Common reading dan Rounds</i> (lingkaran)                       | Leptop dan LCD proyektor          | 60 menit |
|  |   | <p>d. uang saku untuk ditabung</p> <p>e. Peserta didik terbuka mengenai keuangan yang dibutuhkan kepada orang tua dan teman</p>  |                                   | e. keuangan yang dibutuhkan kepada orang tua dan teman  |  |                                   |          |
|  | 6 | <p>a. Peserta didik mampu mengutarakan perasaan kepada orang lain</p> <p>b. Peserta didik mampu mengungkapkan perasaan tanpa menyinggung perasaan orang lain</p> <p>c. Peserta didik mampu menyikapi pendapat orang lain tentang dirinya</p> | Keadaan diri                      | <p>a. Mampu mengutarakan perasaannya kepada orang lain</p> <p>b. Mampu mengungkapkan perasaan tanpa menyinggung perasaan orang lain</p> <p>c. Mampu menyikapi pendapat orang lain tentang dirinya</p> | <i>Written dan dyad and triad</i>                                  | Kertas, pena, dan media permainan | 60 menit |
|  | 7 | <p>a. Peserta didik mampu mengungkapkan tentang keadaan fisik dan kesehatan fisiknya</p> <p>b. Peserta didik menerima keadaan fisik dan kesehatan fisiknya</p> <p>c. Peserta didik</p>   | Keadaan fisik dan kesehatan fisik | <p>a. Kognitif : Mengungkapkan tentang keadaan fisik dan kesehatan fisik</p> <p>b. Afektif : Menerima keadaan fisiknya, dan memperhatikan kesehatan fisik</p> <p>c. Psikomotor :</p>                  | <i>Written ; sentence-completion exercise</i> (melenkapi kalimat), | Kertas, pena, dan media permainan | 60 menit |

|  |   |  |   |  |  |  |
|--|---|--|---|--|--|--|
|  | terbuka dengan keadaan fisik dan kesehatan fisiknya |  | Terbuka dengan keadaan fisik dan kesehatan fisiknya |  |  |  |
|--|---|--|---|--|--|--|

### 3.7. Prosedur Penelitian

Dalam prosedur penelitian akan dijelaskan proses penelitian yang akan dilakukan peneliti.

- 1) Melakukan uji coba instrumen kepada 67 peserta didik kelas VIII MTs Ma'arif Punggur Lampung Tengah. Kemudian peneliti menggunakan hasil angket yang diperoleh untuk membuat program dan RPL Bimbingan dan Konseling.
- 2) Membuat rancangan program intervensi ditunjukkan untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- 3) Melaksanakan uji coba program sebelum intervensi.
- 4) Mengajukan surat permohonan pelaksanaan penelitian ke Kepala Madrasah berdasarkan surat perizinan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Setelah mendapat izin dari Kepala Madrasah, barulah peneliti dan guru bimbingan dan konseling mengatur jadwal intervensi.
- 5) Menjaring subjek penelitian dengan menggunakan angket (*pretest*), setelah mendapatkan subjek penelitian, subjek dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana kriteria subjek adalah peserta didik kelas VIII MTs An-Nuur GUPPI Mojopahit Punggur yang memiliki *self disclosure* rendah dan sedang menuju rendah. Pemberian *pretest* dilakukan seminggu sebelum *treatment*.
- 6) Peneliti melaksanakan penelitian dengan memberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok teknik *group exercise* sebanyak tujuh kali *treatment*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik *group exercise*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pada kelompok eksperimen pelaksanaan *treatment* satu minggu dua kali sehari yang berbeda dan

waktu menyesuaikan keadaan sekolah namun peneliti tetap memperhitungkan jarak setiap *treatment*.

- 7) Setelah *treatment* diberikan sebanyak tujuh kali, selanjutnya peneliti akan memberikan angket yang sama sebagai *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- 8) Selanjutnya peneliti membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dengan menggunakan tes signifikansi statistik.
- 9) Menganalisis data secara statistik dengan menggunakan teknik statistik perangkat lunak SPSS.

Untuk mempermudah dalam melaksanakan prosedur intervensi, maka peneliti membuat rancangan intervensi yang berisi rumusan program bimbingan yang dirancang untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik dengan komponen mencakup: rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran intervensi, asumsi dasar, strategi layanan, rancangan operasional (*action plan*), dan evaluasi.

### **3.8. Teknik Analisis Data**

Untuk membandingkan pengembangan *self disclosure* peserta didik antara kelompok eksperimen (yang diberi *treatment*) dan kelompok kontrol (yang tidak diberi *treatment*). Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji *independent t-test gain score*, dengan menganalisis perbedaan rata-rata skor antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Data akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 20.