

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Paradigma dan Pendekatan

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma positivisme dengan pendekatan kuantitatif. Paradigma ini sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu penelitian dimulai dari upaya pengungkapan kebahagiaan siswa, lalu berlanjut kepada gambaran pelaksanaan penelitian menggunakan teknik penulisan secara ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa, dan berakhir pada penggunaan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa.

Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Melalui pendekatan kuantitatif, pendekatan ini berguna untuk menguji teori secara obyektif dengan cara mengukur adanya hubungan antara variable secara numerik (Creswell, 2015). Tujuan serta kegunaan dari pendekatan kuantitatif yang juga sejalan dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah untuk mengetahui penggunaan teknik menulis ekspresif dalam *setting* kelompok sebagai usaha guna adanya peningkatan kebahagiaan siswa di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis.

3.2 Metode dan Desain Penelitian

Kuasi eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti. Penelitian kuasi eksperimen merupakan metode penelitian yang berguna ketika terdapat manipulasi tertentu pada satu kelompok penelitian dengan penentuan persyaratan tertentu bagi subjek dalam kelompok (Houser, 2020). Penentuan metode ini sesuai dalam penelitian, karena beberapa kondisi persyaratan pada siswa yang nantinya akan menjadi subjek dalam penelitian yang akan dilaksanakan. Sementara desain dari penelitian yang akan digunakan yaitu *pretest-posttest nonequivalent group quasi-experimental design*. Desain ini dipilih karena mempunyai manfaat untuk membantu peneliti dalam membandingkan skor yang diperoleh subjek penelitian sebelum dan setelah dilaksanakan (Creswell, 2015).

Tabel 3.1 Pretest-Posttest Nonequivalent Group Quasi-Experimental Design

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

Keterangan:

O₁: *Pre-test* pada kelompok eksperimen

O₂: *Post-test* pada kelompok eksperimen

O₃: *Pre-test* pada kelompok kontrol

O₄: *Post-test* pada kelompok kontrol

X : Perlakuan (Penggunaan teknik penulisan ekspresif)

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi penelitian yang akan dilaksanakan di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis adalah sebagai berikut ini.

Tabel 3.2 Populasi Penelitian

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	X IPA	7	19	26
2	X IPS	12	12	24
Jumlah				50

Sesuai dari table tersebut diketahui bahwa siswa laki-laki kelas X IPA berjumlah sebanyak 7 orang, Cukup Bahagiakan Perempuan berjumlah sebanyak 19 orang, dengan total keseluruhan sebanyak 26 siswa di kelas X IPA. Cukup Bahagiakan siswa laki-laki pada kelas X sebanyak 12 orang, Cukup Bahagiakan perempuan sebanyak 12 orang,

dengan total keseluruhan sebanyak 24 siswa. Total keseluruhan siswa kelas X adalah sebanyak 50 populasi untuk penelitian.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yang tergolong pada jenis *nonprobability sampling*. Teknik ini digunakan agar partisipan dalam penelitian memiliki kualifikasi dan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan (Creswell, 2015). Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini yaitu, 1. Siswa berada pada jenjang kelas X, 2. Memiliki tingkat kebahagiaan Tidak Bahagia, Cukup Bahagia, dan Bahagia, dan 3. Siswa mau mengikuti seluruh kegiatan layanan bimbingan kelompok.

Sampel dalam penelitian ini menerapkan karakteristik prinsip “bimbingan untuk semua” yang berarti layanan bimbingan untuk semua kalangan. Sampel penelitian sudah disesuaikan dengan banyaknya anggota dalam layanan bimbingan dan kelompok. Adapun jumlah kelompok dalam pelaksanaan bimbingan kelompok berjumlah 2 sampai 15 orang (Rusmana, 2019). Namun, ada baiknya jika kelompok tersebut dibuatkan menjadi kelompok ideal atau Cukup Bahagia dengan jumlah anggota sebanyak 4 sampai 8 orang (Hartinah, 2009). Maka dari itu, peneliti menentukan jumlah sampel yang berkisar 8 sampai 16 orang siswa dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, atas pertimbangan dan persetujuan dari para pembimbing.

3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dikembangkan dari teori kebahagiaan dari Martin E. Seligman. Kebahagiaan adalah kondisi dimana seseorang lebih banyak mengenang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan dari pada yang sebenarnya terjadi, mereka lebih banyak melupakan peristiwa buruk dan juga melibatkan keterlibatan dalam aktivitas

yang bermakna. Hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang bermakna dan mencapai pencapaian pribadi (Seligman M. E., 2002).

Adapun aspek dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Seligman diantaranya *Positive Emotion*, *Engagement*, *Relationship*, *Meaning*, dan *Accomplishment* (PERMA) (Seligman M. E., 2002). Lebih lanjut, kisi-kisi instrument kebahagiaan sebelum dilakukan uji kelayakan instrumen adalah sebagai berikut ini.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi pada Instrumen Kebahagiaan sebelum Pengujian secara Empirik

No	Aspek	Indikator	No Item		N
			Fav	Unfav	
1	<i>Positive Emotion</i>	Merasa senang dalam kehidupan.	1,2,3	4,5,6	6
2	<i>Engagement</i>	Menghabiskan waktu dalam melakukan aktivitas.	7,8,9	10,11,12	6
3	<i>Relationship</i>	Merasa dicintai, dihargai orang lain.	13,14,15	16,17,18	6
4	<i>Meaning</i>	Memiliki tujuan hidup.	19,20,21	22,23,24	6
5	<i>Accomplishment</i>	Kondisi dimana seseorang Mampu mencapai tujuan dalam hidupnya.	25,26,27	28,29,30	6
Total					30

3.4.1 Pedoman Skoring

Instrumen kebahagiaan tersebut menggunakan skala *likert*. Pengumpulan data yang dilakukan melalui angket tertutup. Pemberian skor kebahagiaan siswa ini diterapkan untuk mengukur perilaku, pendapat dan persepsi siswa mengenai kebahagiaan dirinya. Adapun kriteria penyekoran kebahagiaan yaitu: (1) Sangat Sesuai, (2) Sesuai, (3) Kurang Sesuai, (4) Tidak Sesuai, dan (5) Sangat Tidak Sesuai.

Tabel 3.4 Pedoman Skoring Instrumen Kebahagiaan

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

3.4.2 Pedoman Penafsiran

Penafsiran pada instrument kebahagiaan ini disusun berdasarkan pendistribusian normal. Nilai yang akan diperoleh berdasarkan kisi-kisi item dari instrument kebahagiaan diketahui berkisar antara 70 (skor Tidak Bahagia) dan 110 (skor Bahagia). Data yang telah diperoleh kemudian akan di kategorisasikan menggunakan kategorisasi ordinal (Azwar, 2014). Adapun kategori yang dimaksud yakni.

Tabel 3.5 Kategorisasi Skoring Instrumen Kebahagiaan

Nilai Kategorisasi	Kategori
$(\text{Mean} + 1\text{SD}) \leq X$	Bahagia
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Cukup Bahagia
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	Tidak Bahagia

Keterangan :

Mean : Rata-rata

SD : Standar Deviasi

3.4.3 Pengujian Kelayakan Instrument

3.4.3.1 Pengujian secara Rasional pada Instrumen

Instrument kebahagiaan ini disusun lalu dilakukan penimbangan instrument oleh *Expert Judgment* sebelum dilakukan uji coba atau *try out*. Uji penimbang instrument kebahagiaan ini dilakukan oleh tiga pakar dosen Bimbingan dan Konseling yaitu Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd., Dr. Ipah Saripah, M.Pd., dan Drs. Sudaryat Nurdin Ahmad, M.Pd. uji ini dilakukan untuk mengetahui kelayakan instrument dari berbagai segi diantaranya segi konstruk, konten dan juga Bahasa. Adapun kriteria dalam penimbangan instrument tersebut diantaranya memenuhi, revisi dan tidak memenuhi.

Hasil dari penimbangan instrument kebahagiaan secara keseluruhan sudah layak atau dapat digunakan, dengan dilakukannya beberapa revisi.

3.4.3.2 Pengujian Keterbacaan pada Instrumen

Setelah dilakukannya uji penimbang instrumen oleh *Expert Judgment*, Langkah selanjutnya yaitu instrumen kebahagiaan dilaksanakan pengujian keterbacaan oleh siswa. Pengujian keterbacaan ini dilakukan pada lima orang siswa di sekolah yang bukan merupakan sampel penelitian, namun dengan jenjang yang sama. Pengujian keterbacaan dilakukan untuk mengukur sampai mana pemahaman siswa terhadap butir pernyataan pada instrumen kebahagiaan. Hasil dari pengujian keterbacaan yang telah dilakukan, kita ketahui bahwa instrumen kebahagiaan dapat dipahami dengan baik oleh siswa, dan dapat dilakukan uji coba secara empiris.

3.4.3.3 Pengujian secara Empiris pada Instrumen

Uji empiris dilakukan setelah pelaksanaan uji penimbangan dan pengujian keterbacaan yang telah dilakukan. Uji coba secara empiris dilakukan kepada partisipan penelitian yaitu siswa yang berjumlah 50 orang. Data hasil uji empiris kemudian akan diolah dan dianalisis dengan menggunakan *rasch model* melalui aplikasi winstep.

3.4.3.3.1. Pengujian Ketepatan Skala

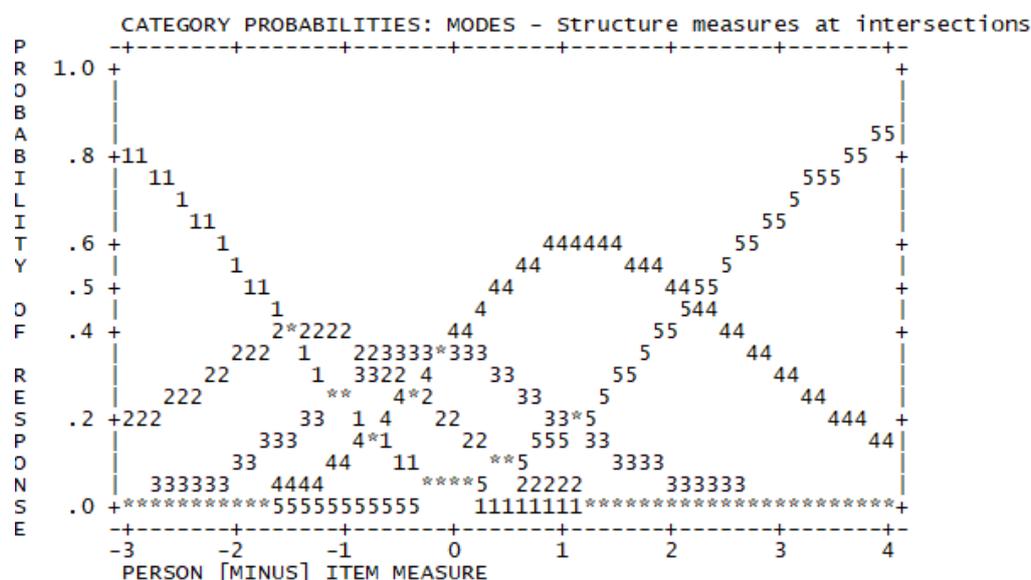
Pengujian ketepatan pada skala dilaksanakan dengan menggunakan *rasch model* dengan aplikasi yang digunakan adalah winstep. Adapun uji ketepatan skala dapat dilihat pada gambar sebagai berikut ini.

SUMMARY OF CATEGORY STRUCTURE. Model="R"

CATEGORY LABEL	SCORE	OBSERVED COUNT	OBSVD %	SAMPLE AVRGE	EXPECT	INFIIT MNSQ	OUTFIT MNSQ	ANDRICH THRESHOLD	CATEGORY MEASURE
1	1	284	19	-1.60	-1.69	1.20	1.28	NONE	(-2.83)
2	2	326	22	-1.05	-.99	.94	.98	-1.47	-1.31
3	3	335	22	-.27	-.29	.91	.94	-.67	-.23
4	4	414	28	.44	.59	1.12	1.20	-.09	1.22
5	5	141	9	2.12	1.76	.59	.73	2.24	(3.41)

Gambar 3.1 Pengujian Ketepatan Skala

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



Gambar 3.2 Diagram Uji Ketepatan Skala

Fokus utama dalam melihat ketepatan skala dapat terlihat pada bagian *mean* observasi atau *observed average* dan indeks *Andrich threshold*. Pada kedua kondisi tersebut hendaknya terjadi peningkatan logit pada *mean* observasi atau *observed average* dan juga indeks *Andrich threshold* instrumen kebahagiaan. Peningkatan tersebut merupakan tanda bahwa partisipan dalam penelitian dapat memahami pilihan jawaban dengan baik. Namun, selain dari peningkatan nilai *observed average* dan indeks *Andrich threshold* kriteria lainnya dapat ditinjau dari perubahan indeks *Andrich threshold* yang tidak lebih dari 5,0 dan kurang dari 1,4 logit. Jika perubahan nilai lebih dari 5,0 maka kategori atau pilihan jawaban mesti dikembangkan, Cukup Bahagiakan jika kurang dari 1,4 logit maka

pilihan jawaban mesti disatukan (Sumintono & Widhiarso, 2015).

Perubahan dari kategori 1 ke 2 sebesar 1,47. Perubahan dari kategori 2 ke 3 sebesar 0,8. Perubahan dari kategori 3 ke 4 sebesar 0,58. Dan perubahan dari kategori 4 ke 5 sebesar 2,15. Semua perubahan kategori sudah mencukupi rentang 1,4-5,0 logit. Namun perubahan pada kategori 2 ke 3 tidak sesuai dengan rentang 1,4-5,0 logit ($0,8 < 1,4$) dan pada kategori 3 ke 4 pun tidak sesuai dengan rentang 1,4-5,0 logit ($0,58 < 1,4$). Hal ini juga terlihat pada gambar 2, dimana pilihan jawaban 2 dan 3 tidak membentuk puncak. Cukup Bahagiakan pilihan jawaban lainnya memiliki puncak. Puncak dari setiap kategori pilihan mengindikasikan bahwa kategori tidak membentuk puncak, maka perlu dilakukan perbaikan terhadap kategori skala yang digunakan (Boone & Yale, 2013).

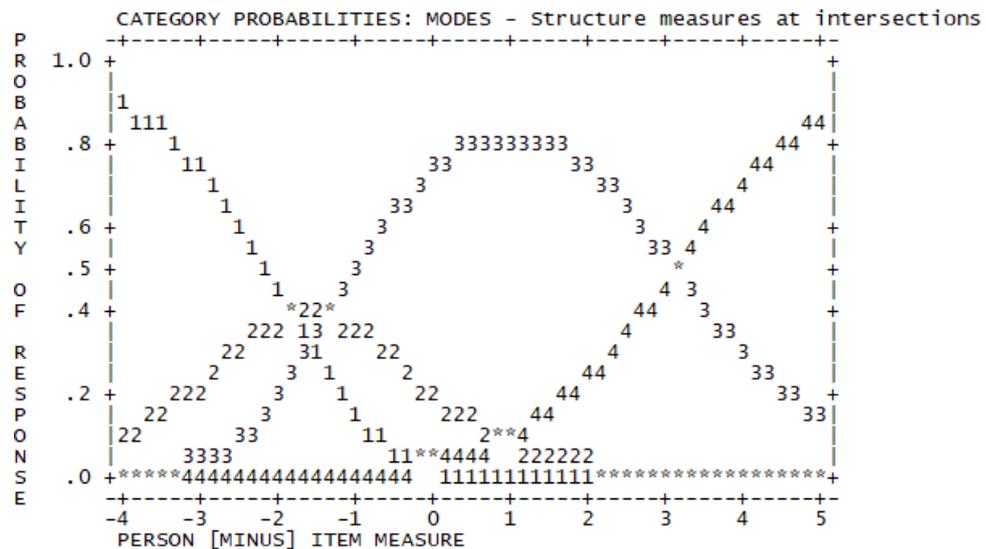
Berdasarkan kondisi ini maka pilihan skala dalam instrument kebahagiaan diubah menjadi 3 jawaban pilihan. Setelah dilakukan perubahan, maka hasil uji ketepatan skala dapat terlihat sebagai berikut

SUMMARY OF CATEGORY STRUCTURE. Model="R"

CATEGORY LABEL	SCORE	OBSERVED COUNT	OBSVD %	AVRGE	SAMPLE EXPECT	INFIIT MNSQ	OUTFIT MNSQ	ANDRICH THRESHOLD	CATEGORY MEASURE	
1	1	284	19	-2.03	-2.21	1.25	1.46	NONE	(-3.22)	1
2	2	326	22	-1.27	-1.14	.91	.94	-1.82	-1.58	2
3	3	749	50	.20	.29	.98	1.04	-1.32	.97	3
4	4	141	9	3.17	2.75	.65	.71	3.14	(4.25)	4

Gambar 3.3 Uji Ulang Ketepatan Skala

Adapun diagram ketepatan skala setelah mengalami pengujian ulang dapat terlihat pada gambar sebagai berikut ini.



Gambar 3.4 Diagram Pengujian Ulang Ketepatan Skala

Berdasarkan gambar tersebut, diketahui bahwa dari hasil *observed average* dan indeks *Andrich threshold* telah memenuhi kriteria ideal dalam ketepatan skala, hal itu terjadi karena ada kenaikan dari pilihan jawaban pertama hingga pilihan jawaban terakhir dan perubahan logit dari pilihan 1 ke 2, dan 2 ke 3 yang sudah memenuhi kriteria rentang 1,4-5,0 logit. Selain itu, pada gambar ke 4 juga dapat terlihat bahwa setiap pilihan jawaban telah memiliki puncaknya masing-masing, dan jika ditinjau dari nilai *observed average* terlihat bahwa ada kenaikan dari jawaban pertama hingga jawaban akhir dengan rentang 0,5-1,5 logit. Hal ini menandakan bahwa pilihan jawaban dalam instrument kebahagiaan sudah tepat dan ideal. Berdasarkan hasil uji ketepatan skala diatas,

maka pilihan jawaban dan skoring dalam instrument kebahagiaan dapat terlihat sebagai berikut.

Tabel 3.6 Pilihan Jawaban dan Pedoman Penyekoran Instrumen Kebahagiaan setelah Uji Ketepatan Skala

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

Pilihan jawaban tersebut sesuai dengan hasil dari *rasch model*. Ada 3 pilihan jawaban yang akan digunakan yaitu sangat sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

3.4.3.3.2. Uji Validitas

Item pada instrument kebahagiaan setelah dilakukan uji ketepatan skala, kemudian melalui pengujian validitas item. Pengujian validitas dilaksanakan menggunakan aplikasi *Rasch Model* dengan memanfaatkan *Winstep* aplikasi. Dalam pengujian validitas item, terdapat beberapa persyaratan sebuah item dalam instrument yang dapat dikatakan valid. Adapun syarat-syarat tersebut sebagai berikut ini (Sumintono & Widhiarso, 2015).

1. Nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* yang diterima: $0,5 < MNSQ < 1,5$.
2. Nilai *Outfit Z-Standard (ZSTD)* yang diterima: $-2,0 < ZSTD < 2,0$.

3. Nilai *Point Measure Correlation (Pt Measure Corr)* yang diterima: $0,4 < Pt Measure Corr < 0,85$.

Sebuah item dapat dikatakan valid Ketika minimal dapat memenuhi satu hingga dua dari tiga persyaratan diatas (Sumintono & Widhiarso, 2015). Selain itu, nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* yang telah memenuhi kriteria pada dasarnya telah menunjukkan bahwa item dalam instrument tersebut dapat diterima dan dapat meniadakan dua persyaratan lainnya (Boone & Yale, 2013). Adapun hasil dari uji validitas item instrument kebahagiaan dapat terlihat pada gambar berikut ini.

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL		INFIT		OUTFIT		PT-MEASURE		EXACT MATCH		ITEM
				S.E.	MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	CORR.	EXP.	OBS%	EXP%		
22	55	50	1.60	.46	1.17	.5	.54	-.5	.42	.35	92.0	90.9	P22	
30	55	50	1.60	.46	.81	-.3	.82	.0	.39	.35	90.0	90.9	P30	
11	57	50	1.23	.40	.87	-.2	.87	.0	.39	.41	80.0	86.5	P11	
29	58	50	1.08	.38	1.05	.3	.72	-.4	.44	.43	82.0	83.8	P29	
10	59	50	.94	.36	1.02	.2	1.12	.4	.30	.45	76.0	83.1	P10	
4	61	50	.70	.33	1.22	.8	.79	-.3	.49	.48	72.0	80.8	P4	
28	62	50	.59	.32	1.01	.1	.88	-.1	.56	.50	80.0	79.6	P28	
24	64	50	.39	.31	.90	-.3	.61	-1.0	.63	.52	76.0	78.3	P24	
7	67	50	.13	.29	1.25	1.0	1.45	1.2	.31	.55	66.0	75.7	P7	
14	68	50	.05	.28	1.18	.8	1.16	.6	.56	.56	70.0	74.8	P14	
26	68	50	.05	.28	1.33	1.3	1.28	.9	.45	.56	64.0	74.8	P26	
2	69	50	-.03	.28	.86	-.5	.62	-1.2	.82	.57	78.0	73.8	P2	
9	69	50	-.03	.28	1.68	2.4	1.90	2.3	.01	.57	50.0	73.8	P9	
27	69	50	-.03	.28	.84	-.6	.51	-1.7	.84	.57	78.0	73.8	P27	
18	70	50	-.11	.27	.62	-1.7	.58	-1.4	.75	.57	76.0	72.7	P18	
19	71	50	-.18	.27	.71	-1.3	.52	-1.8	.88	.58	78.0	71.6	P19	
20	71	50	-.18	.27	1.46	1.8	1.35	1.1	.30	.58	54.0	71.6	P20	
15	72	50	-.25	.26	.82	-.7	.68	-1.1	.76	.58	68.0	70.5	P15	
25	72	50	-.25	.26	1.35	1.4	1.29	1.0	.30	.58	52.0	70.5	P25	
13	73	50	-.32	.26	1.69	2.5	1.69	2.1	.02	.59	42.0	69.3	P13	
21	73	50	-.32	.26	1.36	1.5	1.15	.6	.36	.59	50.0	69.3	P21	
8	74	50	-.38	.26	1.04	.3	.90	-.3	.58	.59	58.0	67.7	P8	
3	75	50	-.45	.25	1.17	.8	1.03	.2	.51	.59	54.0	66.1	P3	
1	77	50	-.57	.25	1.12	.6	.97	.0	.59	.60	56.0	63.4	P1	
6	77	50	-.57	.25	.72	-1.4	.76	-.9	.74	.60	68.0	63.4	P6	
5	79	50	-.69	.24	.96	-.1	.87	-.5	.59	.60	60.0	61.2	P5	
17	79	50	-.69	.24	.68	-1.6	.68	-1.4	.69	.60	66.0	61.2	P17	
23	79	50	-.69	.24	.75	-1.2	.69	-1.3	.71	.60	62.0	61.2	P23	
16	89	50	-1.22	.22	.59	-2.6	.58	-2.3	.74	.58	64.0	50.2	P16	
12	92	50	-1.37	.22	.55	-3.1	.55	-2.7	.70	.57	64.0	51.6	P12	
MEAN	70.1	50.0	.00	.29	1.03	.0	.92	-.3			67.5	72.1		
S.D.	8.8	.0	.73	.06	.30	1.3	.35	1.2			12.1	9.8		

Gambar 3.5 Uji Validitas dengan Rasch Model

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

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Item Instrumen Kebahagiaan

No	Keterangan	Nomor Item	Total
1.	Item Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	26
2.	Item Tidak Valid	9, 12, 13, 16	4

Total	30
--------------	-----------

Pada hasil uji validitas item instrument kebahagiaan diketahui bahwa item valid berjumlah sebanyak 26 item, dan sisanya sebanyak 4 item dikatakan tidak valid, dari total item yang dibuat sebanyak 30 item. Maka, item yang tidak valid tentu tidak akan digunakan pada saat post test dilaksanakan, dan hanya item yang valid saja yang akan digunakan dalam pelaksanaan post test.

3.4.3.3. Uji Reliabilitas

Setelah melalui uji validitas item, instrument kebahagiaan kemudian melalui uji reliabilitas item. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *Rasch Model* dengan memanfaatkan *Winstep* aplikasi. Adapun hasil uji reliabilitas dengan memanfaatkan *Rasch Model* akan memperoleh tiga hal yaitu reliability person, reability item dan alpha cronbach's. lebih

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	42.1	30.0	-1.65	.39	.91	-.1	.92	.1
S.D.	10.6	.0	1.00	.11	.30	1.2	.39	1.1
MAX.	67.0	30.0	.46	.71	1.60	2.5	2.09	2.5
MIN.	32.0	30.0	-3.33	.26	.53	-1.9	.42	-1.5

REAL RMSE	.41	TRUE SD	.91	SEPARATION	2.20	PERSON	RELIABILITY	.83
MODEL RMSE	.41	TRUE SD	.91	SEPARATION	2.25	PERSON	RELIABILITY	.84
S.E. OF PERSON MEAN = .14								

PERSON RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .97								
CRONBACH ALPHA (KR-20) PERSON RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .92								

SUMMARY OF 30 MEASURED ITEM								
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	70.1	50.0	.00	.29	1.03	.0	.92	-.3
S.D.	8.8	.0	.73	.06	.30	1.3	.35	1.2
MAX.	92.0	50.0	1.60	.46	1.69	2.5	1.90	2.3
MIN.	55.0	50.0	-1.37	.22	.55	-3.1	.51	-2.7

REAL RMSE	.32	TRUE SD	.66	SEPARATION	2.07	ITEM	RELIABILITY	.81
MODEL RMSE	.30	TRUE SD	.66	SEPARATION	2.23	ITEM	RELIABILITY	.83
S.E. OF ITEM MEAN = .14								

lanjut pada data yang ditampilkan sebagai berikut ini.

Gambar 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Item Instrumen Kebahagiaan melalui Rasch Model

Adapun kriteria reliabilitas menurut rasch model yakni (Sumintono & Widhiarso, 2015).

Tabel 3.8 Pengkriteriaan Reliabilitas *Alpha Cronbach* dalam Rasch Model

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

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

Nilai	Kriteria
< 0,67	Lemah
0,67-0,80	Cukup
0,81-0,90	Bagus
0,91-0,94	Bagus Sekali
> 0,94	Istimewa

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dan kriteria reliabilitas diatas, diketahui bahwa skor *cronbach's alpha* yang diperoleh sebesar 0,92 yang menunjukkan pada kategori bagus sekali. Untuk hasil reliabilitas *person* diperoleh sebesar 0,83 yang berarti masuk pada kategori bagus. Cukup Bahagiakan reliabilitas *item* yang diperoleh sebesar 0,81 yang berada masuk pada kategori bagus.

3.4.3.3.4. Uji Unidimensionalitas

Uji unidimensionalitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrument kebahagiaan yang telah dikembangkan kemudian dapat mengukur kebahagiaan dari responden. Hasil uji unidimensionalitas pada instrument kebahagiaan dapat terlihat pada gambar berikut ini.

Table of STANDARDIZED RESIDUAL variance (in Eigenvalue units)

	Empirical	Modeled	
Total raw variance in observations =	69.2	100.0%	100.0%
Raw variance explained by measures =	39.2	56.7%	57.1%
Raw variance explained by persons =	14.6	21.1%	21.2%
Raw Variance explained by items =	24.6	35.6%	35.8%
Raw unexplained variance (total) =	30.0	43.3%	100.0% 42.9%
Unexplned variance in 1st contrast =	4.0	5.8%	13.5%
Unexplned variance in 2nd contrast =	3.4	5.0%	11.4%
Unexplned variance in 3rd contrast =	2.6	3.8%	8.7%
Unexplned variance in 4th contrast =	2.3	3.4%	7.8%
Unexplned variance in 5th contrast =	2.0	2.8%	6.5%

Gambar 3.7 Unidimensionalitas dengan Rasch Model

Hasil pengujian *unidimensionality* menunjukan nilai *raw variance explained by measured* diketahui memiliki sebesar nilai 56,7% yang artinya instrument kebahagiaan telah memenuhi kriteria pengujian minimum 20% (Sumintono & Widhiarso, 2015). Lebih lanjut hasil *unexplained variance in 1st contrast* menunjukan nilai sebanyak 5% dan termasuk ke dalam kategori sangat bagus yang artinya telah memenuhi kriteria minimal < 15% (Sumintono & Widhiarso, 2015). Berdasarkan kondisi tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa instrument kebahagiaan yang dikembangkan mampu memberikan gambaran mengenai kebahagiaan dari responden.

3.4.4 Definisi Operasional Variabel Kebahagiaan

Secara operasional kebahagiaan dalam penelitian adalah kondisi Dimana seseorang lebih banyak mengenang peristiwa-peristiwa yang

menyenangkan dari pada yang sebenarnya terjadi, mereka lebih banyak melupakan peristiwa buruk dan juga melibatkan keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang bermakna dan mencapai pencapaian pribadi.

Adapun aspek kebahagiaan pada penelitian ini meliputi:

- a. Emosi Positif adalah pengalaman emosi positif seperti kegembiraan, sukacita, dan kepuasan. Emosi positif ini memberikan perasaan Bahagia dan kepuasan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun indikator dalam aspek ini adalah merasa senang dalam kehidupan.
- b. Keterlibatan adalah pengalaman yang mendalam dan focus dalam aktivitas yang dilakukan. Ketika seseorang terlibat sepenuhnya dalam suatu aktivitas yang menantang dan membutuhkan keterampilan, mereka dapat merasakan kebahagiaan yang mendalam. Adapun indikator dalam aspek ini adalah menghabiskan waktu dalam melakukan aktivitas.
- c. Hubungan sosial yang baik dan berkualitas dengan orang lain juga merupakan aspek penting dalam mencapai kebahagiaan. Memiliki hubungan yang positif, saling mendukung dan saling menghargai dengan orang-orang terdekat dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang. Adapun indikator dalam aspek ini adalah merasa dicintai, di hargai orang lain.
- d. Kebermaknaan hidup adalah mencari dan memiliki tujuan hidup yang bermakna juga berkontribusi terhadap kebahagiaan. Ketika seseorang merasa bahwa hidup mereka memiliki makna dan mereka dapat memberikan kontribusi yang berarti, mereka akan merasa lebih bahagia. Adapun indikator dalam aspek ini adalah memiliki tujuan hidup.
- e. Prestasi adalah pencapaian dan kemajuan dalam mencapai tujuan dan aspirasi pribadi. Ketika seseorang merasa berhasil dan

mencapai tujuan yang mereka tetapkan, mereka akan merasakan kebahagiaan dan kepuasan. Adapun indikator dalam aspek ini adalah kondisi dimana seseorang mampu mencapai tujuan dalam hidupnya.

3.4.5 Kisi-kisi Instrumen setelah Pengujian Empirik

Setelah mengalami pengujian empiric, diketahui beberapa item dari instrument kebahagiaan berstatus tidak valid dan menyebabkan item tersebut gugur atau tidak dapat digunakan Kembali. Hal tersebut tentunya akan mengubah susunan kisi-kisi instrument kebahagiaan yang telah disusun sebelumnya. Lebih lanjut, kisi-kisi instrument kebahagiaan setelah melalui uji empirik yaitu:

Tabel 3.10 Kisi-Kisi Instrumen Kebahagiaan setelah Pengujian Empirik

No	Aspek	Indikator	No. Item		N
			Fav	Unfav	
1	<i>Positive Emotion</i> (Emosi Positif)	Merasa senang dalam kehidupan.	1, 2, 3	4, 5, 6	6
2	<i>Engagement</i> (Keterlibatan)	Menghabiskan waktu dalam melakukan aktivitas.	7, 8	10, 11	4
3	<i>Relationship</i> (Hubungan Sosial)	Merasa dicintai, dihargai orang lain.	14, 15	17, 18	4
4	<i>Meaning</i> (Kebermaknaan Hidup)	Memiliki tujuan hidup.	19, 20, 21	22, 23, 24	6
5	<i>Accomplishment</i> (Prestasi Hidup)	Kondisi dimana seseorang Mampu mencapai tujuan dalam hidupnya.	25, 26, 27	28, 29, 30	6
Total			13	13	26

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa pada aspek pertama memiliki no item sebanyak 6 item, dengan jumlah item *favorable* sebanyak 3 item dan *unfavorable* sebanyak 3 item. aspek kedua memiliki no item sebanyak 6 item, dengan jumlah item *favorable* sebanyak 3 item dan *unfavorable* sebanyak 3 item. aspek ketiga memiliki no item sebanyak 6 item, dengan jumlah item *favorable* sebanyak 3 item dan *unfavorable* sebanyak 3 item. aspek keempat memiliki no item sebanyak 6 item, dengan jumlah item *favorable* sebanyak 3 item dan *unfavorable* sebanyak 3 item. Dan aspek terakhir yaitu aspek kelima memiliki no item sebanyak 6 item, dengan jumlah item *favorable* sebanyak 3 item dan *unfavorable* sebanyak 3 item.

3.5 Prosedur Penelitian

Penelitian ini memiliki tiga kegiatan inti yang akan dilaksanakan. Kegiatan pertama adalah pengukuran awal atau *pre-test* selanjutnya perlakuan dan terakhir *post-test*. *Pre-test* dilakukan selama 30 menit sebelum perlakuan diberikan. Sebelum dilaksanakan *pre-test*, siswa dikondisikan dengan memberikan pengarahan terlebih dahulu tentang petunjuk pengisian instrument. Selanjutnya dilaksanakan perlakuan atau *treatment*. Dalam perlakuan, terdapat dua kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok eksperimen yang akan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan intervensi teknik menulis ekspresif dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti perlakuan.

3.6 Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa

Program bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa terdiri dari beberapa bagian yang kemudian dikembangkan dan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan dari siswa yang berada di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis.

Program bimbingan kelompok dengan teknik penulisan secara ekspresif guna adanya peningkatan kebahagiaan pada siswa kemudian dikembangkan dengan melalui proses penimbangan oleh 3 pakar (*Expert Judgment*) agar dapat

Nabilah Hibatulloh, 2024

Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa

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

diperoleh masukan dengan tujuan agar terwujud layanan yang lebih baik sebelum pelaksanaan program. Adapun gambaran dari penimbang program oleh para ahli (*Expert Judgment*) dapat terlihat sebagai berikut.

Tabel 3.11 Penilaian Pakar untuk Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik Penulisan secara Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa

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

Pada tabel diatas diketahui bahwa program bimbingan kelompok dengan Teknik penulisan untuk meningkatkan kebahagiaan siswa berada pada kategori memadai dan cukup memadai. Pada kategori cukup memadai, kemudian memperoleh beberapa masukan yang berguna sebagai perbaikan pada program bimbingan kelompok dengan Teknik penulisan secara ekspresif guna

meningkatkan kebahagiaan siswa. Adapun masukan dan saran yang diberikan oleh pakar dan praktisi dapat terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.12 Saran Perbaikan Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik Penulisan secara Ekspresif guna Meningkatkan Kebahagiaan Siswa

No	Penimbang	Saran Perbaikan
1	Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN., M.Pd.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan di rincikan lagi, sesuaikan dengan kata yang lebih mudah untuk dipahami. 2. Gunakan kata operasional 3. Gunakan kata “Praktikan” saja di program yang telah dibuat. 4. Evaluasi program dibagi menjadi dua, ada evaluasi proses dan evaluasi hasil.
2	Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Indikator disesuaikan kembali. 2. Penyusunan program dirapihkan. 3. Poster untuk penelitian sebaiknya disederhanakan sesuai jenjang siswa. 4. Tambahkan tujuan khusus didalam program yang telah dibuat.
3	Ikhsan Hilmi, S.Pd., Kons.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan gambaran yang jelas mengenai kondisi di lapangan. 2. Evaluasi harus mencantumkan proses beserta hasil. 3. Gunakan kata operasional, indikator disesuaikan.

Berdasarkan penimbangan yang telah dilakukan maka dapat diketahui bagian-bagian dari program Bimbingan Kelompok dengan Teknik penulisan secara Ekspresif guna melihat adanya peningkatan kebahagiaan pada siswa dapat dijelaskan sebagai berikut.

3.6.1 Rasional

Kebahagiaan merupakan dimana seseorang lebih banyak mengenang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan dari pada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih banyak melupakan peristiwa buruk (Seligman M. E., 2002). Selain itu, kebahagiaan juga dapat mengantarkan pemiliknya kepada kepuasan hidup, kebahagiaan yang akan menjadikan pemiliknya benar-benar menemukan makna terBahagia dalam hidupnya. Seligman menjelaskan bahwa cara agar menuju pada kebahagiaan ditandai dengan adanya emosi positif, maka dengan adanya ketercapaian semua ini, menjadikan siswanya merasa perasaan bahagia yang tentunya diharapkan dan memperoleh adanya peningkatan secara emosi. Maka dari itu, emosi yang buruk bisa merusak serta mengganggu otomatis mereduksi dengan sendirinya (Seligman M. E., 2002).

Saat psikologis seseorang individu terganggu, seringkali individu tersebut mengalami rasa sulit untuk mengendalikan perilaku-perilaku serta sikap, dikarenakan pemikiran yang salah dan perasaan yang tertuju pada rasa sepi yang Cukup Bahagia dirasakan, maka dari itu ia tidak mampu untuk mewujudkan rasa bahagia yang menurunnya ideal. Ada kasus yang ditemukan dilapangan, faktanya kejadian itu bisa terjadi dikarenakan ketidak mampuan individu ketika memberikan reaksi dan merespon stimulus yang datang dari hati dan pikirannya. Seringkali individu memberikan respon dengan sikap yang sebaliknya, sehingga ia kurang bisa untuk bersikap positive dan memberikan respons positive juga kepada penstimulusan yang datang. Dari ketidak mampuannya, siswa susah untuk tahu masalah inti yang terjadi di dalam dirinya dan menganggap orang lain serta lingkungan sekitar yang menjadi sumber masalah utama (Sagita & Hermawan, 2020).

Maka dari itu, berbagai metode/teknik dalam pembelajaran bimbingan dan konseling bisa dilaksanakan oleh guru disekolah. Guru

BK memiliki berbagai pelayanan yang bisa dilakukan dalam mencapai kebahagiaan siswa, seperti layanan bimbingan secara berkelompok. Bimbingan kelompok menurut Rusmana adalah proses pemberian bantuan kepada siswa melalui suasana kelompok atau dinamika kelompok yang memungkinkan setiap anggota berpartisipasi secara aktif dan berbagi pengalaman masing-masing anggotanya sebagai upaya pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan yang diperlukan dan utamanya upaya pengembangan pribadi (Rusmana, 2019).

Bimbingan kelompok ini dapat dilaksanakan dengan cara memanfaatkan kondisi antar anggota kelompok yang merupakan bagian dari “berkomunikasi” serta hubungan dari antar anggota kelompok yang terlibat dalam memberikan informasi secara jelas, merespon/bertanggapan dan juga berbagai reaksi dari anggota lainnya sebagai usaha agar dirinya berkembang, mempunyai kompetensi diri dan mandiri. Maka adanya hubungan symbiosis mutualisme atau timbal balik antara anggota kelompok, akan menimbulkan pengaktifan dinamika kelompok yang mempunyai manfaat bagi anggota kelompok lain yang ikut dalam pelaksanaan layanan. Maka kesimpulannya, pelaksanaan pelayanan bimbingan kelompok, diharapkan berguna untuk mencari dan meningkatkan kebahagiaan pada siswa.

Pelaksanaan bimbingan kelompok bisa diselenggarakan dengan berbagai teknik serta pendekatan, seperti penggunaan teknik penulisan secara ekspresif. James W. Pennebaker merumuskan teknik ini pada tahun 1986. Dalam konteks ini ada kaitan antara kegiatan penulisan dengan kondisi psikologis manusia menurut Pennebaker.

Hal ini senada dengan Nabarian yang menjelaskan bahwa teknik penulisan secara ekspresif dalam bimbingan kelompok ini memiliki peran utama, karena dapat memberikan manfaat psikologis pada siswa (Nabarian, Wirani, Aziz, & Saputro, 2022). Siswa yang diberikan latihan penulisan secara ekspresif mendapatkan peningkatan serta konsep

dirinya semakin kuat (Pavlicic, Buchanan, Maxwell, Hopke, & Schulenberg, 2019), adanya pengaruh positif ketika memecahkan masalah dengan teman (Qian, *et al.*, 2020), mengubah sikap negative menjadi positive (Vukčević Marković, Bjekić, & Priebe, 2020), menurunkan tingkat stres dari keseharian yang dijalani, adanya peningkatan *mood*, dan kesehatan mental menjadi lebih baik (Pennebaker, Mehl, & Niederhoffer, Psychological aspects of natural language use: Our words, our selves, 2003).

Ketika seseorang memperhatikan berbagai komponen seperti emosi positif, adanya rasa ingin terlibat dalam kegiatan, hubungan yang baik, menemukan makna hidup dan prestasi yang dianggap membanggakan, maka penulisan ekspresif ini dapat merangsang peningkatan rasa bahagia untuk siswa (Seligman M. E., 2002).

Siswa yang memperoleh pengalaman dan insight serta pandangan positif yang dialami mempunyai maksud agar ia bisa membangkitkan Kembali ingatan serta emosional yang terpendam sangat lama, dan dari hal itu akan muncul sebuah hikmah dari apa yang telah terjadi, sehingga individu akan berpikir bahwa masa depan harus dilakukan dengan langkah-langkah kecil yang perlu dilakukan sejak sekarang, memperbaiki apa yang sudah rusak (peristiwa mengerikan), dengan menerapkan penulisan secara ekspresif yang ternyata berguna untuk peningkatan kebahagiaan (Pennebaker & Seagal, Forming a story: The health benefits of narrative, 1999).

Saat individu mengeluarkan rasa kecewa, sedih, hingga kedukaan yang ia ungkapkan dalam bentuk tulisan, lalu individu tersebut mengubah pola kebiasaan serta perilakunya menjadi lebih baik, maka disitu akan terjadi peningkatan kreativitas yang tentunya mengaktifkan ingatan serta memori, serta ada peningkatan imun tubuh.

Lalu kegiatan penulisan secara ekspresif juga secara tidak langsung merupakan proses terapi yang produktif agar individu tersebut

mampu untuk berekspresi, memiliki rasa sadar dan kekuatan secara alamiah yang berguna agar ia terlibat dalam hal positif dan menjauhi kejadian yang berdampak pada peristiwa yang tidak menyenangkan baginya. Dari hal-hal tersebut, individu tentu akan merasakan manfaat yang luar biasa dalam membangun pemikiran, emosi, yang mempunyai katarsis agar mendapatkan ketahanan baru, mengurangi tekanan emosi, dan fokus pada tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan hal tersebut, maka pelaksanaan menulis ekspresif ini efektif dalam menciptakan rasa bahagia siswa dan memberikan manfaat baik sehingga siswa optimal dalam tugas perkembangannya, karena sejatinya kebahagiaan merupakan dasar utama pada diri individu.

3.6.2 Deskripsi Kebutuhan

Deskripsi kebutuhan bagi siswa SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis tahun ajaran 2022/2023 dilandasi atas profil kebahagiaan siswa tersebut. Adapun profil tersebut diungkap melalui survei dengan menggunakan instrument kebahagiaan untuk mengungkap kebahagiaan siswa, yang dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu Bahagia, Cukup Bahagia, dan Tidak Bahagia. Dari data yang diperoleh, siswa membutuhkan upaya layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan kebahagiaan. Adapun gambaran umum kebahagiaan siswa di kelas X tahun ajaran 2022/2023 akan dijelaskan sebagai berikut ini.

Tabel 3.13 Profil Kebahagiaan Siswa Kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis Tahun Ajaran 2022/2023

Kategori Kebahagiaan	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Bahagia	> 78	10	20%
Cukup Bahagia	48 – 78	29	58%
Tidak Bahagia	< 48	11	22%
Jumlah		50	100%

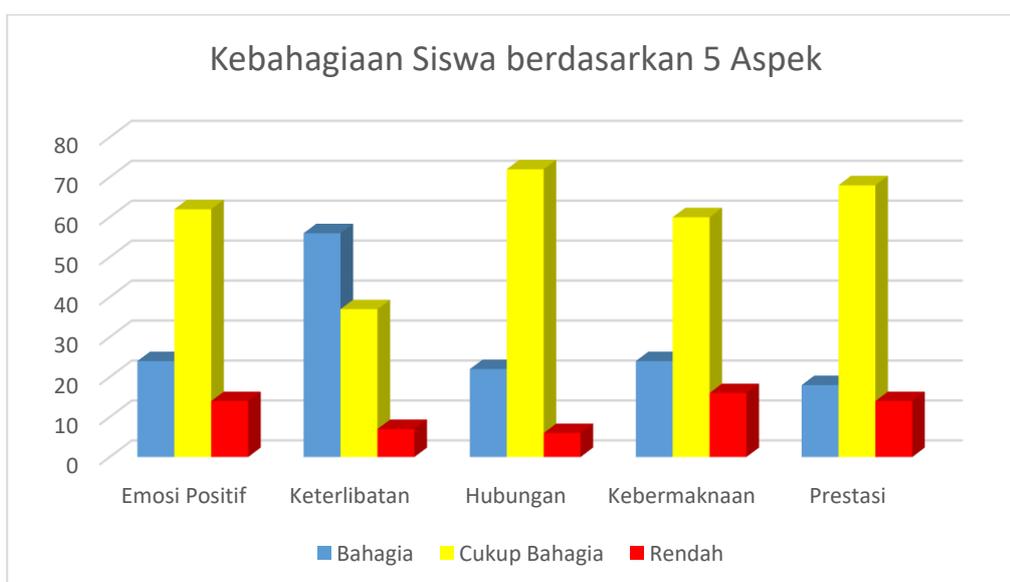
Nabilah Hibatulloh, 2024

Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa

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

Pada kategori Bahagia, interval skor > 78 dengan frekuensi siswa sebanyak 10 orang dan persentase sebesar 20%. Pada kategori Cukup Bahagia, interval skor 48 – 78 dengan frekuensi siswa sebanyak 29 orang dan persentase sebesar 58%. Pada kategori Tidak Bahagia, interval skor < 48 dengan frekuensi siswa sebanyak 11 orang dan persentase sebesar 22%. Maka dari itu jumlah keseluruhan sebanyak 50 orang siswa dengan persentase 100%.

Selain itu, jika ditinjau dari aspek kebahagiaan siswa, gambaran kebahagiaan siswa dalam kategori Bahagia, Cukup Bahagia, dan Tidak Bahagia dapat terlihat sebagai berikut akan dijelaskan melalui diagram kebahagiaan siswa.



Gambar 3.8 Gambaran Kebahagiaan Siswa pada Aspek berdasarkan Kategori Bahagia, Cukup Bahagia dan Tidak Bahagia

Diagram diatas dapat dilihat bahwa kecenderungan siswa di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis pada setiap aspek berada dikategori Cukup Bahagia dengan rentang persentase sebesar 60% – 72% Pada kategori Bahagia pada setiap aspek berada pada rentang persentase

sebesar 18% – 24%. Sedangkan pada kategori Tidak Bahagia pada setiap aspek berada para rentang persentase sebesar 6% – 16%.

Selain itu, kebahagiaan siswa kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis dalam setiap aspek dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3.14 Tabel Indikator Kebahagiaan

No	Aspek	Indikator	Jumlah Nilai	Rata-Rata Nilai	Persentase	Kategori
1	Positive Emotion (Emosi Positif)	Merasa senang dalam kehidupan.	764	15,28	24%	Bahagia
					62%	Cukup Bahagia
					14%	Tidak Bahagia
2	Engagement (Keterlibatan)	Menghabiskan waktu dalam melakukan aktivitas.	433	8,66	22%	Bahagia
					66%	Cukup Bahagia
					12%	Tidak Bahagia
3	Relationship (Hubungan Sosial)	Merasa dicintai, dihargai orang lain.	499	9,98	22%	Bahagia
					72%	Cukup Bahagia
					6%	Tidak Bahagia
4	Meaning (Kebermaknaan Hidup)	Memiliki tujuan hidup.	726	14,50	24%	Bahagia
					60%	Cukup Bahagia
					16%	Tidak Bahagia
5	Accomplishment (Prestasi Hidup)	Kondisi dimana seseorang Mampu mencapai tujuan dalam hidupnya.	720	14,40	18%	Bahagia
					68%	Cukup Bahagia
					14%	Tidak Bahagia

Pada tabel tersebut diketahui bahwa aspek dari emosi positif memiliki persentase paling banyak sebesar 62% (kategori Cukup Bahagia), hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah berada pada aspek emosi positif yang baik namun belum optimal. Maka dari itu, siswa membutuhkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan indikator merasa senang dalam kehidupan yang merupakan bagian dari mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Selain itu, dalam tabel tersebut juga diketahui bahwa pada aspek emosi positif 24% siswa berada pada kategori Bahagia, dan 14% siswa berada pada kategori Tidak Bahagia, dengan jumlah nilai sebesar 764 dan nilai rata-rata sebesar 15,28.

Lalu pada aspek keterlibatan memiliki persentase paling banyak sebesar 56% (kategori Bahagia), hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah berada pada aspek keterlibatan yang baik namun belum optimal. Maka dari itu, siswa membutuhkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan indikator menghabiskan waktu dalam melakukan aktivitas yang merupakan bagian dari mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Selain itu, dalam table tersebut juga diketahui bahwa pada aspek keterlibatan 37% siswa berada pada kategori Cukup Bahagia, dan 7% siswa berada pada kategori Tidak Bahagia, dengan jumlah nilai sebesar 433 dan nilai rata-rata sebesar 8,66.

Pada aspek selanjutnya yaitu hubungan sosial yang memiliki persentasi paling banyak sebesar 72% (kategori Cukup Bahagia), hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah berada pada aspek hubungan social yang baik namun belum optimal. Maka dari itu siswa membutuhkan layanan bimbingan kelompok dengan penulisan secara ekspresif untuk meningkatkan indikator merasa dicintai, dihargai orang lain yang merupakan bagian dari mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Selain itu, dalam table tersebut juga diketahui bahwa pada aspek hubungan social 22% siswa berada pada kategori Bahagia, dan 6% siswa berada

pada kategori Tidak Bahagia, dengan jumlah nilai sebesar 499 dan nilai rata-rata sebesar 9,98.

Lalu pada aspek kebermaknaan hidup memiliki persentase paling banyak sebesar 60% (kategori Cukup Bahagia), hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah berada pada aspek kebermaknaan hidup yang baik namun belum optimal. Maka dari itu, siswa membutuhkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik penulisan secara ekspresif untuk meningkatkan indikator memiliki tujuan hidup yang jelas yang merupakan bagian dari mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Selain itu, dalam table tersebut juga diketahui bahwa pada aspek kebermaknaan hidup 24% siswa berada pada kategori Bahagia, dan 16% siswa berada pada kategori Tidak Bahagia, dengan jumlah nilai sebesar 726 dan nilai rata-rata sebesar 14,50.

Terakhir yaitu prestasi dalam hidup memiliki persentasi paling banyak sebesar 68% (kategori Cukup Bahagia), hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah berada pada aspek prestasi dalam hidup yang baik namun belum optimal. Maka dari itu, siswa membutuhkan layanan bimbingan kelompok dengan penulisan secara ekspresif untuk meningkatkan indikator mampu mencapai tujuan serta bertanggung jawab dalam hidupnya yang merupakan bagian dari mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Selain itu, dalam table tersebut juga diketahui bahwa pada aspek prestasi dalam hidup 18% siswa berada pada kategori Bahagia, dan 14% siswa berada pada kategori Tidak Bahagia, dengan jumlah nilai sebesar 720 dan nilai rata-rata sebesar 14,40.

Secara keseluruhan, gambaran kebahagiaan siswa pada aspek-aspek tersebut menunjukkan kategorisasi Cukup Bahagia yang paling dominan. Kondisi ini menjelaskan bahwa siswa memerlukan upaya agar dapat meningkatkan kebahagiaannya secara optimal dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik penulisan secara ekspresif.

3.6.3 Tujuan Program

Secara umum, tujuan dari dilaksanakannya bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif adalah untuk meningkatkan kebahagiaan siswa kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis tahun Angkatan 2022/2023. Secara khusus pelaksanaan bimbingan kelompok dengan Teknik menulis ekspresif akan dijelaskan sebagai berikut ini.

1. Siswa mampu memahami kemampuan merasakan perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, yang ditandai dengan memiliki keinginan untuk bercerita kepada orang lain perihal apa yang Cukup Bahagia dirasakannya dan memahami juga perasaan orang lain ketika mereka berbicara kepada siswa tersebut.
2. Siswa mampu meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri dengan orang lain, yang ditandai dengan mampu menghadapi situasi yang terjadi, dan juga memahami kondisi yang Cukup Bahagia dirasakan oleh orang lain.
3. Siswa mampu meningkatkan kemampuan untuk menjalin relasi yang baik dengan orang lain, yang ditandai dengan mampu mengkomunikasikan perasaan yang Cukup Bahagia ia rasakan secara verbal dan non verbal.
4. Siswa memiliki pemahaman akan makna hidup untuk dirinya, yang ditandai dengan kemampuan untuk paham terhadap dirinya sendiri, dapat mengambil setiap hikmah dalam kejadian yang telah dialami, serta mampu untuk mempersiapkan diri menghadapi kondisi-kondisi kehidupan selanjutnya, serta mengaplikasikan makna hidup tersebut ke kehidupan sehari-hari.
5. Siswa mampu untuk mencapai prestasi dalam hidup, yang ditandai dengan memiliki sebuah prestasi yang dianggap penting dalam hidupnya, baik prestasi akademik, dan non akademik.

3.6.4 Sasaran Program

Sasaran pelaksanaan program layanan bimbingan kelompok dengan teknik penulisan secara ekspresif yaitu siswa yang kurang merasa Bahagia di kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis Tahun Ajaran 2022/2023. Adapun sasaran layanan tersebut memenuhi beberapa kriteria tertentu, diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Siswa berada pada jenjang kelas X.
2. Memiliki tingkat kebahagiaan yang Tidak Bahagia, Cukup Bahagia dan Bahagia.
3. Siswa bersedia mengikuti seluruh kegiatan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Berdasarkan ketiga kriteria yang tertera, maka dipilihlah empat hingga delapan orang peserta didik yang akan menjadi sasaran utama pelaksanaan program bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif. Besaran kelompok tersebut sudah sesuai dengan jumlah peserta layanan bimbingan kelompok sebanyak dua hingga lima belas orang siswa (Rusmana, 2019).

Pada tabel dibawah ini akan dijelaskan tingkat kebahagiaan siswa secara keseluruhan, dan juga gambaran tingkat kebahagiaan siswa tentunya akan ditinjau berdasarkan 5 aspek dari kebahagiaan itu sendiri.

Adapun kelima aspek kebahagiaan diantaranya, (1) *Positive Emotion* (Emosi Positif), (2) *Engagement* (Keterlibatan), (3) *Relationship* (Hubungan), (4) *Meaning* (Kebermaknaan Hidup), dan (5) *Accomplishment* (Prestasi Hidup). Kelima aspek tersebut sesuai dengan aspek yang dikembangkan oleh Martin E. Seligman. Untuk setiap tingkatan akan ditandai dengan tanda Bahagia (T), Cukup Bahagia (S), dan Tidak Bahagia (R). berikut penjelasan lebih rincinya.

Tabel 3.15 Profil Kebahagiaan Kelompok Eksperimen

No	Nama Siswa (Inisial Siswa)	Tingkat Bahagia	Gambaran Kebahagiaan berdasarkan Aspek dan Indikator Siswa					Deskripsi Kebahagiaan Berdasarkan Indikator Siswa Kelas X
			1	2	3	4	5	
1.	MIBK	Tidak Bahagia (TB)	CB	CB	CB	TB	TB	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa memiliki tingkat emosi positif yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa mampu mengelola emosi positif lebih baik. 2. Siswa memiliki tingkat keterlibatan yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa mampu mengelola keterlibatannya lebih baik. 3. Siswa memiliki tingkat hubungan yang Cukup Bahagia, maka perlu dioptimalkan agar siswa mampu mengelola hubungan lebih baik. 4. Siswa memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang Tidak Bahagia, maka sangat diperlukan pengoptimalan hal tersebut agar siswa dapat memiliki makna serta tujuan hidup yang jelas. 5. Siswa memiliki tingkat prestasi dalam hidup yang Tidak Bahagia, maka sangat diperlukan pengoptimalan hal tersebut agar siswa dapat meningkatkan prestasi dalam hidupnya dan menuju kebahagiaan.
2.	VA	Tidak Bahagia (TB)	CB	CB	CB	CB	TB	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa memiliki tingkat emosi positif yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan

No	Nama Siswa (Inisial Siswa)	Tingkat Bahagia	Gambaran Kebahagiaan berdasarkan Aspek dan Indikator Siswa					Deskripsi Kebahagiaan Berdasarkan Indikator Siswa Kelas X
			1	2	3	4	5	
								<p>agar siswa mampu mengelola emosi positif lebih baik.</p> <p>2. Siswa memiliki tingkat keterlibatan yang Cukup Bahagia, maka perlu dioptimalkan agar siswa mampu mengelola keterlibatan lebih baik.</p> <p>3. Siswa memiliki tingkat hubungan yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa mampu mengelola hubungan yang baik.</p> <p>4. Siswa memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa mampu mengelola kebermaknaan hidup yang baik.</p> <p>5. Siswa memiliki tingkat prestasi yang Tidak Bahagia, maka sangat diperlukan pengoptimalan hal tersebut agar siswa mendapatkan adanya prestasi yang lebih baik.</p>
3.	BRM	Cukup Bahagia (CB)	CB	CB	CB	TB	CB	<p>1. Siswa memiliki tingkat emosi positif yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa mampu mengelola emosi positif lebih baik.</p> <p>2. Siswa memiliki tingkat keterlibatan yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan</p>

No	Nama Siswa (Inisial Siswa)	Tingkat Bahagia	Gambaran Kebahagiaan berdasarkan Aspek dan Indikator Siswa					Deskripsi Kebahagiaan Berdasarkan Indikator Siswa Kelas X
			1	2	3	4	5	
								<p>agar siswa mampu mengelola keterlibatan lebih baik.</p> <p>3. Siswa memiliki tingkat hubungan yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.</p> <p>4. Siswa memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang Tidak Bahagia, maka sangat diperlukan pengoptimalan hal tersebut agar siswa dapat memiliki makna serta tujuan hidup yang jelas.</p> <p>5. Siswa memiliki tingkat prestasi dalam hidup yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa dapat meningkatkan prestasi dalam hidupnya dan menuju kebahagiaan.</p>
4.	DPS	Cukup Bahagia (CB)	CB	CB	CB	TB	CB	<p>1. Siswa memiliki tingkat emosi positif yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa mampu mengelola emosi positif lebih baik.</p> <p>2. Siswa memiliki tingkat keterlibatan yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa mampu mengelola keterlibatan lebih baik.</p> <p>3. Siswa memiliki tingkat hubungan yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan</p>

No	Nama Siswa (Inisial Siswa)	Tingkat Bahagia	Gambaran Kebahagiaan berdasarkan Aspek dan Indikator Siswa					Deskripsi Kebahagiaan Berdasarkan Indikator Siswa Kelas X
			1	2	3	4	5	
								<p>agar siswa mampu mengelola hubungan lebih baik.</p> <p>4. Siswa memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang Tidak Bahagia, maka sangat diperlukan pengoptimalan hal tersebut agar siswa mendapatkan adanya kebermaknaan hidup yang lebih baik.</p> <p>5. Siswa memiliki tingkat prestasi dalam hidup yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa dapat meningkatkan prestasi dalam hidupnya dan menuju kebahagiaan.</p>
5.	MP	Cukup Bahagia (CB)	CB	CB	CB	CB	TB	<p>1. Siswa memiliki tingkat emosi positif yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa mampu mengelola emosi positif lebih baik.</p> <p>2. Siswa memiliki tingkat keterlibatan yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa mampu mengelola keterlibatan yang lebih baik.</p> <p>3. Siswa memiliki tingkat hubungan yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.</p>

No	Nama Siswa (Inisial Siswa)	Tingkat Bahagia	Gambaran Kebahagiaan berdasarkan Aspek dan Indikator Siswa					Deskripsi Kebahagiaan Berdasarkan Indikator Siswa Kelas X
			1	2	3	4	5	
								<p>4. Siswa memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa bisa memiliki kebermaknaan hidup yang baik.</p> <p>5. Siswa memiliki tingkat prestasi dalam hidup yang Tidak Bahagia, maka sangat diperlukan pengoptimalan hal tersebut agar siswa dapat meningkatkan prestasi dalam hidupnya dan menuju kebahagiaan.</p>
6.	NHH	Cukup Bahagia (CB)	CB	TB	CB	CB	CB	<p>1. Siswa memiliki tingkat emosi positif yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa mampu mengelola emosi positif lebih baik.</p> <p>2. Siswa memiliki tingkat keterlibatan yang Tidak Bahagia dengan orang lain, maka sangat diperlukan pengoptimalan hal tersebut agar siswa mendapatkan adanya keterlibatan yang lebih baik dengan orang lain.</p> <p>3. Siswa memiliki tingkat hubungan yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.</p> <p>4. Siswa memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang Cukup Bahagia, maka perlu di</p>

No	Nama Siswa (Inisial Siswa)	Tingkat Bahagia	Gambaran Kebahagiaan berdasarkan Aspek dan Indikator Siswa					Deskripsi Kebahagiaan Berdasarkan Indikator Siswa Kelas X
			1	2	3	4	5	
								<p>optimalkan agar siswa bisa memiliki kebermaknaan hidup yang baik.</p> <p>5. Siswa memiliki tingkat prestasi dalam hidup yang Cukup Bahagia, maka perlu di optimalkan agar siswa dapat meningkatkan prestasi dalam hidupnya dan menuju kebahagiaan.</p>
7.	MZH	Bahagia (B)	B	B	B	B	B	<p>1. Siswa memiliki tingkat emosi positif yang Bahagia, maka siswa telah berhasil mengoptimalkan emosi positif, hal ini menunjukkan bahwa salah satu aspek sudah terpenuhi dengan baik.</p> <p>2. Siswa memiliki tingkat keterlibatan yang Bahagia, maka siswa telah berhasil mengoptimalkan keterlibatannya dengan orang lain, hal itu menunjukkan bahwa salah satu aspek sudah terpenuhi dengan baik.</p> <p>3. Siswa memiliki tingkat hubungan yang Bahagia, maka siswa telah berhasil mengoptimalkan hubungannya dengan orang lain, hal itu menunjukkan bahwa salah satu aspek sudah terpenuhi dengan baik.</p> <p>4. Siswa memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang Bahagia, maka siswa telah berhasil mengoptimalkan kebermaknaan hidupnya,</p>

No	Nama Siswa (Inisial Siswa)	Tingkat Bahagia	Gambaran Kebahagiaan berdasarkan Aspek dan Indikator Siswa					Deskripsi Kebahagiaan Berdasarkan Indikator Siswa Kelas X
			1	2	3	4	5	
								hal ini menunjukkan bahwa salah satu aspek sudah terpenuhi dengan baik. 5. Siswa memiliki tingkat prestasi dalam hidup yang Bahagia, maka siswa telah berhasil mengoptimalkan prestasinya, hal ini menunjukkan bahwa salah satu aspek sudah terpenuhi dengan baik.
8.	FSR	Bahagia (B)	B	B	B	B	B	1. Siswa memiliki tingkat emosi positif yang Bahagia, maka siswa telah berhasil mengoptimalkan emosi positif, hal ini menunjukkan bahwa salah satu aspek sudah terpenuhi dengan baik. 2. Siswa memiliki tingkat keterlibatan yang Bahagia, maka siswa telah berhasil mengoptimalkan keterlibatannya dengan orang lain, hal itu menunjukkan bahwa salah satu aspek sudah terpenuhi dengan baik. 3. Siswa memiliki tingkat hubungan yang Bahagia, maka siswa telah berhasil mengoptimalkan hubungannya dengan orang lain, hal itu menunjukkan bahwa salah satu aspek sudah terpenuhi dengan baik. 4. Siswa memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang Bahagia, maka siswa telah berhasil mengoptimalkan kebermaknaan hidupnya,

No	Nama Siswa (Inisial Siswa)	Tingkat Bahagia	Gambaran Kebahagiaan berdasarkan Aspek dan Indikator Siswa					Deskripsi Kebahagiaan Berdasarkan Indikator Siswa Kelas X
			1	2	3	4	5	
								hal ini menunjukkan bahwa salah satu aspek sudah terpenuhi dengan baik. 5. Siswa memiliki tingkat prestasi dalam hidup yang Bahagia, maka siswa telah berhasil mengoptimalkan prestasinya, hal ini menunjukkan bahwa salah satu aspek sudah terpenuhi dengan baik.

3.6.5 Kompetensi Konselor

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa memiliki beberapa kompetensi yang seyogyanya perlu dimiliki oleh para konselor, diantaranya sebagai berikut.

1. Konselor perlu memahami teori mengenai kebahagiaan, bimbingan kelompok, dan teknik menulis ekspresif.
2. Konselor perlu memahami dan menguasai penggunaan instrument, khususnya instrument kebahagiaan untuk melihat gambaran umum dari tingkat kebahagiaan siswa.
3. Konselor mampu untuk membaca, menafsirkan, mengkomunikasikan, serta mendiskusikan hasil dari instrument tersebut kepada para ahli dan juga menggunakan alat instrument tersebut untuk mengambil data kebahagiaan siswa.
4. Konselor memahami ciri yang nampak dan hasil yang diperoleh dari instrument siswa.

5. Konselor memiliki kemampuan untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa.
6. Konselor mampu untuk menyampaikan materi dan melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan baik dan benar sesuai dengan pedoman layanan bimbingan kelompok.

3.6.6 Prosedur Pelaksanaan Layanan

Pelaksanaan layanan dengan teknik menulis ekspresif dapat dilakukan dengan rentang waktu antara 15 – 20 menit perhari untuk satu sesi dan juga dapat dilaksanakan selama tiga atau empat hari (Pennebaker & Smyth, 2016). Prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif secara keseluruhan dapat dilaksanakan berdasarkan pada tahapan kegiatan menulis ekspresif di setting sekolah menurut Adams (2014). Namun, tahapan inti dari pelaksanaan teknik menulis ekspresif ini secara rinci akan berdasarkan pada tahapan kegiatan menulis menurut Adams & Thompson (2015). Proses kegiatan menulis ekspresif tersebut akan di bagi menjadi beberapa bagian, diantaranya tahapan awal, tahapan inti dan tahapan akhir. Berikut proses tahapan kegiatan menulis ekspresif dijelaskan secara rinci.

1. Tahapan Awal

- a. Praktikan membuka pertemuan dengan memberikan salam, memperkenalkan diri kepada siswa kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis.
- b. Praktikan menyapa siswa yang menjadi subjek dalam kegiatan bimbingan kelompok.
- c. Praktikan menjelaskan langkah-langkah kegiatan kelompok serta membentuk kelompok yang sudah ditentukan.
 - 1) Praktikan menjelaskan tujuan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif.

- 2) Praktikan menjelaskan langkah-langkah serta tahapan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok.
 - 3) Praktikan menjelaskan aturan-aturan yang berlaku dalam kegiatan bimbingan kelompok.
- d. Praktikan memberikan penjelasan kegiatan bimbingan kelompok kepada siswa secara operasional.
- e. Tahapan Peralihan
- 1) Praktikan menanyakan perihal pemahaman anggota kelompok terhadap kegiatan yang akan dilakukan (*storming*)
 - 2) Praktikan mempersiapkan siswa untuk melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok dan menjelaskan norma-norma yang berlaku dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok (*norming*).
2. Tahapan Inti

Pada tahapan ini, praktikan akan menetapkan topik penulisan yang akan dilakukan oleh siswa. Pada dasarnya topik penulisan tersebut berguna agar kegiatan menulis dapat berlangsung sesuai dengan pelaksanaan yang sudah ditetapkan. Selain itu, praktikan juga dapat melakukan beberapa hal sebagai berikut ini.

- a. Praktikan memberikan kesempatan kepada siswa selama proses kegiatan untuk menulis bebas mengenai pikiran dan perasaan serta kondisi yang mereka alami. Hal tersebut tentunya sangat bermanfaat untuk membantu siswa agar lebih tenang, nyaman, serta membuka pemikiran mereka secara luas.
- b. Kemudian praktikan mengarahkan siswa untuk menulis berdasarkan topik tertentu yang sudah ditetapkan. Dalam kegiatan tersebut, praktikan sudah menyediakan lembar kerja, yang bertujuan agar memudahkan siswa dalam menuliskan

berbagai kondisi yang ia alami. Kegiatan ini juga merupakan tahapan utama dan inti dari menulis ekspresif.

- c. Lalu praktikan mengarahkan siswa untuk merefleksikan tulisan yang telah mereka tulis. Tulisan itu kemudian mereka baca, dikembangkan dan tentunya di diskusikan kepada anggota kelompok yang sudah ditentukan. Praktikan juga tidak lupa untuk memperhatikan dan mengamati pengalaman peserta bimbingan kelompok pada tahapan ini.
- d. Selanjutnya praktikan memberikan arahan kepada siswa untuk menerapkan hasil tulisan kepada dirinya sendiri agar diaplikasikan terhadap kehidupan sehari-hari. Lalu siswa diarahkan untuk menuliskan manfaat yang ia rasakan setelah melaksanakan kegiatan menulis ekspresif.

3. Tahapan Akhir

Pada tahap terakhir, praktikan memberikan penguatan terhadap hal-hal yang telah siswa peroleh selama proses layanan dilakukan, lalu praktikan memberikan penjelasan perencanaan kegiatan pada sesi selanjutnya kepada siswa.

3.6.7 Pelaksanaan Program

Pada pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif, peneliti merupakan seorang praktikan yang berperan utama sebagai fasilitator bagi para siswa agar dapat melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan baik, dan sesuai kaidah/norma-norma yang telah ditetapkan. Pelaksanaan tersebut dilakukan dengan 8 orang siswa kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis, dan dilaksanakan pada bulan Juni 2023.

3.6.8 Tahapan Penyusunan Program

Program bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa akan dijelaskan dalam beberapa tahapan diantaranya melakukan asesmen, pengolahan data, penyusunan program, dan sosialisasi program. Berikut dijelaskan lebih rinci.

Tabel 3.16 Tahapan Penyusunan Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa

No	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Materi/Bahan
1.	Melakukan asesmen kebutuhan siswa melalui penyebaran instrument kebahagiaan.	Agar memperoleh gambaran kebahagiaan siswa kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis.	Siswa kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Ciamis.	Instrumen Kebahagiaan.
2.	Pengolahan Data.	Memperoleh profil kebahagiaan siswa kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis secara umum dan berdasarkan aspek serta indikator kebahagiaan pada kategori yang telah ditentukan, yaitu kategori Bahagia, Cukup Bahagia, dan Tidak Bahagia.	Peneliti.	Analisis hasil kebahagiaan siswa.
3.	Penyusunan program bimbingan kelompok dengan teknik penulisan secara ekspresif untuk mengetahui	Aktualisasi pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif agar lebih terarah dan juga sesuai dengan kebutuhan siswa.	Peneliti, Dosen Pembimbing, Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Terpadu Ar-	Rancangan program bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa

Nabilah Hibatulloh, 2024

Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa

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

No	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Materi/Bahan
	adanya peningkatan rasa bahagia siswa kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis.		Risalah Cijantung IV Ciamis, serta pihak lainnya yang ikut terlibat.	kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis.
4.	Sosialisasi program bimbingan kelompok dengan teknik penulisan secara ekspresif untuk mengetahui peningkatan rasa bahagia siswa kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis.	Perolehan persetujuan pelaksanaan program.	Peneliti, Dosen Pembimbing, Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis, serta pihak lainnya yang ikut terlibat.	Program bimbingan kelompok dengan teknik penulisan secara ekspresif untuk mengetahui peningkatan rasa bahagia siswa kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis.

Selain program tersebut, dibawah ini akan dijelaskan mengenai struktur program pada setiap sesi pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa yang akan diterapkan sebagai berikut ini.

3.6.9 Rencana Operasional (*Action Plan*)

Tabel 3.17 Rencana Operasional Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
Tahap Orientasi	Siswa mampu memahami kebahagiaan dalam hidupnya.	Penugasan dan Tanya Jawab	Mengungkap Kebahagiaan dalam hidup siswa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif. 2. Konselor meminta konseli untuk menyiapkan alat tulis yang akan digunakan untuk pengisian instrument. 3. Konselor membagikan instrument kebahagiaan secara estafet dan memberikan informasi, dan tahapan pengisian instrument. 	Alat tulis dan instrument kebahagiaan.	45 Menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				4. Konseli mengisi lembar jawaban instrument kebahagiaan sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. 5. Konselor mengumpulkan lembar jawaban instrument yang telah diisi oleh konseli. 6. Konselor menutup pertemuan dengan konseli.		
Tahap Transisi	Siswa dapat mengetahui dan paham mengenai gambaran umum kebahagiaan	Ceramah, Diskusi dan Tanya Jawab	Mengungkap profil kebahagiaan siswa serta orientasi layanan bimbingan	1. Konselor membagikan hasil instrument kebahagiaan pada siswa. 2. Konselor menjelaskan secara detail hasil dari instrument kebahagiaan yang telah diisi kepada siswa.	Alat tulis, lembar kerja siswa.	45 Menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
	siswa dan memahami konsep utama dari kebahagiaan, serta orientasi kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif.		kelompok dengan teknik menulis ekspresif.	<p>3. Konseli diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hasil dari instrument kebahagiaan yang telah didapatkan.</p> <p>4. Konselor menjelaskan konsep dari kebahagiaan dan orientasi kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif yang akan dilaksanakan dalam sesi selanjutnya.</p> <p>5. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya jika ada hal yang tidak dimengerti, terutama mengenai materi yang akan disampaikan.</p> <p>6. Setelah siswa selesai bertanya, konselor dapat melakukan dorongan motivasi pada</p>		

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				siswa untuk siap mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. 7. Konselor menutup kegiatan.		
Tahap Inti (Memberikan Layanan serta Intervensi)	Siswa mengungkapkan kondisi dan perasaan yang dialami.	Menulis Ekspresif “Standar”	Hari ini Pilihlah untuk Berbahagia	1. Konselor membuka kegiatan dengan memberikan salam dan berdoa. 2. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. 3. Siswa diberikan kesempatan untuk menuliskan hal yang berkenaan dengan pikiran dan perasaan serta kejadian yang dialami. 4. Siswa diarahkan untuk menulis berdasarkan topik yang telah ditetapkan	Alat tulis, Lembar Kerja Siswa.	45 Menit.

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<p>yang disesuaikan dengan lembar kerja siswa.</p> <p>5. Setelah kegiatan menulis selesai, siswa diarahkan untuk merefleksikan tulisannya kepada anggota kelompok.</p> <p>6. Siswa didorong untuk menerapkan tulisannya terhadap kesehariannya agar mencapai kebahagiaan yang diharapkan.</p>		
	Siswa dapat memikirkan perihal kebahagiaan yang selama ini alami serta	Proses Kognitif	Hiduplah Saat ini dan Fokus pada Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka kegiatan dengan mengucap salam dan berdoa. 2. Konselor menjelaskan tujuan dari layanan bimbingan kelompok. 	Alat tulis, lembar kerja siswa.	45 Menit.

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
	keterlibatannya dengan orang lain dan ditinjau dari sudut pandang orang lain			<ol style="list-style-type: none"> 3. Siswa diberikan kesempatan untuk menuliskan berdasarkan pikiran, perasaan serta tindakan yang ia lakukan. 4. Siswa kemudian diarahkan untuk menulis dan memaparkan topik yang dilaksanakan dalam sesi ini dan menuliskan ke lembar kerja siswa yang telah konselor sediakan. 5. Setelah siswa selesai menulis, siswa kemudian diarahkan untuk merefleksikan tulisannya kepada anggota lain. 6. Siswa didorong untuk menerapkan tulisannya terhadap kesehariannya agar mencapai kebahagiaan yang diharapkan 		

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
	Siswa dapat mengeksplorasi apa yang ada dalam dirinya untuk memperoleh kebahagiaan.	Menulis Ekspresif: <i>Exposure</i> .	Bagaimana Hubungan Positif dan Negatif dalam Hidup?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka kegiatan dengan memberikan salam dan berdoa. 2. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. 3. Siswa diberikan kesempatan untuk menuliskan hal yang berkenaan dengan pikiran dan perasaan serta kejadian yang dialami. 4. Siswa diarahkan untuk menulis berdasarkan topik yang telah ditetapkan yang disesuaikan dengan lembar kerja siswa. 	Alat tulis, lembar kerja siswa.	45 Menit.

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				5. Setelah kegiatan menulis selesai, siswa diarahkan untuk merefleksikan tulisannya kepada anggota kelompok. 6. Siswa didorong untuk menerapkan tulisannya terhadap kesehariannya agar mencapai kebahagiaan yang diharapkan.		
	Siswa mampu memahami manfaat kebahagiaan dan mewujudkan kebahagiaan yang	Menulis Ekspresif: Pencarian Manfaat.	Hi Diriku, tetap menjadi Pribadi Baik Ya!	1. Konselor membuka kegiatan dengan memberikan salam dan berdoa. 2. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. 3. Siswa diberikan kesempatan untuk menuliskan hal yang berkenaan dengan pikiran dan perasaan serta kejadian yang dialami.	Alat tulis, lembar kerja siswa.	45 Menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
	diharapkan dengan cara yang siswa lakukan.			<p>4. Siswa diarahkan untuk menulis berdasarkan topik yang telah ditetapkan yang disesuaikan dengan lembar kerja siswa.</p> <p>5. Setelah kegiatan menulis selesai, siswa diarahkan untuk merefleksikan tulisannya kepada anggota kelompok.</p> <p>6. Siswa didorong untuk menerapkan tulisannya terhadap kesehariannya agar mencapai kebahagiaan yang diharapkan.</p>		
	Siswa mampu mencapai kebahagiaannya dengan cara	Menulis Ekspresif: Menjadi pribadi yang baik di	Saatnya Meraih Impian	<p>1. Konselor membuka kegiatan dengan memberikan salam dan berdoa.</p> <p>2. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan.</p>	Alat tulis, lembar kerja siswa.	45 Menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
	memberikan masukan positif dan solusi kepada anggota lain.	Masa Depan (<i>Best possible future self</i>).		<p>3. Siswa diberikan kesempatan untuk menuliskan hal yang berkenaan dengan pikiran dan perasaan serta kejadian yang dialami.</p> <p>4. Siswa diarahkan untuk menulis berdasarkan topik yang telah ditetapkan yang disesuaikan dengan lembar kerja siswa.</p> <p>5. Setelah kegiatan menulis selesai, siswa diarahkan untuk merefleksikan tulisannya kepada anggota kelompok.</p> <p>6. Siswa didorong untuk menerapkan tulisannya terhadap kesehariannya agar mencapai kebahagiaan yang diharapkan.</p>		

3.6.10 Evaluasi dan Ketercapaian Indikator

Ketercapaian indikator dalam program ini dengan cara adanya evaluasi guna melihat peningkatan rasa bahagia siswa yang akan dilaksanakan pada setiap pertemuan dan saat semua program telah selesai dilakukan. Ketika siswa mampu untuk bereksplorasi terhadap dirinya, lalu menuliskan apa yang dipikirkan, dirasakan tentang berbagai peristiwa dan siswa juga mampu untuk memahami perasaan anggota kelompok lain, maka itu semua bisa dijadikan acuan untuk ketercapaian indikator. Dari kegiatan tersebut tentu akan diberikan beberapa lembar untuk mengevaluasi yang berguna sebagai pengukuran keefektifan dari kegiatan bimbingan kelompok. dalam setiap pertemuan, evaluasi pertama akan diberikan post-test yang mempunyai maksud agar kita bisa tahu sejauh apa efektivitas dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan penulisan secara ekspresif untuk melihat bagaimana peningkatan rasa bahagia dalam diri siswa.

3.7 Analisis Data

Analisis data yang pertama yaitu menggunakan data statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum berkenaan dengan kebahagiaan siswa di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis, dilanjutkan analisis kedua dengan menggunakan kategorisasi pada tingkatan Bahagia, Cukup Bahagia dan Tidak Bahagia. Analisis yang ketiga dengan menggunakan data statistik inferensial untuk mengetahui efikasi bimbingan kelompok dengan teknik penulisan secara ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa. Penelitian ini tentunya menggunakan statistik non-parametrik yaitu *Mann-Whitney U Test*. Penggunaan uji tersebut digunakan untuk sampel penelitian yang berjumlah kurang dari 30 orang, hal itu juga dilakukan agar meningkatkan efisiensi dalam analisis data. Kemudian data tersebut dianalisis dengan menggunakan *N-Gain* yang berguna untuk melihat perubahan nilai yang diperoleh kelompok eksperimen maupun kontrol dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok

Nabilah Hibatulloh, 2024

*Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan
Kebahagiaan Siswa*

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