

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN HUBUNGAN INTERPERSONAL SISWA KELAS X PROGRAM KEAHLIAN AKOMODASI PERHOTELAN DI SMKN 1 SURABAYA**

**ERNA KRISNAWATI**

BK FIP Universitas Negeri Surabaya (e-mail : ernakrisna15@gmail.com)

**Dra. Titin Indah Pratiwi.,M.Pd**

BK FIP Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya beberapa permasalahan siswa terkait dengan rendahnya tingkat hubungan interpersonal antar siswa, seperti *bullying*, perkelahian dan pengucilan. Hubungan interpersonal sangat dibutuhkan untuk siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) dikarenakan mereka disiapkan untuk dapat siap bekerja. Hubungan interpersonal sangat dibutuhkan dalam menciptakan kerjasama tim dan situasi kerja yang kondusif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk membantu meningkatkan hubungan interpersonal siswa kelas X AP-2 SMKN 1 Surabaya. Aspek Hubungan interpersonal yang digunakan dalam penelitian ini meliputi inisiatif, pengungkapan diri dan dukungan emosi pada orang lain.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pre-eksperimen design* dengan rancangan penelitian *pre-test post-test one group design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket hubungan interpersonal yang terdiri dari 52 item. Subjek penelitian ini adalah 10 siswa kelas X AP-2 SMKN 1 Surabaya yang terdiri dari 6 siswa dengan skor hubungan interpersonal rendah, 2 siswa dengan skor sedang dan 2 siswa dengan skor tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah yang digunakan adalah statistic non parametric dengan menggunakan uji tanda dapat diketahui dalam tabel tes binomial dengan ketentuan  $N = 10$  dan  $x = 0$  ( $z$ ), maka diperoleh  $\rho$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,001. bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,001 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya bimbingan. Berdasarkan perhitungan rata-rata *pre-test* 149, rata-rata *post-test* 179,6 dan perbedaan antara rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar 30,6. Dengan demikian  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *group exercise* dapat meningkatkan hubungan interpersonal siswa kelas X AP- SMKN 1 Surabaya.

**Kata Kunci:** bimbingan kelompok *group exercise*, hubungan interpersonal

**Abstract**

*This research is based on students several problems associated with low levels of interpersonal relationships between them, like bullying, fights and exclusion. Interpersonal relationships are needed for students of vocational schools (SMK) because they are prepared to be ready to work. Interpersonal relationships is needed in creating teamwork and a conducive working situation. The purpose of this research was to test the group guidance with group exercise techniques to help improve interpersonal relationships class X AP-2 SMKN 1 Surabaya. Aspects of interpersonal relationships used in this research include initiative, self-disclosure and emotional support to others.*

*This research is the pre-experimental design with pre-test post-test one group design. The data collection method used was a questionnaire of interpersonal relationships which consists of 52 items The subjects were 10 students of class X AP-2 SMKN 1 Surabaya consisting of 6 students with lower scores interpersonal relationships, 2 students with moderate scores and 2 students with high scores. The data analysis technique used is non parametric statistics using sign test can be seen in the table binomial tests with the provisions of  $N = 10$  and  $x = 0$  ( $z$ ), the obtained  $\rho$  (possible price under  $H_0$ ) = 0,001. when the provisions  $\alpha$  (standard error) of 5% is 0.05, it can be concluded that the price of  $0.001 < 0.05$ . This shows that there is a significant difference before and after the guidance given. Based on the calculation above the mean pre test of 149, the mean post test of 179,6 and the different between pre test mean and post test mean of 30,6. Thus  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted. It concluded that the group guidance with group exercise techniques can improve interpersonal relationships class X AP-2 SMKN 1 Surabaya.*

**Keyword :** group guidance with group exercise technique , interpersonal relationship.

## PENDAHULUAN

Manusia hidup sebagai makhluk individu sekaligus sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk individu, berarti bahwa setiap manusia pada hakikatnya memiliki "keunikan" yang membedakan dirinya dengan orang lain. Sedangkan sebagai makhluk sosial, manusia secara kodrati dilahirkan manusia tidak dapat hidup sendirian, melainkan memerlukan pertolongan orang lain di lingkungannya. Manusia sebagai makhluk sosial, tidak dapat hidup secara individu, melainkan berkeinginan untuk tinggal bersama sekaligus menjalin hubungan dengan individu-individu lainnya dan saling memerlukan satu dengan yang lainnya (Suranto, 2011).

Penelitian yang dilakukan Larson, dkk. Tahun 1982 (dalam wisnuwardhani, 2012) yang menemukan bahwa 70 persen dari 179 remaja dan orang dewasa melakukan aktivitas bersama orang lain setidaknya dua kali dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan dengan orang lain merupakan aspek yang signifikan dan sangat penting bagi kehidupan manusia.

Keunikan yang dimiliki setiap individu mengakibatkan hubungan interpersonal setiap individu berbeda. Ketidakmampuan seseorang dalam menjalin hubungan interpersonal akan berakibat mengganggu kehidupan sosialnya, seperti: menjadi pemalu; merasa terkucil; dan putus hubungan dengan orang lain (Sari, 2013). Vance Packard (dalam Sari, 2013) menyampaikan bahwa orang yang gagal menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain akan menjadi agresif, senang berkhayal, dingin, sakit fisik, dan mental, dan menderita *flight syndrome* yaitu ingin melarikan diri dari lingkungan.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Wang dan Luh pada tahun 2009 di Taiwan terhadap hubungan interpersonal pada remaja menyebutkan bahwa hubungan interpersonal memiliki dampak yang signifikan secara bertahap terhadap gejala psikosomatis. Gejala psikosomatis yang digunakan dalam penelitian tersebut diantaranya adalah kehilangan konsentrasi saat di kelas, merasa tidak ingin berinteraksi dengan orang lain, merasa depresi, merasa cemas dan ketakutan. Hubungan interpersonal yang dilaksanakan dalam penelitian tersebut meliputi hubungan antara remaja-ibu, remaja-ayah, saudara kandung, teman sebaya, remaja dan Guru. Pernyataan-pernyataan di atas menunjukkan bahwa hubungan interpersonal itu penting.

Berdasarkan pengamatan peneliti saat melaksanakan Praktek Kerja Lapangan di SMK Negeri 1 Surabaya pada semester ganjil, peneliti menemukan beberapa kelas dengan beberapa individu di dalamnya yang cenderung diam, tidak memiliki teman saat berkelompok, duduk sendirian disaat satu bangku terdapat

dua kursi, pemalu, menyendiri. Adanya sikap saling memperlak di dalam kelas dan ada yang diam saja ketika diolok ada pula yang agresif membalasnya dengan berteriak atau bahkan langsung memukul.

Kemudian hasil wawancara peneliti pada beberapa siswa di kelas X bidang keahlian Akomodasi Perhotelan dan Teknik Komputer Jaringan, beberapa diantaranya menyatakan bahwa mereka memiliki teman yang menyendiri, bahkan sering kecewa karena merasa disalahkan guru mata pelajaran ketika siswa yang menyendiri tidak mendapatkan kelompok, dan ketika diajak responnya cenderung pasif atau diam. Bahkan sempat ada perkelahian dan tawuran yang setelah di usut karena saling pandang mengejek dan mengolok yang melibatkan kelas X, XI, dan XII bahkan terindikasi keikutsertaan siswa dari sekolah lain dalam satu wilayah. padahal siswa yang berkelahi tidak saling mengenal sebelumnya.

Pada proses wawancara kepada siswa yang pendiam, siswa menjawab tidak ada apa-apa dengan malu-malu dan merunduk. Sedangkan pada siswa yang secara agresif membalas olok-an bahkan sampai berkelahi mereka merasa itu cara yang baik untuk membalasnya. Kemudian wawancara pada siswa yang sering mengolok, mereka menyatakan bahwa yang diolok memang pantas diolok seperti itu. Terdapat pula siswa yang menjawab dengan tegas bahwa dia bisa sendiri tanpa ada teman-teman, sehingga siswa tersebut sering menjadi bahan tertawaan dan kekecewaan teman-teman sekelasnya. Adapun hasil wawancara dengan salah satu Guru BK, beliau menyatakan juga terdapat siswa yang baik nilai akademisnya namun siswa tersebut cenderung pendiam dan menyendiri yakni di bidang keahlian Multimedia. Pada hasil psikotes kelas X AP-2 ditemukan rata-rata kemampuan interpersonal siswa sebesar 66,6 termasuk dalam kriteria sedang.

Suranto (2011) mengemukakan empat ciri-ciri hubungan interpersonal yaitu: (1) mengenal secara dekat, (2) saling memerlukan, (3) keterbukaan, (4) kerjasama. Menurut Buhrmeister, dkk (dalam Sari 2013) terdapat lima aspek kemampuan menjalin hubungan interpersonal, yaitu: 1) *Initiative* yakni usaha memulai interaksi, 2) *Negative Assertion* yakni kemampuan menolak dan meminta, 3) *Disclosure*, yakni pengungkapan diri, 4) *Emotional Support*, yakni dukungan terhadap orang lain, 5) *Conflict Management*, yakni pengelolaan diri terhadap masalah. Berdasarkan pernyataan kedua ahli di atas, apabila dicocokkan dengan beberapa fakta yang di temukan pada siswa kelas X SMKN 1 Surabaya khususnya bidang keahlian Akomodasi Perhotelan, Teknik Komputer Jaringan dan Multimedia, dapat dimungkinkan mempunyai tingkat hubungan interpersonal yang rendah. Keadaan siswa dengan tingkat

hubungan interpersonal yang rendah akan mempengaruhi konsep diri dan penyesuaian dirinya.

Siswa SMK berada pada rentan usia 15-18 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa SMK berada pada tahap perkembangan remaja. Kemudian Masa remaja merupakan masa transisi antara kehidupan anak-anak menuju ke kehidupan dewasa. Masa remaja dapat dikatakan sebagai periode perubahan. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, kognitif, emosi, sosial dan moralnya (Yusuf,2011). Perubahan ini dengan factor-faktor genetik, biologis, lingkungan, dan pengalaman berinteraksi dalam perkembangan anak remaja (Santrock, 2002). Remaja merupakan suatu periode yang mengalami perubahan dalam hubungan sosial, yang ditandai dengan berkembangnya minat terhadap lawan jenis dan keinginan dalam persahabatan. Kegagalan dalam hubungan sosial memungkinkan untuk menjadi penghambat bagi perkembangan berikutnya (Yusuf, 2011).

Apabila dalam perkembangan emosinya, seperti sensitive dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negative dan mudah marah/tersinggung atau mudah sedih/murung diwarnai oleh hubungan yang tidak harmonis, maka akan menimbulkan ketidaknyamanan emosional. Ketidaknyamanan emosional tersebut akan membentuk reaksi defensif untuk menutupi kelemahannya. Reaksi tersebut tampil dalam tingkah laku malasuai (*maladjustment*) seperti agresif; 1) agresif : melawan, keras kepala, bertengkar, berkelahi dan senang mengganggu; 2) melarikan diri dari kenyataan: melamun, pendiam, senang menyendiri dan meminum minuman keras atau obat-obat terlarang (Yusuf, 2011)

Perubahan yang cukup luas pada masa remaja menuntut penyesuaian diri pada remaja, baik penyesuaian diri yang adaptive (badaniah) maupun yang adjustive (psikis). Sobur (2003) menyatakan bahwa Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang sulit. Fahmi ,1997 (dalam Sobur ,2003:537) mengemukakan beberapa factor penting dalam menciptakan penyesuaian diri pada individu diantaranya terdapat “ **hendaknya dapat menerima dirinya** ” yang pernyataan tersebut dapat disebut dengan konsep diri yang positif.

Lindgren, 1973 (dalam Sobur 2003:512) menyatakan Konsep diri terbentuk karena adanya interaksi individu dengan orang-orang disekitarnya. Jalaluddin Rakhmat menyampaikan bahwa “kita mengenal diri kita dengan mengenal orang lain lebih dahulu. Bagaimana anda menilai diri saya, hal itu akan membentuk konsep diri saya”(Sobur, 2003:517). Sehingga setiap manusia harus memiliki hubungan interpersonal yang baik.

SMKN 1 Surabaya, merupakan sekolah menengah kejuruan yang akan memberangkatkan siswa-

siswanya pada perusahaan, instansi dan lain sebagainya yang merupakan relasi sekolah untuk melaksanakan praktek kerja industri pada kelas XI. Sebelumnya siswa-siswa tersebut juga melaksanakan Kunjungan Industri, yakni pengenalan kepada siswa terhadap bentuk tempat praktek kerja industri mereka. Kemudian siswa SMK disiapkan untuk dapat langsung bekerja atau menciptakan pekerjaan sesuai menyelesaikan pendidikan SMK. Berdasarkan ketiga hal di tersebut, yang menuntut mereka berhubungan dan bekerjasama dengan orang lain yang baru dikenal dengan cepat. Semakin baik hubungan Interpersonal, maka semakin terbuka orang untuk mengungkapkan dirinya, semakin cermat presepsinya tentang orang lain dan presepsinya sendiri, sehingga semakin efektif komunikasinya dengan orang lain. Sehingga kemampuan menjalin hubungan interpersonal sangat di butuhkan oleh siswa SMK.

Berdasarkan fakta-fakta dan pernyataan-pernyataan di atas, maka diperlukan perhatian khusus dan mendapatkan tindakan segera dari pendidik, konselor sekolah pada khususnya. Hal ini dikarenakan dikhawatirkan akan dapat mengganggu proses belajar di kelas, pelaksanaan praktek kerja industri, dan menghambat pencapaian tugas perkembangan siswa dalam hubungan interpersonal. Untuk membantu meningkatkan hubungan interpersonal siswa, dapat dilakukan melalui layanan bimbingan konseling.

Terdapat berbagai macam layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan menjalin hubungan interpersonal. Dalam penelitian ini layanan yang akan digunakan adalah layanan bimbingan kelompok. TIM MKDK, 1991 (dalam Nursalim dan Suradi,. 2002) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah usaha untuk mencegah berkembangnya masalah dengan cara memberikan informasi mengenai sesuatu yang berkaitan pendidikan, pengajaran, pekerjaan, situasi sosial, dan sebagainya.

Layanan bimbingan kelompok dipandang tepat karena dapat menimbulkan interaksi antar anggota yang intensif sehingga tercapainya dinamika kelompok. Suasana kelompok yang berkembang dalam bimbingan dan konseling kelompok juga dapat menjadi tempat pengembangan keterampilan komunikasi dan berinteraksi sosial bagi klien (Prayitno, 2008 ). Selain itu terdapat beberapa manfaat dari bimbingan kelompok yang memungkinkan dapat meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal siswa, yakni diantaranya sebagai berikut: 1) anak dapat mengenal dirinya melalui hidup bergaul dengan teman lain, sehingga dapat mengukur kemampuan dirinya lebih pandai atau kurang, sehingga anak lalu mengambil sikap bagaimana kalau lebih dan bagaimana kalau kurang. 2) dalam interaksi sosial terpengaruh sifat dan sikapnya menjadi baik, misalnya

mempunyai rasa toleransi, menghargai pendapat orang lain, kerjasama yang baik, tanggung jawab, disiplin, kreatif, saling mempercayai dan sebagainya. 3) dapat mengurangi rasa malu, agresif, penakut, emosional, pemarah, emosional dan sebagainya. 4) dapat mengurangi ketegangan emosional, konflik, frustrasi. 5) dapat mendorong anak lebih gairah di dalam melaksanakan tugas, suka berkorban kepada kepentingan orang lain, suka menolong, bertindak teliti dan hati-hati ( Slameto dalam Nursalim dan Suradi, 2002).

Bimbingan kelompok yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok *group exercise*. Alasan menggunakan bimbingan kelompok ini dikarenakan bimbingan kelompok *group exercise* ini memiliki banyak jenis latihan yang dapat diterapkan pada siswa berdasarkan tujuannya. Seperti menulis, membaca, gerak, lingkaran, dyad and triad, *creative props, arts and crafts*, fantasi, bacaan umum, umpan balik, kepercayaan, *experiential*, dilema moral, keputusan kelompok, dan sentuhan. Dengan banyaknya jenis latihan yang dapat diterapkan dalam bimbingan kelompok *group exercise*, hal ini di asumsikan dapat meningkatkan interaksi dan dinamika dalam kelompok seperti tujuan dari bimbingan kelompok. Interaksi dan dinamika kelompok dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan tersebut, seperti dengan bertukarnya pengetahuan dan pengalaman mereka terhadap suatu hal, berlatih toleransi dalam mengemukakan pendapat, usaha dalam memahami perasaan dan pesan orang lain, belajar membuat keputusan kelompok. Beberapa hal tersebut tercapai dengan adanya komunikasi, kerjasama, umpan balik dan lain-lain antar anggota kelompok. Peristiwa-peristiwa psikologis antar anggota tersebut dimungkinkan terjadi dalam bimbingan kelompok *group exercise*.

Pada penelitian sebelumnya, ditemukan hubungan interpersonal dapat ditingkatkan dengan bimbingan kelompok dengan “permainan”; “diskusi”; dan dengan “sosiodrama”. Sehingga diasumsikan dapat ditingkatkan melalui *Group Exercise* yang mana terdapat permainan dan diskusi dersamaan di dalamnya.

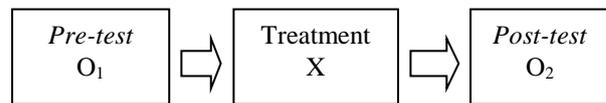
Berdasarkan dengan hal-hal yang telah dipaparkan di atas, penggunaan atau penerapan layanan bimbingan kelompok *group exercise* dimungkinkan sesuai untuk meningkatkan hubungan interpersonal siswa dalam kelompok.

## METODE

Jenis dari penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Karena pada penelitian ini data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Rancangan penelitian kuantitatif ini yakni kuasi eksperimen (*quasi experimental*).

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen adapun pendekatan eksperimen yang digunakan yakni kuasi eksperiment *pre test post test one group design* yang dicirikan oleh adanya pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol.

**Bagan 3.1**  
**Desain Penelitian Pre-test dan Post-test One Group Design**



Keterangan :

- O<sub>1</sub> : Nilai *pre-test* (sebelum diberi perlakuan)
- X : Pelaksanaan permainan (bimbingan kelompok teknik *focus group discussion*)
- O<sub>2</sub> : Nilai *post-test* (setelah diberi perlakuan)

Lokasi penelitian ini di SMKN 1 Surabaya yang beralamatkan di Jalan SMEA No. 4 Kecamatan Wonokromo Surabaya. Lokasi tersebut dipilih karena hasil dari wawancara tidak terstruktur yang dilakukan dengan guru BK diketahui bahwa ditemukannya masalah siswa yang berkaitan dengan rendahnya hubungan interpersonal siswa pada kompetensi keahlian akomodasi perhotelan..

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X program keahlian akomodasi perhotelan 2. Dimana dalam program keahlian akomodasi perhotelan terdiri dari satu kelas berjumlah 39 siswa. Pemilihan kelas X program keahlian akomodasi perhotelan 2 didasarkan pada rereata kemampuan interpersonal siswa termasuk sedang.. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Sehingga dipilih siswa yang memiliki hubungan interpersonal rendah dan sedang dan tinggi yang berjumlah 10 siswa..

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yakni variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah kematangan karir.

Teknik pengumpulan data ini menggunakan dua kali pengumpulan data yaitu dengan *pretest* dan *post test*. *Pretest* ini diberikan kepada siswa di kelas X Program Keahlian Akomodasi Perhotelan SMKN 1 Surabaya dan bertujuan untuk mengetahui skor awal kematangan karir siswa. Sedangkan *post test* diberikan pada 8 orang siswa yang dijadikan sampel penelitian setelah diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*

Dalam penelitian ini digunakan metode angket “hubungan interpersonal” untuk memperoleh data tentang siswa. Angket menurut Arikunto (2010:101) adalah kumpulan dari pertanyaan yang diajukan secara tertulis kepada seseorang (yang dalam hal ini disebut dengan responden), dan cara menjawab juga dilakukan dengan tertulis. Menurut Azwar (2010), langkah-langkah dalam menyusun instrumen penelitian berupa angket yang digunakan dalam proses penelitian adalah sebagai berikut: (1) menentukan variabel penelitian; (2) menentukan definisi operasional; (3) menentukan indikator; (4) menyusun kisi-kisi angket; (5) membuat butir-butir angket; (6) uji coba instrumen untuk uji validitas dan reliabilitas.

Sesuai pendapat Arikunto (2010) bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrument. Untuk menguji validitas angket dalam penelitian ini digunakan rumus Product Moment dengan angka kasar yang sudah disederhanakan dari Karl Pearson dengan taraf signifikansi 5% yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

keterangan:

- $r_{xy}$  : koefisien korelasi X dan Y
- $\sum XY$  : jumlah hasil kali X dan Y
- $\sum X$  : jumlah dari kuadrat X
- $\sum Y$  : jumlah dari kuadrat Y
- N : jumlah responden

Setelah menguji validitas kemudian diuji reliabilitas. “Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama” (Sugiyono, 2014). Menurut Arikunto (2010) reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dengan *internal consistency*, dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, cara yang digunakan dengan teknik belah dua dari Spearman Brown (*Split Half*), karena hanya menganalisis data dari satu kali hasil pengentasan saja dan juga karena formula ini sangat populer untuk melakukan estimasi terhadap reliabilitas tes yang telah dibelah menjadi dua bagian yang relative parallel satu dengan yang lain (Azwar, 2010).

Menurut Sugiyono (2014) langkah-langkah dalam menghitung reliabilitas adalah :

1. Memberikan tes pada sejumlah subjek
2. Memisahkan item tes menjadi dua bagian, kelompok item bernomor ganjil dan genap

3. Melakukan penskoran pada masing-masing kelompok atau belahan
4. Mengkorelasikan hasil skor belahan ganjil dan genap
5. Melanjutkan dengan memasukkan kedalam rumus Spearman-Brown

$$r_1 = \frac{2r_b}{1 + r_b}$$

Keterangan:

- $r_i$ : reliabilitas internal seluruh instrument
  - $r_b$ : korelasi product moment antara belahan pertama dan belahan kedua
6. Menyimpulkan ada tidaknya korelasi dan dibandingkan terhadap r tabel dengan taraf signifikansi 5 %

Penelitian ini menggunakan statistic inferensial yaitu dengan teknik non parametric sebab dalam penelitian ini jumlah sampelnya hanya sedikit dan data yang digunakan merupakan data ordinal. Hal ini sesuai dengan pendapat Reksoatmojo (2007) statistic *non parametric* digunakan dalam kondisi sebagai berikut: (1) Jika jumlah sampel kecil dan distribusinya tidak mengikuti sebaran normal dan tidak menggambarkan distribusi populasi dari mana sampelnya diambil.(2)Jika menggunakan *rank data* atau *ordinal data*, dan (3)Jika menggunakan data nominal. Uji statistic dalam penelitian ini menggunakan statistic *non parametris* karena data yang terdapat dalam penelitian ini merupakan data ordinal. Sesuai dengan pendapat Sugiyono (2014) bahwa penggunaan statistik *parametric* dan *non parametris* tergantung pada asumsi dan jenis data yang akan dianalisis. Statistic no parametris kebanyakan digunakan untuk menganalisis data nominal dan ordinal

Analisis data menggunakan uji tanda (*sign test*) . Uji tanda ini digunakan untuk menguji komparatif dua sampel berpasangan bila datanya berbentuk ordinal. (Sugiyono, 2014) dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menentukan kriteria perbedaan. Jika dari suatu pengujian menunjukkan tidak ada perbedaan maka skor perilaku komformitas negative antara sebelum dan sesudah perlakuan adalah sama
2. Menentukan hipotesis:
  - $H_o$  (Hipotesis nol) : tidak ada perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan bimbingan kelompok *Group exercise*
  - $H_a$  (Hipotesis alternatif): ada perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan bimbingan kelompok *Group exercise*
3. Menentukan kriteria tanda

- a. tanda positif (+) menunjukkan adanya peningkatan hubungan interpersonal setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok *Group Exercise*
- b. tanda negative (-) menunjukkan tidak adanya peningkatan hubungan interpersonal setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok *Group Exercise*
4. menetapkan tingkat signifikan  $\alpha = 0,05$
5. membuat tabel kolom yang berisi kode subjek, hasil *pre-test* (sebelum perlakuan) dan *post-test* (sesudah perlakuan), arah perbedaan dan tanda perbedaan.
6. Menghitung frekuensi dari masing-masing tanda (+) dan (-). Menunjukkan jumlah tanda positif dan tanda negative, “r” menunjukkan jumlah kecil.
7. Menentukan signifikansi dengan pertolongan tabel probabilitas binomial.
8. Menentukan rumusan keputusan:
  - a.  $H_0$  diterima apabila  $T_{hitung} \geq T_{tabel}$
  - b.  $H_0$  ditolak apabila  $T_{hitung} < T_{tabel}$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Dari penyebaran angket *pre-test* skor hubungan intereprsonal siswa dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: tinggi, sedang, rendah. Kategori tersebut diperoleh dari penghitungan *Mean* dan *Standart Deviasi* sebagai berikut:

- a. Kategori tinggi :  $Mean + 1(SD)$  ke atas  
 $: 157,62 + 1(13,16)$   
 $= 170,78$  ke atas
- b. Kategori sedang :  $Mean - 1(SD)$  sampai  $Mean + 1(SD)$   
 $: 157,62 - 1(13,16)$  sampai  
 $157,62 + 1(13,16)$   
 $: 144,46$  sampai  $170,78$
- c. Kategori rendah :  $Mean - 1(SD)$  ke bawah  
 $: 157,62 - 1(13,16)$   
 $= 144,46$  ke bawah

Berdasarkan hasil penghitungan kategori yang tercantum diatas maka, dapat disajikan hasil pengolahan data dan penghitungan angket Hubungan Interpersonal pada siswa kelas X Program Keahlian Akomodasi Perhotelan (AP) sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Data Hasil Pencarian Subyek Penelitian**

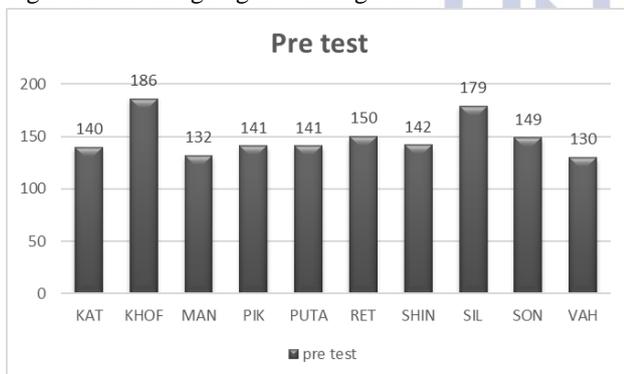
No.	Nama	Skor	Kategori
1	KAT	140	RENDAH
2	KAY	149	SEDANG
3	KEV	152	SEDANG
4	KHAR	168	SEDANG
5	KHOF	186	TINGGI
6	LELL	148	SEDANG
7	LUT	169	SEDANG
8	ANG	163	SEDANG
No.	Nama	Skor	Kategori
9	MAN	132	RENDAH
10	PIK	141	RENDAH
11	NAN	151	SEDANG
12	NIK	163	SEDANG
13	NOR	162	SEDANG
14	ORE	166	SEDANG
15	PAN	153	SEDANG
16	PRA	173	TINGGI
17	PUP	157	SEDANG
18	PUTA	141	RENDAH
19	PUTS	167	SEDANG
20	TEG	160	SEDANG
21	REN	163	SEDANG
22	RET	150	SEDANG
23	RIZ	160	SEDANG
24	ROC	153	SEDANG
25	SAN	157	SEDANG
26	SAR	161	SEDANG
27	SHIN	142	RENDAH
28	SIL	179	TINGGI
29	SON	149	SEDANG
30	TAS	160	SEDANG
31	THAR	170	SEDANG
32	TRI	147	SEDANG
33	UTA	155	SEDANG
34	VAH	130	RENDAH
No.	Nama	Skor	Kategori
35	WAN	183	TINGGI
36	YUD	156	SEDANG
37	YUS	176	TINGGI

Dari hasil pedoman pengkategorian tersebut diketahui 6 siswa dalam kategori skor rendah, 4 siswa dengan skor kategori tinggi dan 27 siswa dengan skor kategori sedang. Hasil *Pre-Test* terhadap subyek penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 2**  
**Data Hasil Angket *Pre-test* Hubungan Interpersonal**

No.	Nama	skor	kategori
1.	KAT	140	rendah
2.	KHOF	186	Tinggi
3.	MAN	132	Rendah
4.	PIK	141	Rendah
5.	PUTA	141	rendah
6.	RET	150	rendah
7.	SHIN	142	sedang
8.	SIL	179	Tinggi
9.	SON	149	sedang
10.	VAH	130	rendah
Jumlah		1490	
Mean		149	

Hasil skor angket *Pre-test* hubungan interpersonal di atas menunjukkan kondisi awal sebelum subyek mendapatkan perlakuan. Hasil tersebut dapat digambarkan dengan grafik sebagai berikut:



**Gambar Diagram 1**

**Hasil *Pre-test* Hubungan Interpersonal**

Setelah pemberian perlakuan menggunakan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Group Exercise* sebanyak enam kali pertemuan pada sepuluh siswa yang meliputi enam siswa dengan skor hubungan interpersonal rendah, dua siswa dengan skor sedang dan dua siswa

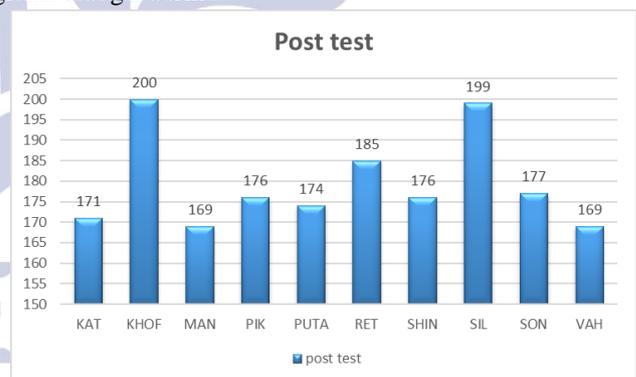
dengan skor tinggi. Selanjutnya diberikan angket kembali yang berfungsi sebagai post test. Angket pada post test ini sama dengan yang digunakan saat pre test. Hal ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan pada perubahan skor hubungan interpersonal siswa kelas X AP-2 setelah diberikannya perlakuan.

Data yang diperoleh dari pemberian *post test* yaitu:

**Tabel 3**  
**Data Hasil *Post-test* Hubungan Interpersonal**

No.	Nama	Skor	Kategori
1	KAT	171	TINGGI
2	KHOF	200	TINGGI
3	MAN	169	SEDANG
4	PIK	176	TINGGI
5	PUTA	174	TINGGI
6	RET	185	TINGGI
7	SHIN	176	TINGGI
8	SIL	199	TINGGI
9	SON	177	TINGGI
10	VAH	169	SEDANG
Jumlah		1796	
mean		179.6	

Hasil skor angket *Post-test* hubungan interpersonal siswa di atas dapat digambarkan dengan grafik sebagai berikut:



**Gambar Diagram 2**  
**Hasil *Post-test* Hubungan Interpersonal**

Teknik analisis yang digunakan statistik non parametrik dengan uji tanda atau *sign test*. Uji tanda ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir. Kondisi berlainan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor hubungan interpersonal siswa antara sebelum dan sesudah pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Berikut adalah hasil analisis skor angket yang diberikan pada siswa dengan pengukuran *Pre-test* dan *Post-test* dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4**  
**Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-test***

N o.	Nama	Pre-Test ( $X_B$ )	Post-Test ( $X_A$ )	Arah Perbedaan	Tanda	Keterangan
1.	KAT	140	171	$X_A > X_B$	+	Meningkat
2.	KHOF	186	200	$X_A > X_B$	+	Meningkat
3.	MAN	132	169	$X_A > X_B$	+	Meningkat
4.	PIK	141	176	$X_A > X_B$	+	Meningkat
5.	PUTA	141	174	$X_A > X_B$	+	Meningkat
6.	RET	150	185	$X_A > X_B$	+	Meningkat
7.	SHIN	142	176	$X_A > X_B$	+	Meningkat
8.	SIL	179	199	$X_A > X_B$	+	Meningkat
9.	SON	149	177	$X_A > X_B$	+	Meningkat
10.	VAH	130	169	$X_A > X_B$	+	Meningkat
Rata-Rata		1490	1796			
Jumlah tanda plus (+)					5	
Jumlah tanda minus (-)					0	

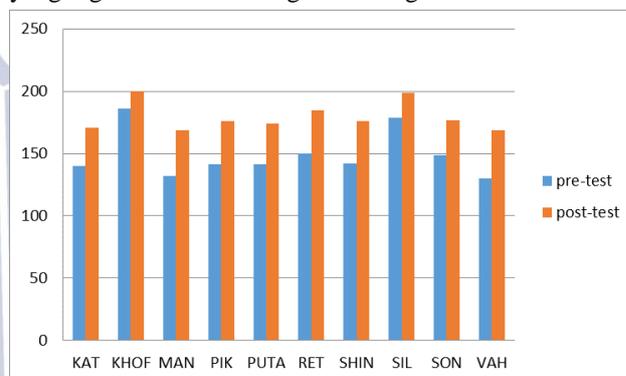
Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa yang menunjukkan tanda positif (+) berjumlah 10 siswa yang dinyatakan sebagai N (jumlah pengamatan yang relevan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah nol. Dengan melihat pada tabel tes binomial dengan ketentuan  $N=10$  dan  $x=0$ , maka diperoleh  $p = 0,001$ . Apabila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5 % adalah 0,05, maka harga  $0,001 > 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perubahan skor hubungan interpersonal siswa kelas X AP-2 SMKN 1 Surabaya antara sebelum dan dengan sesudah penerapan bimbingan kelompok teknik *Group Exercise* yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan bimbingan kelompok teknik *group exercise* dapat meningkatkan hubungan interpersonal siswa kelas X AP-2 SMKN 1 Surabaya.

Selain itu, Berdasarkan perhitungan rata-rata *pre-test* 149, rata-rata *post-test* 179,6 dan perbedaan

antara rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar 30,6. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *group exercise* dapat meningkatkan hubungan interpersonal siswa kelas X AP- SMKN 1 Surabaya.

Berdasarkan analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dapat meningkatkan hubungan interpersonal siswa kelas X AP-2 SMKN 1 Surabaya” dapat diterima.

Adapun hasil perbedaan *pre-test* dan *post-test* yang digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



**Gambar Diagram 3**  
**Data Hasil Pre-Test dan Post-Test**

## PEMBAHASAN

Penelitian eksperimen ini dilaksanakan di SMKN 1 Surabaya. Penelitian ini dilaksanakan di kelas X Program Keahlian Akomodasi Perhotelan SMKN 1 Surabaya yang teridentifikasi memiliki kematangan karir rendah, sedang dan tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk meningkatkan hubungan interpersonal siswa kelas X program keahlian Akomodasi Perhotelan 2 SMKN 1 Surabaya.

Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui 6 siswa dalam kategori skor rendah, 4 siswa dengan skor kategori tinggi dan 27 siswa dengan skor kategori sedang. Selanjutnya, 10 siswa terdiri dari 2 siswa dengan kategori tinggi, 2 siswa kategori sedang dan 6 siswa kategori rendah diberikan perlakuan dengan memberikan bimbingan kelompok teknik *group exercise* agar hubungan interpersonal mereka meningkat.

Setelah diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* yang mengangkat tiga aspek hubungan interpersonal yang dibahas dalam setiap pertemuan selama 6 pertemuan. Setelah diberi perlakuan selanjutnya siswa diberikan lagi angket hubungan interpersonal yang tujuannya adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kematangan karir yang dialami oleh 10 siswa tersebut setelah memperoleh

perlakuan. Dari hasil *post-test* tersebut, diketahui ada perbedaan dari 10 siswa tersebut setelah diberi perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *Group Exercise*.

Dari hasil pemberian perlakuan terdapat perbedaan skor akhir setelah diberikan perlakuan dengan skor awal setelah diberikan perlakuan. Pada *pre-test* enam siswa masuk dalam kategori hubungan interpersonal rendah, dan dua siswa masuk kategori hubungan interpersonal sedang dan dua siswa masuk dalam kategori hubungan interpersonal tinggi, sedangkan pada *post test* sepuluh siswa mengalami peningkatan skor hubungan interpersonal. Dua siswa dengan kategori sedang meningkat menjadi kategori tinggi, empat siswa kategori rendah meningkat menjadi kategori tinggi dan dua siswa dengan kategori rendah meningkat menjadi kategori sedang.

Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji tanda juga menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok teknik *group exercise* dapat meningkatkan hubungan interpersonal siswa kelas X AP-2 SMKN 1 Surabaya. Dengan melihat pada tabel tes binomial pada ketentuan  $N= 10$  dan  $x = 0$ , maka diperoleh  $p = 0,001$ . Apabila ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 dan  $p=0,001$ , maka dapat diketahui bahwa  $0,001 < 0,05$ . Berdasarkan perhitungan rata-rata *pre-test* 149, rata-rata *post-test* 179,6 dan perbedaan antara rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar 30,6. Berdasarkan analisis di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan skor hubungan interpersonal siswa kelas X AP-2 SMKN 1 Surabaya antara sebelum dengan sesudah penerapan bimbingan kelompok *group exercise* yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Secara keseluruhan, para siswa peserta bimbingan kelompok teknik *group exercise* dapat mengikuti seluruh proses kegiatan. Hambatan yang dihadapi dalam pelaksanaan bimbingan kelompok adalah menumbuhkan dinamika diantara siswa yang memiliki skor rendah pada awal pertemuan. Namun hal ini dapat segera teratasi karena salah satu manfaat dan tujuan dari bimbingan kelompok *group exercise* ini adalah untuk menumbuhkan dinamika dalam kelompok, terutama pada kelompok dengan siswa yang cenderung pendiam dan pasif. Kendala lain yang dihadapi adalah adanya seorang siswa yang sakit saat melaksanakan *post-test*, sehingga *post test* pada siswa tersebut diberikan pada hari selanjutnya yakni pada hari senin 2 November 2015.

Secara garis besar layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* yang diberikan kepada siswa yang memiliki skor hubungan interpersonal rendah adalah bermanfaat untuk meningkatkan hubungan interpersonal mereka. Mereka dapat memiliki inisiatif dalam menjalin hubungan dengan orang lain, mampu

mengungkapkan keadaan diri dengan keasliannya dan memiliki dukungan emosional kepada orang lain. Hal-hal tersebut sangat berguna untuk mereka disaat mereka berhubungan dengan orang lain dalam bekerja, berteman dan bermasyarakat. Terlebih siswa SMK dididik untuk siap dan mampu bekerja setelah kelulusan. Hal ini menuntut siswa dapat beradaptasi dengan cepat terhadap lingkungan kerja, membangun atau menciptakan situasi kerja yang kondusif dan memiliki kerjasama yang baik dalam tim. Tingkat hubungan interpersonal pada siswa akan berdampak terhadap kegiatan belajar mereka saat di sekolah, tempat praktek kerja lapangan dirumah dan dalam bermasyarakat.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari akhir bulan September hingga akhir Oktober dan hasil pembahasan pada bab IV diperoleh hasil terdapat peningkatan skor hubungan interpersonal siswa setelah dilakkan perlakuan dengan imbingan kelompok teknik *Group Rexercise*. Dengan melihat tabel tes binomial dengan  $N= 10$  dan  $x=0$ , maka diperoleh  $p$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,001. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5 % adalah 0,05, maka dapat dikatakan bahwa  $0,004 < 0,05$ .

Dengan demikian ada perbedaan sebelum pemberian perlakuan (*pre test*) dan sesudah diberi perlakuan (*post test*) perbedaan itu semakin positif (+) nilai taraf signifikannya dengan adanya peningkatan yang positif pada kesepuluh subyek, sehingga  $H_0$  ditola dan  $H_a$  diterima. Hipotesis kerja ( $H_a$ ) yang berbunyi “penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dapat meningkatkan hubungan interpersonal siswa kelas X program keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 1 Surabaya” dapat diterima dan ipotesis nihil ( $H_0$ ) dittolak.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, maka ada beberapa saran yang diberikan, sebagai berikut:

1. Bagi konselor sekolah

Konselor sekoah diharapkan dapat menerapkan layanan bimbingan kelompok teknik *group exercise* sebagai alternatif dalam meningkatkan hubungan interpersonal siswa. Selain itu konselor sekolah juga diharapkan melaksanakan layanan bimbingan kelompok secara rutin pada jenjang kelas dan program keahlian yang lainnya untuk meningkatkan kualitas sosial siswa

2. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan

oleh peneliti lain yang meneliti tentang penerapan bimbingan kelompok *group exercise*. Selain itu dalam penelitian selanjutnya dapat menggunakan aspek hubungan interpersonal yang lebih banyak dalam penggunaan variabel hubungan interpersonal. Dalam penelitian ini menggunakan *one group pre test-post test desain*, dalam penelitian selanjutnya mungkin dapat menggunakan desain penelitian yang lain seperti dengan adanya kelompok pembandingan dan lain sebagainya. Peneliti lain pada penelitian selanjutnya diharapkan lebih mempersiapkan diri dalam penelitian meliputi informasi yang berhubungan dengan penelitian, persiapan dan perlengkapan dalam pelaksanaan perlakuan dan membangun komunikasi yang baik dengan siswa

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aw, Suranto. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Jakarta: Graha Ilmu
- Azwar, Saifudin. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dayaksini, Tri dan Hudaniah, 2009. *Psikologi sosial*. Malang:UMM Press
- Devito, 201. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Karisma Publishing Group
- Hartinah, Siti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Pt. Refika Aditama
- Prayitno & Amti. 2009. *Dasar-Dasar Bimbigan Dan Konseling*. Jakarta:Rineka Cipta
- Nursafitri, Rizki. 2013. *Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Untuk Membantu Meningkatkan Kemampuan Hubungan Interpersonal Siswa*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Nursalim, Moch Dan Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rakhmat, Jalaludin. 2009. *Psikologi Komunikasi*. Bandung :PT. Remaja Rosdakarya.
- Reksoatmodjo, Tedjo N. 2007. *Statistika Untuk Pskologi Dan Pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- Riduwan. 2011. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok Di Sekolah (Metode, Teknik, Dan Aplikasi)*. Badnug:Rizqi Press.
- Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan Dan Kelompok Group Exercise*, (Online), ([www.upi.edu.com](http://www.upi.edu.com) Diakses 23 Oktober 2014 09.39 Wib)
- Sari, Widya Juwita. 2013. *Peneraan Bimbingan Kelompok Teknik Bermain Untuk Meningkatkan Kemampuan Menjalin Hubungan Interpersonal Siswa Kelas Vii G Smp Negeri Kawedanan Kabupaten Magetan*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Supraktiknya. 2000. *Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Universitas Negeri Surabaya. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Unesa University Press.
- Wang & Luh. 2009. *The Effect Of Interpersonal Relationship On Psychosomatic Symptoms: Moderating Role Of Gender*, (Online). <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ed505735.pdf> Diakses Pada Kamis, 3 Februari 2015, 22:48 Wib.
- Winkel Dan Hastuti, Sri. 2007. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wisnuwardhani, Dian & Mashoedi. 2012. *Hubungan Interpersonal*. Jakarta: Salemba Humanika.
- W Santrock, John. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- W Santrock, John. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: ERLANGGA
- Yusuf, Syamsu. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.