

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sukmadinata (2012: 53) pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang dirancang untuk menjawab hipotesis secara spesifik dengan data hasil penelitian yang dijelaskan secara akurat menggunakan angka-angka dan pengolahan statistik, sehingga memudahkan proses analisis dan penafsirannya.

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam pemaparan tentang profil keterbukaan diri dan pemaparan tentang gambaran efektifitas bimbingan sosial untuk mengembangkan keterbukaan diri. Sehingga pendekatan ini dapat menjawab hipotesis penelitian secara spesifik.

B. Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen (*experimental research*). Metode penelitian eksperimen terdiri dari beberapa bentuk, yaitu: (1) pra eksperimen, merupakan eksperimen yang dilakukan dengan tanpa melakukan pengendalian terhadap variabel-variabel yang berpengaruh. Dalam penelitian ini yang diutamakan adalah perlakuan saja tanpa ada kelompok kontrol, (2) eksperimen murni, merupakan eksperimen yang dilakukan dengan memberikan pengendalian secara ketat variable-variabel yang tidak dikehendaki pada variabel terikat. Dalam penentuan sampelnya dilakukan secara acak serta menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding kelompok perlakuan, dan (3) eksperimen kuasi, yang pengendaliannya terhadap variable-variabel non eksperimental tidak begitu ketat. Penentuan sampelnya pun bukan secara acak (Creswell, 2008).

Penelitian eksperimen yang digunakan adalah penelitian pra eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja dan pemilihan sampelnya tidak dilakukan secara acak.

Model desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen lemah atau pra-eksperimen. Dalam model desain penelitian pra-eksperimen, kelompok penelitian tidak diambil secara acak atau berpasangan dan dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa ada kelompok pembandingan. Sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), diadakan tes awal untuk mengetahui kondisi awal sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), kemudian kelompok penelitian diberikan perlakuan (*treatment*) dalam jangka waktu tertentu dan pada akhir perlakuan (*treatment*), kelompok penelitian diberikan tes untuk mengetahui kondisi setelah mendapat perlakuan (*treatment*) (Arikunto, 2009; Sukmadinata, 2012).

Adapun desain penelitian disajikan dalam tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1
Desain Penelitian

Kelompok Penelitian	Pra-test	Intervensi atau perlakuan	Post-test
A	0 ₁	X	0 ₂

Sumber: Arikunto (2009)

C. Partisipan Penelitian

Penelitian ini terdapat 456 orang partisipan. Partisipan adalah orang yang terlibat dalam proses pelaksanaan penelitian yang terdiri dari dosen bimbingan dan konseling, praktisi bimbingan dan konseling serta peserta didik sekolah menengah atas. Deskripsi partisipan penelitian diuraikan dalam tabel berikut.

Tabel 3.2
Partisipan Penelitian

No.	Kegiatan	Partisipan	Jumlah
1	Uji rasional pengembangan instrumen keterbukaan diri	Dosen ahli bimbingan dan konseling (<i>expert judgement</i>)	2
2	Uji keterbacaan instrumen keterbukaan diri	Peserta didik Sekolah Menengah Atas	3
3	Uji coba empirik (<i>try out</i>) instrumen keterbukaan diri	Peserta didik Sekolah Menengah Atas SMA Negeri 1 Kalijati	216

No.	Kegiatan	Partisipan	Jumlah
4	Survei profil keterbukaan diri	Peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Tirtayasa Tahun Pelajaran 2022/2023	196
5	Uji rasional pengembangan program bimbingan sosial dengan teknik <i>group exercise</i> untuk mengembangkan keterbukaan diri	Dosen ahli bimbingan dan konseling (<i>expert judgement</i>)	2
		Praktisi bimbingan dan konseling (<i>expert judgement</i>)	1
6	Uji coba empirik program bimbingan sosial dengan teknik <i>group exercise</i> untuk mengembangkan keterbukaan diri	Peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Tirtayasa Tahun Pelajaran 2022/2023	26
Jumlah Total Partisipan			446

Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. *nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Creswell, 2002). Adapun karakteristik yang menjadi sampel dalam penelitian adalah sebagai berikut: (1) Peserta didik merupakan siswa kelas XI sesuai dengan populasi penelitian, (2) Peserta didik berasal dari kelas perolehan nilai terendah, dan (3) Peserta didik bersedia mengikuti keseluruhan layanan bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan keterbukaan diri.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

1. Definisi Konseptual Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri merupakan pembicaraan secara sukarela mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui pikiran, perasaan, dan keinginan atau harapan yang biasanya disembunyikan (Jourard, 1971; Pearson, 1981, DeVito, 1997).

Jourard (1971) menjelaskan keterbukaan diri merupakan sebuah tanda bagi individu memiliki kepribadian yang sehat. Jourard juga mengemukakan aspek-aspek keterbukaan diri meliputi; sikap atau opini (*attitudes or opinions*), selera dan minat (*tastes and interests*),

pendidikan (*studies*), keuangan (*money*), kepribadian (*personality*), dan fisik (*body*). Penjelasan dari keenam aspek keterbukaan diri adalah sebagai berikut (dalam Ifdil, 2013:113):

- a. Sikap atau opini (*attitudes or opinions*), mencakup informasi sikap dan pendapat mengenai keagamaan dan pergaulan remaja.
- b. Selera dan minat (*tastes and interests*), mencakup informasi tentang selera dalam berpakaian, makanan, dan kegemaran akan hobi yang disukai.
- c. Pendidikan (*studies*), mencakup informasi keadaan lingkungan sekolah dan pergaulan sekolah.
- d. Keuangan (*money*), mencakup informasi tentang sumber keuangan, pengeluaran yang dibutuhkan, dan cara mengatur keuangan.
- e. Kepribadian (*personality*) mencakup informasi tentang hal-hal yang mencakup keadaan diri, seperti marah, cemas, sedih, serta hal-hal yang berhubungan dengan lawan jenis.
- f. Fisik (*body*), mencakup informasi tentang keadaan fisik dan kesehatan fisik.

Keterbukaan diri merupakan kegiatan yang dilakukan oleh individu dalam membagikan informasi dan perasaan kepada individu lainnya. Topik-topik yang disampaikan dalam keterbukaan diri kepada orang lain seperti perasaan, pikiran, keinginan, motivasi, dan harapan. Taraf kedalaman dari keterbukaan diri individu akan tergantung pada situasi dan individu yang diajak dalam berinteraksi. Apabila individu yang diajak berinteraksi dapat menyenangkan dan membuat rasa aman, maka kemungkinan besar bagi individu untuk melakukan keterbukaan diri.

Jourard (dalam Chelune, 1975; Hargie, 2004) mengungkapkan dimensi keterbukaan diri terdiri dari tiga dimensi yaitu keluasan,

kedalaman, dan target pengungkapan atau sasaran. Secara lebih rinci dimensi keterbukaan diri dijelaskan sebagai berikut:

a) Dimensi Keluasan

Dimensi keluasan ataupun jumlah informasi merupakan banyaknya informasi yang disampaikan oleh individu kepada orang lain. Informasi yang disampaikan mengacu pada cakupan materi yang diungkap dan semua materi tersebut dijabarkan dalam enam kategori informasi tentang diri sendiri yang terdapat pada aspek keterbukaan diri.

b) Dimensi Kedalaman (*Depth*)

Depth (kedalaman) menunjukkan taraf kedalaman komunikasi dapat diukur dari apa dan siapa dibicarakan seperti pikiran, perasaan, objek tertentu, dan orang lain atau dirinya sendiri. Semakin individu mau saling membicarakan tentang perasaan yang ada dalam dirinya, semakin dalamlah komunikasi yang terjadi. Dimensi kedalaman terdiri dari empat tingkatan keterbukaan diri, yaitu: tidak pernah bercerita kepada orang lain tentang aspek diri, berbicara secara umum, bercerita secara penuh dan sangat mendetail, dan berbohong atau salah mengartikan aspek tentang diri sendiri, sehingga yang diberikan kepada orang lain berupa gambaran diri yang salah.

c) Dimensi Sasaran atau Orang yang Dituju (*Target Person*)

Pada dimensi orang yang dituju (*target-person*), sasaran keterbukaan diri terdiri atas lima orang yaitu ibu, ayah, teman laki-laki, teman perempuan, dan pasangan.

Berdasarkan paparan para ahli, disimpulkan keterbukaan diri merupakan pemberian informasi yang bersifat pribadi seperti pikiran, perasaan, pengalaman, gagasan, dan harapan kepada orang lain secara verbal. Keterbukaan diri memiliki tiga aspek, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

Tabel 3.3

Matriks Analisis Konsep Keterbukaan Diri

	Tokoh 1 Jourard (1971)	Tokoh 2 Pearson (1981)	Tokoh 3 DeVito (1997)	Simpulan
Definisi	Keterbukaan diri adalah pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan.	Keterbukaan diri adalah tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya.	Keterbukaan diri adalah komunikasi interpersonal tentang diri yang biasa dirahasiakan kemudian diberitahukan kepada orang lain.	Keterbukaan diri adalah kemampuan mengungkapkan pikiran, gagasan, perasaan, pengalaman, dan harapan kepada orang lain secara verbal.
Esensi	Pembicaraan mengenai diri sendiri	Tindakan seseorang dalam memberikan informasi pribadi.	Komunikasi interpersonal tentang diri sendiri.	Kemampuan mengungkapkan diri
Aspek	1. Kognitif 2. Afektif 3. Psikomotor	1. Kognitif 2. Afektif 3. Psikomotor	1. Kognitif 2. Afektif 3. Psikomotor	1. Kognitif 2. Afektif 3. Psikomotor
Indikator	Kognitif 1. Menyatakan pendapat 2. Perencanaan masa depan	Kognitif 1. Pemahaman diri	Kognitif 1. Pengetahuan tentang diri 2. Analisis pemecahan masalah	Kognitif 1. Pemahaman diri 2. Analisis pemecahan masalah 3. Menyatakan pendapat 4. Perencanaan masa depan
	Afektif 1. Pengungkapan emosi 2. Pengungkapan minat	Afektif 1. Kesukarelaan	Afektif 1. Keterlibatan emosi	Afektif 1. Pengungkapan emosi 2. Pengungkapan minat
	Psikomotor 1. Melakukan komunikasi interpersonal.	Psikomotor 1. Membangun hubungan antar pribadi.	Psikomotor 1. Membangun hubungan yang bermakna.	Psikomotor 1. Membangun hubungan baik dengan orang lain.

Berdasarkan analisis konsep dan pendapat para ahli, disimpulkan keterbukaan diri adalah kemampuan mengungkapkan

pikiran, gagasan, perasaan, pengalaman, dan harapan kepada orang lain secara verbal. Keterbukaan diri meliputi tiga aspek, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek kognitif meliputi: (1) Pemahaman diri; (2) Analisis pemecahan masalah; (3) Menyatakan pendapat dan (4) Perencanaan masa depan. Aspek afektif meliputi: (1) Pengungkapan emosi; dan (2) Pengungkapan minat. Aspek psikomotor meliputi: (1) Membangun hubungan baik dengan orang lain.

2. Definisi Operasional Keterbukaan Diri

Secara operasional, keterbukaan diri peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Tirtayasa merupakan kemampuan untuk melakukan interaksi sosial dengan baik yang meliputi kegiatan membagikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain seperti perasaan, pikiran, pendapat, keinginan/harapan. Kegiatan membagikan informasi pribadi dilakukan melalui komunikasi verbal yang meliputi tiga aspek.

a. Aspek Kognitif

Aspek kognitif adalah kemampuan keterbukaan diri yang berhubungan dengan pikiran, pendapat, atau gagasan. Aspek kognitif ditandai dengan keterbukaan diri terhadap informasi yang berhubungan dengan pikiran dan pendapat seputar pribadi. Seperti fisik, agama, selera, pendidikan, dan keuangan

a. Aspek Afektif

Aspek afektif adalah kemampuan keterbukaan diri yang berhubungan dengan perasaan. Aspek afektif ditandai dengan keterbukaan diri terhadap informasi yang berhubungan dengan perasaan atau emosi dan hubungan dengan lawan jenis.

b. Aspek Psikomotor

Aspek psikomotor adalah kemampuan keterbukaan diri yang berhubungan dengan tindakan. Aspek psikomotor ditandai dengan keterbukaan diri terhadap informasi terkait dengan tindakan, sikap, dan aktivitas kegemaran

3. Kisi-kisi Instrumen Keterbukaan Diri

Berdasarkan paparan definisi operasional, maka ketiga aspek keterbukaan diri dikembangkan dalam item-item pernyataan yang ada pada kisi-kisi instrument keterbukaan diri.

Tabel 3.4
Kisi-kisi Instrumen Keterbukaan Diri Peserta Didik

No.	Aspek	Indikator	No Item	Jumlah
1	Kognitif	Pemahaman Diri	1, 2, 3, 4, 5, 6,	6
		Analisis Pemecahan Masalah	7, 8, 9	3
		Menyatakan Pendapat	10, 11, 12, 13, 14	5
		Perencanaan Masa Depan	15, 16, 17, 18	4
2	Afektif	Pengungkapan Emosi	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	9
		Pengungkapan Minat	28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	9
3	Psikomotor	Membangun Hubungan Baik dengan Orang Lain	38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52	16
Jumlah				52

E. Pedoman *Skoring* dan Penafsiran

1. Pedoman *Skoring*

Pada penelitian kuantitatif instrument digunakan untuk pengumpulan data dan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan menghasilkan data yang akurat, untuk itu setiap instrument memiliki skala.

Pada penelitian ini menggunakan skala Likert (Sugiyono, 2012: 93) skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala dengan kategori pilihan jawaban, Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Cukup Sesuai (CS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

Tabel 3.5
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Pilihan Jawaban	Bobot Nilai Skor
Sangat Sesuai (SS)	4
Sesuai (S)	3
Tidak Sesuai (TS)	2
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1

Pada alat ukur, setiap instrumen diasumsikan memiliki nilai 1-4. Bobotnya sebagai berikut.

- 1) Untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 4.
- 2) Untuk pilihan jawaban Sesuai (S) memiliki skor 3.
- 3) Untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2.
- 4) Untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki Skor 1.

2. Penafsiran

Penafsiran instrumen keterbukaan diri menggunakan kategorisasi keterbukaan diri berdasarkan parameter distribusi normal. Penafsiran kategori bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur (Azwar, 2012: 147). Kontinum jenjang dalam penelitian ini yaitu terbuka, samar, dan tertutup.

Tabel 3.6
Normal Kategorisasi Sampel Penelitian

Rumus Norma Kategori	Kategori
$X > (\text{Mean} + 1,0 \text{ SD})$	Terbuka
$(\text{Mean} - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1,0 \text{ SD})$	Samar
$X < (\text{Mean} - 1,0 \text{ SD})$	Tertutup

Norma kategorisasi disusun berdasarkan kelompok keterbukaan diri terbagi tiga kategori, yaitu: terbuka, samar, dan tertutup. Guna memperoleh pemahaman yang utuh dari hasil instrumen keterbukaan diri, setiap kategori keterbukaan diri dijabarkan pada tabel 3.7 berikut.

Tabel 3.7
Deskripsi Kategorisasi Keterbukaan Diri

Kategori	Deskripsi
Terbuka $144 \geq$	Peserta didik yang memiliki keterbukaan diri pada kategori terbuka ditandai dengan mengungkapkan berbagai informasi yang bersifat pribadi, dan hubungan yang terjalin sudah sangat dekat dan akrab dengan teman.
Samar $96 \leq X \leq 144$	Peserta didik yang memiliki keterbukaan diri pada kategori samar ditandai dengan mengungkapkan beberapa informasi yang bersifat pribadi, serta hubungan yang terjalin sudah cukup dekat.
Tertutup ≤ 96	Peserta didik yang memiliki keterbukaan diri pada kategori tertutup ditandai dengan belum dapat melakukan keterbukaan diri secara mendalam kepada teman sebaya, informasi yang diungkapkan masih sangat umum, komunikasi yang terjadi tidak bersifat pribadi (<i>impersonal</i>), dan belum terjalinnya hubungan yang akrab dengan teman.

F. Pengujian Kelayakan Instrumen

1. Uji Rasional Instrumen

Instrumen keterbukaan diri diawali dengan uji pertimbangan oleh pakar sebelum dilakukan uji coba. Penimbang uji rasional instrumen keterbukaan diri dilakukan kepada tiga pakar bimbingan dan konseling yaitu Dr. Ipah Saripah, M.Pd. dan Dr. Suherman, M.Pd. Uji rasional instrumen keterbukaan diri bertujuan untuk mengetahui kelayakan instrumen dari sisi konstruk, konten dan bahasa yang digunakan. Penimbang instrumen memilih dari dua penilaian yang tersedia, yaitu memadai dan tidak memadai. Memadai (M) artinya item instrumen

memenuhi kriteria kelayakan instrumen dan dapat langsung digunakan, dan tidak memadai (TM) artinya item instrumen belum dapat digunakan karena tidak memenuhi kelayakan item instrument sehingga memerlukan perbaikan. Saran perbaikan dari para pakar penimbang disajikan pada tabel 3.8 berikut.

Tabel 3.8
Hasil Penimbangan Instrumen

No.	Dosen Penimbang	Saran Perbaikan
1	Dr. Ipah Saripah, M.Pd	Konstruk, konten dan bahasa yang digunakan dalam instrumen keterbukaan diri sudah baik, namun definisi operasional perlu dibuat lebih spesifik.
2	Dr. Suherman, M.Pd	Konstruk, konten dan bahasa yang digunakan dalam instrumen keterbukaan diri sudah baik, namun beberapa item perlu perbaikan dari segi bahasa.

Tindak lanjut hasil penimbangan oleh para pakar adalah melakukan perbaikan pada instrumen yang akan digunakan untuk mengungkap profil keterbukaan diri peserta didik SMA. Setelah dilakukan perbaikan, instrumen dianggap memadai untuk digunakan. Jumlah item pernyataan yang memadai setelah dilakukan perbaikan yaitu sebanyak 50 butir.

2. Uji Keterbacaan Instrumen

Instrumen keterbukaan diri dilakukan uji keterbacaan kepada peserta didik di luar sampel penelitian. Uji keterbacaan instrumen bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrumen keterbukaan diri yang dikembangkan dapat dipahami dengan tepat dan mudah oleh peserta didik. Instrumen keterbukaan diri peserta didik diuji keterbacaannya kepada tiga peserta didik kelas IX SMA, sebagai tingkat kelas yang sama dengan sampel penelitian. Hasil uji keterbacaan instrumen keterbukaan diri terdapat beberapa item pernyataan yang perlu dilakukan perbaikan dari segi bahasa untuk memudahkan peserta didik memahami item pernyataan. Adapun identitas peserta didik yang dilakukan uji keterbacaan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 9
Uji Keterbacaan oleh Peserta Didik

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Kelas
1	Muhammad Soleh Nafis	L	16 Tahun	XI IPS 1
2	Novi Estianti	P	16 Tahun	XI IPS 2
3	Syamsul	L	16 Tahun	XI MIPA 3

3. Uji Coba Empirik Instrumen (*Try Out*)

a. Validitas Butir Pernyataan (Item)

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid jika pernyataan dalam instrumen mampu untuk mengungkap sesuatu yang akan diukur. Uji validitas menggunakan aplikasi *Winsteps* dengan model *Rasch*. Menurut Sumintono dan Widhiarso (2014: 115) kriteria yang harus diperhatikan dalam uji validitas adalah sebagai berikut.

- 1) *Outfit Mean Square* (MNSQ) : $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$
- 2) *Outfit Z-Standard* (ZTSD) : $-2,0 < \text{ZTSD} < +2,0$
- 3) *Point Measure Correlation* (Pt Mean Corr) : $0,4 < \text{Pt Measure Corr} < 0,85$

Berdasarkan kriteria tersebut, terdapat beberapa butir pernyataan instrumen perencanaan karir yang valid dan tidak valid. Berikut tabel hasil uji validitas butir pernyataan (item) dengan menggunakan model *Rasch*.

Tabel 3.10
Hasil Uji Validitas Butir Pernyataan (Item)

Kesimpulan	No. Item	Jumlah
Valid	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 39, 50, 51, 52	48
Tidak Valid	3, 10, 27, 48	4

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan *rasch model* diketahui bahwa sebanyak 48 item valid dan 4 item tidak valid. Item yang valid menunjukkan item tersebut memenuhi kriteria dan dapat digunakan dalam penelitian, sedangkan yang tidak valid sebaliknya

yaitu tidak memenuhi kriteria dan juga tidak dapat digunakan dalam penelitian. Berikut disajikan kisi-kisi instrumen setelah uji validitas.

Tabel 3.11
Kisi-Kisi Instrumen Keterbukaan Diri Peserta Didik SMA
(Setelah Uji Validitas)

No.	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah
1	Kognitif	Pemahaman Diri	1, 2, 4, 5, 6,	5
		Analisis Pemecahan Masalah	7, 8, 9	3
		Menyatakan Pendapat	11, 12, 13, 14	4
		Perencanaan Masa Depan	15, 16, 17, 18	4
2	Afektif	Pengungkapan Emosi	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	8
		Pengungkapan Minat	28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	9
3	Psikomotor	Membangun Hubungan Baik dengan Orang Lain	38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52	15
Jumlah				48

b. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu instrumen yang merupakan indikator dari variabel. Suatu instrumen dikatakan reliabel atau handal jika jawaban dari pernyataan konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas instrumen menggunakan *Alpha Cronbach* dengan aplikasi *Winstep* dengan model *Rasch*. *Alpha Cronbach* digunakan untuk mengukur reliabilitas interaksi antara responden dan item pernyataan secara keseluruhan (reliabilitas instrumen). Adapun kriteria nilai *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut.

Tabel 3.12
Kriteria *Alpha Cronbach*

Nilai <i>Alpha Cronbach</i>	Kategori
< 0.5	Buruk
0.5 – 0.6	Jelek
0.6 – 0.7	Cukup
0.7 – 0.8	Bagus
> 0.8	Bagus Sekali

Sumintono dan Widhiarso (2014: 12)

Hasil pengujian nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,93. Dari tabel di atas dengan nilai tersebut menunjukkan bahwa interaksi antara responden dan item pernyataan secara keseluruhan berada pada kategori bagus sekali dan memenuhi kriteria reliabel. Selain menunjukkan reliabilitas instrumen, analisis menggunakan model *Rasch* juga mengungkapkan reliabilitas berdasarkan *person* (responden) dan item pernyataan. Hal tersebut berguna untuk mengukur keterandalan dalam hal konsistensi responden dalam memilih pernyataan dan kualitas item pernyataan. Adapun kriteria nilai untuk *person reliability* dan *item reliability* adalah sebagai berikut.

Tabel 3.13
Kriteria *Person Reliability* dan *Item Reliability*

Nilai <i>Person Reliability</i> dan <i>Item Reliability</i>	Kategori
< 0.67	Lemah
0.67 – 0.80	Cukup
0.81 – 0.90	Bagus
0.91 – 0.94	Bagus Sekali
> 0.94	Istimewa

Sumintono dan Widhiarso (2014: 12)

Tabel di atas dapat menjadi bahan rujukan kriteria reliabilitas *person* (responden) dan reliabilitas *item* (pernyataan). Hasil uji reliabilitas *person* (responden) sebesar 0.92 berada pada kategori bagus, artinya konsistensi responden dalam memilih pernyataan bagus. Sedangkan reliabilitas *item* (pernyataan) sebesar 0,98 berada pada kategori istimewa, artinya kualitas *item-item* dalam instrumen tersebut istimewa sehingga dapat dan layak digunakan dalam penelitian keterbukaan diri peserta didik SMA serta mengungkap profil keterbukaan diri peserta didik SMA.

G. Pengembangan Program Bimbingan Sosial dengan Teknik *Group Exercise*

Pengembangan program hipotetik dilakukan guna mengembangkan program bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan keterbukaan diri peserta didik SMA. Pengembangan program bimbingan dilakukan melalui dua tahapan, yaitu: 1) pengembangan draf hipotetik program bimbingan, dan 2) pengujian secara konseptual dan empirik oleh para ahli dengan tujuan mengulas kembali (*review*) bagian rasional, struktural, dan redaksional program hipotetik bimbingan.

1. Pengembangan draf program hipotetik

Keterbukaan diri berdasarkan hasil analisis teori dari tiga ahli yaitu Jourard, Pearson, dan DeVito adalah kemampuan mengungkapkan pikiran, gagasan, perasaan, pengalaman, dan harapan kepada orang lain secara verbal. Keterbukaan diri meliputi tiga aspek, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Indikator dari masing-masing aspek adalah sebagai berikut. Aspek kognitif meliputi: (1) Pemahaman diri; (2) Analisis pemecahan masalah; (3) Menyatakan pendapat dan (4) Perencanaan masa depan. Aspek afektif meliputi: (1) Pengungkapan emosi; dan (2) Pengungkapan minat.. Aspek psikomotor meliputi: (1) Membangun hubungan baik dengan orang lain.

Guru bimbingan dan konseling dapat mengembangkan keterbukaan diri peserta didik melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan bimbingan sosial. Berdasarkan pendapat Prayitno, Tohirin, Nurihsan, dan Yusuf bimbingan sosial adalah layanan yang diberikan untuk membantu individu agar dapat menyelesaikan masalah-masalah sosial seperti penyesuaian diri, kemampuan interaksi, dan penyelesaian konflik. Layanan bimbingan sosial terintegrasi dalam program bimbingan sosial. Struktur program bimbingan sosial meliputi; 1) rasional; 2) deskripsi kebutuhan; 3) tujuan program; 4) sasaran program; 5)

kompetensi guru bimbingan dan konseling; 6) peran guru bimbingan dan konseling; 7) struktur dan tahapan operasional program; dan 8) evaluasi dan indikator keberhasilan. Deskripsi masing-masing komponen disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.14
Deskripsi Komponen Hipotetik Program Bimbingan Sosial

No.	Komponen Program	Deskripsi Komponen
1	Rasional	Rasional merupakan pijakan penyusunan program bimbingan sosial secara konseptual dan empirik. Rasional memuat fenomena dan data empirik yang menjelaskan urgensi program bimbingan sosial dengan teknik <i>group exercise</i> untuk mengembangkan keterbukaan diri peserta didik SMA
2	Karakteristik Peserta Didik	Karakteristik peserta didik (SMA) diartikan sebagai ciri-ciri yang bersifat khas sehingga menjadi pembeda dengan peserta didik pada satuan pendidikan lainnya. Karakteristik peserta didik SMA yang menjadi fokus penyusunan program berada pada aspek sosial
3	Tugas Perkembangan Peserta Didik SMA	Tugas perkembangan adalah serangkaian tugas yang harus diselesaikan peserta didik pada periode kehidupan/fase perkembangan tertentu dan merupakan salah satu aspek yang harus dipahami guru bimbingan dan konseling karena pencapaian tugas perkembangan merupakan sasaran layanan bimbingan dan konseling. Tugas perkembangan yang menjadi fokus penyusunan program adalah mencapai kematangan hubungan dengan teman sebaya
4	Deskripsi Kebutuhan	Deskripsi kebutuhan merupakan uraian data empirik yang diperoleh dari hasil survei mengenai keterbukaan diri peserta didik SMA yang dijadikan dasar dalam penyusunan program bimbingan sosial.

No.	Komponen Program	Deskripsi Komponen
5	Tujuan Program	Tujuan program merupakan uraian berdasarkan aspek dan indikator yang dikembangkan menjadi tujuan utama dari program bimbingan sosial dengan teknik <i>group exercise</i> untuk mengembangkan keterbukaan diri peserta didik SMA
6	Sasaran Program	Sasaran program merupakan kategorisasi subjek dari program bimbingan sosial yang dilaksanakan, yaitu peserta didik SMA yang berada pada kategori terendah
7	Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling	Kompetensi guru bimbingan dan konseling merupakan deskripsi kompetensi spesifik dan kompetensi generik yang perlu dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan program bimbingan sosial dengan teknik <i>group exercise</i> untuk mengembangkan keterbukaan diri peserta didik SMA
8	Peran Guru Bimbingan dan Konseling	Peran guru bimbingan dan konseling merupakan deskripsi peran yang perlu dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan program bimbingan sosial dengan teknik <i>group exercise</i> untuk mengembangkan keterbukaan diri peserta didik SMA
9	Struktur dan Tahapan Operasional Program	Struktur dan tahapan operasional program merupakan rencana kegiatan mengenai tahapan dan deskripsi kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan program
10	Evaluasi dan Indikator Keberhasilan	Evaluasi dan indikator keberhasilan merupakan deskripsi evaluasi program yang mencakup evaluasi proses yaitu berkaitan dengan kegiatan yang dilaksanakan pada setiap sesi dan evaluasi hasil yang dilakukan pada akhir kegiatan menggunakan instrument keterbukaan diri peserta didik SMA

2. Uji Kelayakan Program

Uji kelayakan dilakukan oleh dua orang dosen ahli dan satu praktisi bimbingan dan konseling. Dosen ahli yang menguji kelayakan program bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan keterbukaan diri peserta didik SMA adalah Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. sedangkan praktisi bimbingan dan konseling yang menguji kelayakan program adalah Iin Sakinah, M.Pd.

Uji kelayakan program dilakukan melalui pengisian draft penilaian program hipotetik dengan pemberian tanda ceklis pada kolom yang terbagi atas 3 kategori, yaitu: memadai, cukup memadai, dan tidak memadai. Selain itu, disediakan juga kolom untuk catatan perbaikan program. Uraian mengenai saran perbaikan yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.15
Uji Kelayakan Program

No.	Penimbang	Saran
1	Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd	Beberapa bagian program memerlukan sedikit revisi.
2	Dr. Ipah Saripah, M.Pd	Evaluasi dan indikator keberhasilan dibuat lebih spesifik dan terukur.
3	Iin Sakinah, M.Pd	Beberapa bagian program memerlukan sedikit revisi.

Hasil penimbangan oleh dosen ahli serta praktisi bimbingan dan konseling kemudian direvisi. Program bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan keterbukaan diri peserta didik SMA selanjutnya dapat diujicobakan setelah dilakukan perbaikan.

H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian program bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan keterbukaan diri peserta didik SMA Negeri 1 Tirtayasa adalah sebagai berikut. Implementasi program bimbingan sosial

dengan teknik *group exercise* dilakukan dengan metode pra eksperimen Langkah uji coba program bimbingan bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan keterbukaan diri meliputi:

1. Melakukan pengukuran awal untuk mengungkap gambaran awal tentang keterbukaan diri peserta didik. Instrumen yang digunakan dalam pengungkapan gambaran awal adalah instrumen keterbukaan diri yang telah dikembangkan serta memenuhi uji validitas dan reliabilitas;
2. Melakukan layanan bimbingan sosial dengan teknik *group exercise*. Pelaksanaan layanan dilakukan melalui tiga tahapan; meliputi; 1) Pemahaman karakteristik diri 2) Pengembangan sikap keterbukaan diri, dan 3) Refleksi;
3. Melakukan pengukuran akhir untuk mengungkap gambaran tentang keterbukaan diri peserta didik setelah dilakukan layanan bimbingan sosial dengan teknik *group exercise*.
4. Melakukan analisis data penelitian untuk menjawab bagaimana efektivitas program bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan keterbukaan diri peserta didik.

I. Analisis Data

Data-data yang telah didapat sebelumnya diverifikasi terlebih dahulu, untuk memastikan apakah data tersebut layak untuk diolah. Tahap verifikasi meliputi pemeriksaan hasil instrumen keterbukaan diri, memeriksa kesesuaian jawaban partisipan dalam mengisi instrumen, melakukan input data sesuai dengan penskoran yang telah ditetapkan serta melakukan perhitungan statistik.