

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini berisi mengenai pendekatan dan desain penelitian yang dilakukan; lokasi, populasi, dan sampel penelitian; definisi operasional variabel; teknik pengumpulan data yang dipilih; instrumen penelitian yang digunakan; uji validitas dan reliabilitas instrumen; teknik analisis data; dan langkah-langkah penelitian yang dilakukan.

3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuasi eksperimen dengan *non randomized pretest-posttest control group design*. Desain ini dipilih karena terdapat *pretest* sebelum perlakuan diberikan, sehingga kesetaraan kelompok turut diperhitungkan (Tim Puslitjaknov, hlm 5). Metode kuasi eksperimen hampir mirip dengan metode *true experiment*, hanya saja metode kuasi eksperimen lebih fleksibel karena *random assignment* tidak digunakan (Hepner, dkk., 2008, hlm 176). Metode kuasi eksperimen dipilih karena peneliti tidak bisa menempatkan subjek penelitian dalam situasi laboratorik yang murni dan bebas sama sekali dari pengaruh lingkungan selama diberikan intervensi.

Penelitian ini menggunakan kelompok yang terdiri dari satu kelompok eksperimen dan kelompok pembanding, yang dapat diilustrasikan sebagai berikut.

Tabel 3.1
Non Randomized Pretest-Posttest Control Group Design

Kelompok	<i>Pre Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post Test</i>
Eksperimen	O1	X1	O2
Kontrol	O3	X2	O4

(Sugiyono, 2010, hlm 323)

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

X1: *Treatment* pada kelas eksperimen dengan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif

X2: *Treatment* pada kelas kontrol dengan bimbingan kelompok tanpa melalui teknik menulis ekspresif (diskusi kelompok)

3.2 Lokasi, Populasi, dan Sampel

Penelitian ini dilakukan di Bandung, khususnya di SMPN 12 Bandung. Alasan pemilihan lokasi penelitian ini adalah adanya kasus *bullying* antar siswa, terutama pada siswa yang kurang mampu dan kurang pintar. *Bullying* yang sering dilakukan adalah *bullying* verbal dan relasional (pengucilan). Data tersebut diperoleh dari hasil wawancara kepada guru BK SMPN 12 Bandung.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 12 Bandung. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *non probabilitas* dengan teknik *homogenous sampling*, yakni strategi pemilihan sampel purposif dengan memilih individu tertentu atas dasar kesamaan karakteristik (Creswell, 2012). Alasan pemilihan teknik ini adalah karena desain penelitian yang dipilih adalah peneliti mengharapkan kondisi siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki kondisi yang sama atau homogen, yakni memiliki tingkat empati rendah.

Pengambilan sampel dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

3.2.1 Menyebarkan instrumen empati kepada seluruh siswa SMPN 12 Bandung kelas VIII

3.2.2 Mengambil peserta didik secara homogen sebanyak 16 siswa dari dua kelas VIII SMPN 12 Bandung, yakni memiliki tingkat empati yang rendah dan sedang

3.2.3 Membagi 16 siswa yang memiliki tingkat empati yang rendah dan sedang menjadi dua kelompok, yakni 8 siswa untuk kelompok eksperimen dan 8 siswa untuk kelompok kontrol.

Langkah pengambilan sampel tersebut dilakukan dengan tujuan dapat menyaring siswa yang memiliki tingkat empati yang rendah lalu dikelompokkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3.3 Definisi Operasional Variabel

Terdapat dua variabel utama dari tema penelitian ini, yakni empati dan teknik menulis ekspresif. Definisi operasional variabel dijelaskan sebagai berikut.

3.3.1 Empati

Empati merupakan dorongan untuk menghubungkan keadaan mental dengan orang atau makhluk lain, dan memerlukan respon afektif yang sesuai dengan pengamatan terhadap keadaan mental orang lain. Empati juga merupakan kemampuan yang ada pada individu untuk memahami perasaan dan masalah orang lain, serta berpikir berdasarkan sudut pandang orang lain, dan menghargai perbedaan pendapat atau perasaan orang lain mengenai suatu hal. Pada penelitian ini, empati didefinisikan sebagai kemampuan pada siswa Kelas VIII SMPN 12 Bandung untuk merasakan perasaan dan pengalaman orang lain yang ditandai dengan aspek afektif dan kognitif.

Empati memiliki dua aspek, yakni afektif dan kognitif. Aspek afektif mengacu pada kemampuan individu dalam merasakan perasaan dan gejala emosi yang dialami oleh orang lain. Sementara aspek kognitif mengacu pada proses kemampuan individu dalam melihat situasi yang dialami oleh orang lain dan memahami sudut pandang orang lain.

Empati afektif memiliki empat indikator, yakni sebagai berikut.

3.3.1.1 Kemampuan merasakan perasaan orang lain

3.3.1.2 menyesuaikan diri dengan perasaan atau kondisi orang lain

3.3.1.3 mengkomunikasikan perasaan secara verbal

3.3.1.4 mengkomunikasikan perasaan secara non verbal.

Sementara empati kognitif memiliki tiga indikator yakni sebagai berikut.

3.3.1.1 kemampuan memahami sesuatu yang dialami oleh orang lain

3.3.1.2 memikirkan sesuatu yang dialami dari sudut pandang orang lain

3.3.1.3 mampu memberikan solusi terhadap masalah.

3.3.2 Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif

Bimbingan kelompok merupakan sebuah cara untuk memberikan bantuan kepada peserta didik melalui suasana kelompok atau dinamika kelompok yang memungkinkan setiap anggota berpartisipasi secara aktif, berbagi pengalaman, dan proses saling bantu antar anggotanya dengan tujuan untuk mengoptimalkan setiap peserta didik dengan harapan peserta didik dapat menerima manfaat dari pengalaman pendidikan.

Bimbingan kelompok dilakukan sebagai upaya guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan wawasan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan, serta upaya untuk mencegah timbulnya masalah dan upaya pengembangan pribadi. Pada penelitian ini bimbingan kelompok akan dilaksanakan dengan bantuan menulis ekspresif dengan tujuan meningkatkan empati peserta didik SMPN 12 Bandung.

Menulis ekspresif merupakan teknik yang menggunakan aktivitas menulis mengenai pengalaman yang mengecewakan selama minimal 15-20 menit sehari, dan dilakukan minimal selama tiga atau empat hari. Menulis ekspresif merupakan teknik menulis yang membantu individu memahami dan menghadapi konflik emosional dalam hidupnya.

Definisi menulis ekspresif dalam penelitian ini adalah upaya untuk membantu peserta didik kelas VIII SMPN 12 Bandung mengekspresikan pengalamannya dalam bentuk tulisan, yang nantinya program ini akan dikembangkan dalam situasi kelompok dan masing-masing individu akan menceritakan hasil tulisannya lalu akan direspon oleh individu lain.

Secara operasional, bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif adalah cara guru bimbingan dan konseling untuk memberikan bantuan kepada peserta didik kelas VIII SMPN 12 Bandung melalui suasana kelompok yang membuat setiap anggota berpartisipasi secara aktif, berbagi pengalaman, saling mendukung antar anggota, dan proses saling bantu antar anggotanya melalui kegiatan menulis mengenai pengalaman yang mengecewakan dan membacakan hasil tulisannya kepada anggota kelompok lain selama lima sesi pertemuan dengan tujuan meningkatkan empati peserta didik kelas VIII SMPN 12 Bandung.

Bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif dilakukan selama lima sesi sebagai berikut.

3.3.2.1 Menulis ekspresif standar: menulis tentang pikiran dan perasaan yang mendalam mengenai kejadian yang mengecewakan

3.3.2.2 Menulis ekspresif proses kognitif: menulis tentang pikiran dan perasaan yang dimiliki disertai usaha memahami alasan terjadinya kejadian yang tidak diinginkan

3.3.2.3 Menulis ekspresif eksposur: menulis tentang pikiran dan perasaan yang dimiliki agar terbentuk pembiasaan atau adaptasi

3.3.2.4 Menulis ekspresif pencarian manfaat: menulis tentang pikiran dan perasaan yang dimiliki disertai usaha memperoleh hikmah dari kejadian yang mengecewakan

3.3.2.5 Menulis ekspresif *best possible future self*: menulis tentang kehidupan yang akan datang setelah berusaha menjadi lebih baik

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data meliputi penentuan sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrumen yang digunakan.

Tabel 3.2
Teknik Pengumpulan Data

Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
Siswa SMPN 12 Bandung	Empati	<i>Pre test dan Post Test</i>	Skala Empati Siswa

3.5 Instrumen Penelitian

3.5.1 Penyusunan Instrumen

Instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpul data pada penelitian ini berupa skala. Bentuk skala yang digunakan adalah skala berstruktur dengan bentuk jawaban tertutup, sehingga jawabannya telah tersedia dan responden hanya menjawab setiap pertanyaan dengan memilih alternatif jawaban yang telah disediakan. Instrumen yang digunakan adalah skala *Empathy Quotient* yang dikembangkan oleh Baron-Cohen dan Wheelwright (2003). Skala ini berisi 40 item empati dan 20 item pengisi / kontrol. Pada setiap item, seseorang bisa mendapat skor 2, 1, atau 0, sehingga skor maksimal empati individu adalah 80 dan skor minimalnya adalah nol. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket berupa skala *likert* yang terdiri dari beberapa pernyataan positif dan negatif dengan empat pilihan jawaban, yaitu “sangat setuju”, “setuju”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju”.

Setelah dilaksanakan uji coba instrumen, terdapat 16 item yang gugur karena tidak valid dan 14 item kontrol yang dihilangkan agar siswa tidak jenuh dalam mengisi skala. Dengan demikian, hanya 30 item yang dipakai dari 60 item pada instrumen asli. Sehingga skor maksimal yang dapat diperoleh adalah 48 dan skor minimalnya adalah nol.

Tanggapan "sangat setuju" menghasilkan 2 poin dan tanggapan "setuju" mencetak 1 poin pada item berikut: 1, 5, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 29, 30. Tanggapan "Sangat Tidak Setuju" menghasilkan 2 poin dan "tidak setuju" menjawab skor 1 poin pada item berikut: 3, 6, 7, 8, 10, 16, 17, 27, 28. Untuk item kontrol, jumlah total setiap respons yang

mungkin dihitung untuk memeriksa bias sistematik dalam merespons setiap kelompok.

3.5.2 Pengembangan Kisi-Kisi

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap empati dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi instrumen dijelaskan pada tabel 3.3 sebagai berikut.

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen

No.	Jenis Item/Aspek	Indikator	No Item		Total Item
			(+)	(-)	
1	Item Empati/ Empati Afektif	Mampu merasakan perasaan orang lain	21, 23, 25, 30		4
		Mampu menyesuaikan diri dengan perasaan atau kondisi orang lain	20, 29	7	3
		Mampu mengkomunikasikan perasaan secara verbal	14	3, 6	3
		Mampu mengkomunikasikan perasaan secara non verbal	18	27, 28	3
No.	Jenis Item/Aspek	Indikator	No Item		Total Item
			(+)	(-)	

2	Item Empati/ Empati Kognitif	Mampu memahami sesuatu hal yang dialami orang lain	11, 12, 13	16	4
		Mampu memikirkan sesuatu hal yang dialami dari sudut pandang orang lain	19	8, 10, 17	4
		Mampu memberikan solusi terhadap masalah orang lain	1, 5, 24		3
3	Item Kontrol		2, 4, 15	9, 22, 26	6

3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Uji Validitas Instrumen

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah *Empathy Quotient* yang dikembangkan oleh Baron-Cohen dan Wheelwright (2003). Pada instrumen yang belum diterjemahkan, uji validitas pada instrumen ini menggunakan uji validitas isi atau konten yakni dengan *expert judgment* kepada enam psikolog eksperimental ahli. Berdasarkan pengolahan data, hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua 40 item empati valid karena berhubungan dengan empati dan semua 20 item pengisi diidentifikasi dengan benar sebagai tidak terkait dengan empati. Hasil ini disepakati oleh setidaknya lima dari enam hakim (Baron-Cohen dan Wheelwright, 2003, hlm 168).

Uji validitas instrumen yang belum diterjemahkan juga menggunakan uji coba sebanyak tiga kali kepada 197 subjek sehat dan 90 subjek dengan Asperger Syndrome dan High Functioning Autism dengan IQ rata-rata seluruh subjek adalah minimal 85. Semakin tinggi nilai validitas item, maka semakin valid instrumen yang digunakan. Validitas item dilaksanakan melalui analisis dengan menggunakan prosedur pengujian *pearson*. Item dinyatakan valid jika memiliki koefisien validitas signifikan pada total aspek ataupun total perangkat instrumen dengan nilai probabilitas (*p-value*)

lebih kecil dari 0.05 (p-value < 0.05). Probabilitas instrumen ini adalah p < 0.001 (Baron-Cohen dan Wheelwright, 2003, hlm 169).

Pada instrumen yang sudah diterjemahkan, uji validitas yang dilakukan dengan uji validitas isi atau konten yakni dengan *expert judgment* kepada dua dosen ahli di bidang bimbingan dan konseling. Selain itu, instrumen yang sudah diterjemahkan akan diuji coba dan dianalisis dengan menggunakan uji validitas tiap butir item, yakni mengkorelasikan skor tiap butir item dengan skor total. Rumus yang digunakan adalah rumus koefisien korelasi (r) dengan rumus *Rank Spearman* sebagai berikut.

$$r_s = \frac{\sum R(X_i)R(Y_i) - n\left(\frac{n+1}{2}\right)^2}{\left(\sum R(X_i)^2 - n\left(\frac{n+1}{2}\right)^2\right)^{\frac{1}{2}} \left(\sum R(Y_i)^2 - n\left(\frac{n+1}{2}\right)^2\right)^{\frac{1}{2}}}$$

(Wahyudin, 2006, hlm 149)

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara X dan Y

N : jumlah peserta tes

X : skor yang diperoleh dari setiap butir item

Y : skor total setiap item yang diperoleh

Kemudian koefisien validitas (r_{xy}) diinterpretasikan dengan menggunakan pedoman kriteria sebagai berikut.

Tabel 3.4
Pedoman Kriteria Validitas Instrumen

Nilai	Keterangan
$0,90 \leq r_{xy} \leq 1,00$	Validitas sangat tinggi
$0,70 \leq r_{xy} < 0,90$	Validitas tinggi
$0,40 \leq r_{xy} < 0,70$	Validitas sedang
$0,20 \leq r_{xy} < 0,40$	Validitas rendah
$0,00 \leq r_{xy} < 0,20$	Validitas sangat rendah
$r_{xy} < 0,00$	Tidak valid

(Suherman, 2003:113)

Selain menggunakan pedoman kriteria pada tabel 3.4, instrumen dinyatakan valid jika r hitung $>$ r tabel dengan $\alpha = 0,05$. r tabel pada $N=35$ adalah 0,334. Hal ini didukung oleh Sugiyono (2009:188) yang menjelaskan bahwa item yang mempunyai korelasi positif dengan skor total serta korelasi yang tinggi biasanya dianggap memenuhi syarat jika $r = 0,3$.

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa dari 40 item hanya 24 item yang valid. Item yang valid adalah item butir 1, 4, 6, 10, 11, 12, 15, 19, 25, 26, 27, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 42, 43, 44, 46, 50, 54, 59.

3.7 Uji Reliabilitas Instrumen

Dalam penelitian ini, instrumen asli diuji dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Berdasarkan pengolahan data, hasil penghitungan memperlihatkan bahwa seluruh item pernyataan menunjukkan koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0.97 artinya, tingkat korelasi dan derajat reliabilitas serta keterandalan instrumen berada pada kategori sangat tinggi (Baron-Cohen dan Wheelwright, 2003, hlm 169).

Instrumen yang sudah diterjemahkan diuji dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut.

$$r_{11} = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^n s_i^2}{s_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} : koefisien reliabilitas

k : jumlah butir soal

s_i^2 : varians skor soal ke- i

s_t^2 : varians skor total

Selanjutnya koefisien reliabilitas akan diinterpretasikan dengan kategori nilai reliabilitas sebagai berikut.

Tabel 3.5

Kategori Nilai Reliabilitas

Nilai r	Interpretasi
0.800-1.00	Reliabilitas sangat tinggi
0.600-0.799	Reliabilitas tinggi
0.400-0.599	Reliabilitas sedang
0.200-0.399	Reliabilitas rendah
0.000-0.199	Reliabilitas sangat rendah

(Sugiyono, 2010, hlm 257)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach* yang telah dilakukan pada 35 peserta didik di SMPN 26 Bandung, maka dapat diperoleh skor reliabilitas 0,772 pada instrumen empati yang memiliki 30 item.

3.8 Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

3.8.1 Pre-test

Pelaksanaan pre-test dilakukan dengan menyebarkan skala *Empathy Quotient* pada siswa yang menjadi subjek penelitian di SMPN 12 Bandung untuk mendapatkan gambaran tingkat empati siswa

3.8.2 Treatment

Pemberian treatment dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik *expressive writing* dilakukan kepada siswa yang memiliki tingkat empati dengan kategori rendah berdasarkan hasil pre-test. Komponen rancangan program bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik menulis ekspresif adalah sebagai berikut.

3.8.2.1 Rasional

Saat ini di sekolah-sekolah, sering terjadi perkelahian, tawuran antar pelajar, *bullying*, dan perilaku negatif lainnya. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2016) terhitung pada 24 Oktober 2016, menunjukkan bahwa terdapat 328 kasus yang diajukan kepada KPAI, yakni berkaitan dengan tawuran pelajar dan kekerasan di sekolah pada tahun 2016. Selain itu, data menunjukkan bahwa adanya 414 kasus yang dilaporkan kepada KPAI berkaitan dengan *cyber crime*. Jumlah tersebut bukanlah angka yang sedikit dan perlu adanya upaya untuk mencegah agar kasus serupa tidak terulang kembali.

Kekerasan di sekolah disebabkan oleh banyak hal, salah satunya adalah karena kurangnya empati pada pelaku (Fikri, 2016, hlm. 161; Rachmah, 2014, hlm. 57; Andayani, 2012; hlm. 49; Abyani dan Astuti, 2014, hlm. 126). Hal tersebut menandakan bahwa diperlukan adanya usaha untuk meningkatkan empati pada siswa agar dapat mencegah terjadinya tindakan agresi di sekolah.

Berdasarkan data hasil wawancara dengan guru BK SMPN 12 Bandung, ditemukan adanya kasus *bullying* antar siswa, terutama pada siswa yang memiliki keterbelakangan mental, kurang mampu, dan kurang pintar. *Bullying* yang sering dilakukan adalah *bullying*

verbal dan relasional (pengucilan). Hal tersebut menandakan bahwa perlu adanya program bimbingan untuk mencegah semakin banyaknya kasus *bullying* di SMPN 12 Bandung.

Menurut Goleman (1997, hlm 67), ada beberapa cara untuk meningkatkan empati, yakni *understanding others*, *service orientation*, *developing others*, dan *leveraging diversity*. Keempat cara tersebut dapat meningkatkan empati dengan cara memahami perasaan orang lain, berusaha memberikan tindakan serta masukan positif terhadap permasalahan orang lain, dan mengambil manfaat berupa pelajaran dari permasalahan yang terjadi. Cara meningkatkan empati tersebut bisa dicapai melalui bimbingan dan konseling dengan menciptakan atau mengembangkan teknik bimbingan dan konseling.

Bantuan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan empati pada siswa adalah layanan bimbingan dan konseling, salah satunya adalah dengan melalui bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam *setting* kelompok (Romlah, 2006, hlm 3). Bimbingan kelompok dapat diberikan dengan melalui beragam teknik, salah satunya adalah dengan melalui teknik menulis ekspresif atau *expressive writing*.

Expressive writing adalah teknik menulis mengenai pengalaman yang menyedihkan atau mengecewakan (Pennebaker dan Smyth, 2016, hlm ix). Teknik ini nantinya akan dikembangkan, sehingga alur dalam teknik ini tidak hanya meminta partisipan menulis pengalamannya saja, namun juga menceritakan tulisannya yang berisi pengalamannya di hadapan partisipan lain, kemudian partisipan lain mendengarkan secara seksama dan memberikan tanggapan kepada partisipan yang menceritakan pengalamannya. Sehingga pelaksanaan *expressive writing* akan mencakup empat aspek yang dibutuhkan untuk meningkatkan empati, yakni

understanding others, service orientation, developing others, dan leveraging diversity.

Teknik *expressive writing* dipilih karena alur dalam teknik ini membuat partisipannya memahami perasaan partisipan lain, berusaha memberikan tindakan serta masukan positif terhadap permasalahan partisipan lain, dan mengambil manfaat berupa pelajaran dari permasalahan yang terjadi. Selain itu, menulis merupakan cara yang mudah bagi individu untuk mengekspresikan perasaannya.

Menurut Lepore dan Greenberg (2014, hlm 550), menulis dapat membantu beberapa individu untuk melihat lebih jelas kontribusi yang telah dilakukan oleh diri sendiri terhadap permasalahan yang mereka lakukan. Hal ini menyebabkan mereka memiliki empati yang lebih terhadap orang-orang yang berkaitan dengan permasalahan mereka, kemudian dapat menyebabkan perubahan hati dan perbaikan terhadap permasalahan individu dengan orang yang berkaitan dengan permasalahannya. Oleh karena itu, teknik *expressive writing* ini dipilih untuk meningkatkan empati pada siswa.

3.8.2.2 Tujuan Intervensi

Secara umum, tujuan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif adalah untuk meningkatkan empati siswa, terutama siswa kelas VIII SMPN 12 Bandung. Secara khusus, tujuan intervensi adalah:

3.8.2.2.1 meningkatkan kemampuan merasakan perasaan orang lain

3.8.2.2.2 meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri dengan kondisi orang lain

3.8.2.2.3 meningkatkan kemampuan dalam mengkomunikasikan perasaan secara verbal dan non verbal

3.8.2.2.4 meningkatkan kemampuan individu untuk memahami pengalaman orang lain

3.8.2.2.5 meningkatkan kemampuan untuk memikirkan sesuatu dari sudut pandang orang lain

3.8.2.2.6 meningkatkan kemampuan dalam memberikan solusi terhadap masalah orang lain

3.8.2.3 Asumsi Dasar

Asumsi pelaksanaan intervensi ini adalah:

3.8.2.3.1 Menurut Goleman (1997, hlm 67), ada beberapa cara untuk meningkatkan empati, yakni *understanding others*, *service orientation*, *developing others*, dan *leveraging diversity*.

3.8.2.3.2 Menurut Lepore dan Greenberg (2014, hlm 550), menulis dapat membantu beberapa individu untuk melihat lebih jelas kontribusi yang telah dilakukan oleh diri sendiri terhadap permasalahan yang mereka lakukan. Hal ini menyebabkan mereka memiliki empati yang lebih terhadap orang-orang yang berkaitan dengan permasalahan mereka.

3.8.2.3.3 Klein dan Boals (2001, hlm 520-533) menjelaskan bahwa menulis ekspresif memberikan pengaruh dan manfaat pada aspek kognitif, afektif, sosial, dan biologis.

3.8.2.4 Prosedur Pelaksanaan

Prosedur intervensi bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan empati siswa dilaksanakan berdasarkan prosedur yang dijelaskan oleh Adams dan Thompson (2015). Bimbingan kelompok yang dilakukan terdiri dari tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir.

3.8.2.4.1 Tahap Awal

3.8.2.4.1.1 Pernyataan Tujuan:

- 1) Praktikan membuka pertemuan dengan mengucapkan salam.
- 2) Praktikan meminta peserta didik untuk mengucapkan yel-yel/jargon kelas VIII

3.8.2.4.1.2 Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok):

- 1) Praktikan menyampaikan tujuan kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan yaitu bimbingan kelompok melalui menulis ekspresif
- 2) Praktikan menjelaskan langkah kegiatan.
- 3) Praktikan menjelaskan peraturan permainan, tugas, dan tanggungjawab siswa

3.8.2.4.1.3 Mengarahkan kegiatan (konsolidasi): Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada peserta didik/konseli tentang kegiatan yang akan dilakukannya.

3.8.2.4.1.4 Tahap peralihan:

- 1) Guru bimbingan dan konseling menanyakan kalau ada peserta didik yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (*storming*)
- 2) Guru bimbingan dan konseling menyiapkan peserta didik untuk melakukan komitmen tentang permainan yang akan dilakukan (*norming*)

3.8.2.4.2 Tahap Inti

Pada tahap inti, siswa akan melaksanakan menulis ekspresif berdasarkan prosedur yang dijelaskan oleh Adams dan Thompson (2015). Adams dan Thompson menjelaskan bahwa pelaksanaan menulis ekspresif terbagi dalam empat tahap, yakni sebagai berikut.

3.8.2.4.2.1 recognition atau *initial write*

tahap ini merupakan tahap pembuka dalam sesi menulis yang bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, merelaksasi siswa, dan mereduksi ketakutan yang muncul pada

siswa. Tahap ini juga bertujuan untuk mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi siswa. Pada tahap ini, siswa diberi kesempatan untuk menulis kata, frase, atau ungkapan secara bebas yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan

3.8.2.4.2.2 *examination* atau *writing exercise*

tahap ini dilakukan dengan tujuan untuk mengeksplorasi reaksi siswa terhadap situasi tertentu. Waktu yang diberikan untuk menulis berkisar antara 10-30 menit di setiap sesinya. Siswa diberikan kesempatan untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakan kembali tulisannya setelah selesai menulis. Tahap ini berjumlah 3-5 sesi secara berturut-turut atau satu kali dalam seminggu.

3.8.2.4.2.3 *juxtaposition* atau *feedback*

tahap ini dilakukan sebagai sarana refleksi untuk mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai yang baru. Tahap ini juga dilakukan untuk membuat siswa memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai dirinya. Tulisan yang sudah dibuat konseli dapat dibaca, direfleksikan, dikembangkan, disempurnakan, dan didiskusikan dengan anggota lain dalam kelompok yang telah dipercaya oleh siswa. Hal pokok yang perlu digali pada tahap ini adalah perasaan siswa sebagai penulis saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca.

3.8.2.4.2.4 *application to self*

Pada tahap terakhir, siswa didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang ia dapat ke dalam kehidupan sehari-hari. Konselor atau praktikan membantu siswa dalam mengintegrasikan hal yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali perilaku yang sebaiknya diubah dan perilaku yang perlu dipertahankan. Pada tahap ini juga dilakukan refleksi mengenai manfaat menulis bagi siswa. Konselor juga perlu memastikan kepada siswa apakah terdapat hal yang membuat tidak nyaman atau

bantuan yang diperlukan siswa dalam mengatasi masalah yang disebabkan oleh proses menulis.

Tahapan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif dapat dijelaskan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 3.6
Tahapan Intervensi Bimbingan Kelompok dengan Menulis Ekspresif

no	Tahapan	Uraian Kegiatan	Waktu
1	<i>Recognition</i>	Menulis bebas	6-45 menit
2	<i>Examination</i>	Menulis dengan topik tertentu	10-60 menit
3	<i>Juxtaposition</i>	Merefleksikan tulisan	20-60 menit
4	<i>Application to the self</i>	Mengaplikasikan pengetahuan baru	10 menit

(Susanti, dkk, 2013, hlm 121)

3.8.2.4.3 Tahap Akhir

Pada tahap akhir atau terminasi, peneliti menutup kegiatan dan tindak lanjut. Peneliti memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok. Setelah itu, peneliti merencanakan tindak lanjut untuk kegiatan berikutnya jika diperlukan.

3.8.2.5 Sesi Intervensi

Pelaksanaan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif ini dilakukan sebanyak delapan sesi. Jumlah sesi ini ditentukan berdasarkan pada penelitian Pennebaker. Dalam setiap sesinya, pelaksanaan intervensi akan berfokus pada kemampuan yang akan dikembangkan, meliputi: (1) meningkatkan kemampuan merasakan perasaan orang lain; (2) meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri dengan kondisi orang lain; (3) meningkatkan kemampuan mengkomunikasikan perasaan secara verbal dan non verbal; (4) meningkatkan kemampuan untuk memahami pengalaman orang lain; (5) meningkatkan kemampuan untuk memikirkan sesuatu dari sudut pandang orang lain; (6) meningkatkan kemampuan dalam memberikan solusi terhadap masalah orang lain.

Penentuan jadwal intervensi akan dilakukan berdasarkan kesepakatan antara praktikan dengan siswa. Pada setiap sesi, siswa akan diminta untuk menulis tulisan dengan topik yang berbeda-beda. Nantinya pelaksanaan menulis ekspresif yang dilakukan merupakan penggabungan dari beberapa jenis. Sesi pertama, partisipan diminta untuk menulis tulisan jenis menulis ekspresif “standar”. Kemudian pada sesi kedua, partisipan diminta menulis jenis proses kognitif atau *exposure*. Pada sesi ketiga, partisipan diminta menulis jenis *benefit finding*. Kemudian pada sesi terakhir, partisipan diminta menulis jenis *best possible future self*.

3.8.2.6 Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan intervensi ini diketahui dengan pelaksanaan evaluasi untuk meningkatkan empati siswa yang dilakukan pada setiap sesi intervensi dan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan. Siswa yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah siswa yang mampu mengeksplorasi dan menuliskan perasaan serta pikiran tentang pengalaman siswa dan mampu merasakan perasaan anggota lain dalam kelompok. Selain itu siswa yang berhasil adalah siswa yang mampu merasakan dan memikirkan pengalaman dari sudut pandang orang lain.

Lembar evaluasi diberikan kepada siswa setelah siswa mengikuti setiap sesi intervensi. Lembar evaluasi yang digunakan adalah lembar evaluasi untuk mengukur keefektifan proses bimbingan kelompok. Evaluasi keseluruhan sesi intervensi berbentuk post-test yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan empati siswa.

3.8.2.7 Post Test

Pelaksanaan post-test dilaksanakan setelah proses treatment dilakukan. Pelaksanaan post-test ini dilakukan dengan meminta subjek untuk mengisi kembali skala *Empathy Quotient* dengan tujuan untuk melihat perubahan tingkat empati siswa setelah diberikan treatment.

3.9 Uji Coba Program

Sebelum program dilaksanakan di sekolah, peneliti melakukan uji coba program bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan empati siswa. Program yang diujikan telah diperiksa oleh dua ahli. Uji coba program dilaksanakan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan program seperti ketepatan alokasi waktu, kesesuaian metode untuk meningkatkan empati, ketepatan media yang digunakan, metode untuk mengelola dinamika kelompok, dan respon kelompok selama proses bimbingan. Setelah uji coba program dilakukan, maka kekurangan yang ada akan diperbaiki.

Uji coba program dilakukan dengan dua cara, yakni simulasi program yang dilakukan pada mahasiswa di laboratorium bimbingan dan konseling dan uji coba program yang dilakukan pada siswa di SMPN 12 Bandung di luar kelompok eksperimen dan kontrol. Simulasi program pada mahasiswa dilakukan sebanyak satu kali dengan tujuan agar peneliti mendapat masukan dari mahasiswa dan dosen pembimbing terkait program yang akan dilaksanakan di sekolah. Berdasarkan simulasi program yang telah dilakukan, peneliti mendapat masukan untuk memperjelas instruksi menulis kepada siswa, memperbaiki pengelolaan dinamika kelompok, dan memperbaiki cara membangun *rapport*.

Uji coba program yang dilaksanakan di sekolah dilakukan sebanyak lima sesi sesuai dengan rancangan program yang disusun. Berdasarkan hasil uji coba, maka peneliti mendapat masukan untuk menambahkan tahap pemanasan menulis dengan bantuan gambar agar siswa tidak kebingungan ketika menulis. Masukan ini diperoleh dari guru bimbingan dan konseling di SMPN 12 Bandung dan dosen pembimbing. Berikut adalah jabaran hasil uji coba program yang dilakukan di kelas VIII I SMPN 12 Bandung.

3.9.1 Sesi pertama. Sesi pertama adalah sesi menulis ekspresif dengan metode standar. Menulis ekspresif metode standar dilakukan dengan cara menulis tentang pikiran dan perasaan yang mendalam mengenai kejadian yang mengecewakan. Metode ini dilakukan dengan tujuan membuat peserta didik

terbuka mengenai masalahnya kepada anggota kelompok lain. Setelah dilakukan uji coba, alokasi waktu yang diperlukan adalah 90 menit. Alokasi waktu tersebut terbagi atas 15 menit untuk tahap awal, 60 menit untuk sesi menulis di tahap kerja, dan 15 menit untuk tahap refleksi dan penutup. Kesulitan pada tahap ini adalah siswa yang masih kebingungan untuk menulis apa dalam lembar kerja yang telah disediakan. Kebingungan tersebut membuat siswa tidak menulis apapun selama 20 menit, sehingga ketika peneliti mengingatkan bahwa waktu akan habis, mereka menulis dengan tidak serius. Meskipun begitu, kesulitan tersebut dapat diatasi ketika uji coba program pertemuan berikutnya. Selain itu, pada sesi ini kelompok belum terlalu kompak dan kelompok belum bisa menghargai dan menyimak ketika salah satu anggota kelompok membacakan hasil tulisannya.

3.9.2 Sesi kedua. Sesi kedua adalah sesi menulis ekspresif dengan metode proses kognitif. Menulis ekspresif proses kognitif dilakukan dengan menulis tentang pikiran dan perasaan yang dimiliki serta usaha memahami alasan terjadinya kejadian yang tidak diinginkan. Sesi ini dilakukan dengan tujuan membuat peserta didik berempati dengan cara berpikir dari sudut pandang orang lain. Setelah dilakukan uji coba dan perbaikan dari kekurangan sesi sebelumnya, peneliti menambahkan tahap pemanasan menulis dengan bantuan gambar pada tahap awal agar siswa tidak merasa kebingungan ketika menulis. Penambahan tahap ini berhasil membuat siswa tidak kebingungan ketika menulis. Namun begitu, siswa mengeluh kelelahan karena menulis terlalu banyak. Pada sesi ini, alokasi waktu yang disediakan berlebih selama 10 menit. Hal ini disebabkan karena adanya penambahan tahap pemanasan menulis yang terlalu lama. Hal ini menjadi pertimbangan untuk diperbaiki pada sesi selanjutnya. Selain itu, pada tahap ini kelompok sudah mulai kompak, hanya saja kelompok masih sering bercanda ketika menulis dan proses membacakan hasil tulisannya.

3.9.3 Sesi ketiga. Sesi ini dilakukan dengan metode menulis ekspresif eksposur. Metode ini dilakukan dengan cara menulis tentang pikiran dan perasaan yang dimiliki agar terbentuk pembiasaan empati. Metode ini

dilakukan dengan tujuan membuat peserta didik terbiasa berempati kepada orang lain dan mampu menyesuaikan diri dengan perasaan dan kondisi orang lain. Pada sesi ini, peneliti membuat tahap pemanasan menulis lebih ringkas agar siswa tidak kelelahan dalam menulis dan alokasi waktu yang disediakan cukup. Tahap pemanasan menulis dilakukan dengan alokasi waktu maksimal lima menit, sehingga alokasi waktu yang disediakan cukup. Pada tahap ini, peneliti mulai menegaskan kepada ketua kelompok untuk mengatur anggota kelompoknya agar tidak bercanda, terutama ketika menulis dan pada tahap pembacaan hasil tulisan. Dengan demikian, pada saat menulis siswa lebih bisa fokus dan ketika pembacaan hasil tulisan, anggota kelompok memperhatikan dan mampu memberikan respon yang positif kepada anggota kelompok yang sedang membacakan hasil tulisannya. Hambatan pada sesi ini adalah siswa merasa bosan ketika di tengah-tengah proses menulis.

3.9.4 Sesi keempat. Sesi ini dilakukan dengan metode menulis ekspresif pencarian mandaat. Metode ini dilakukan dengan cara menulis tentang pikiran dan perasaan yang dimiliki serta memaknai hikmah dari kejadian yang mengecewakan. Metode ini dilakukan dengan tujuan membuat peserta didik berempati dengan cara mengambil manfaat dari pengalaman orang lain. Pada sesi ini, peneliti menambahkan *ice breaking* ketika siswa merasa kelelahan dalam menulis sehingga siswa tidak merasa jenuh dan lelah ketika menulis. Pada sesi ini tidak ada hambatan yang serius. Alokasi waktu yang ditetapkan cukup dan siswa tidak merasa jenuh dengan adanya *ice breaking* di tengah-tengah proses menulis. Pada tahap ini siswa mulai bisa serius ketika proses pembacaan hasil tulisan dan kelompok mulai mampu memberikan respon yang positif dan membangun seperti alternatif solusi kepada anggota kelompok yang menceritakan hasil tulisan yang bercerita tentang masalahnya.

3.9.5 Sesi kelima. Sesi ini dilakukan dengan metode menulis ekspresif “*best possible future self*”. Metode ini dilakukan dengan cara menulis tentang kehidupan yang akan datang setelah berusaha menjadi lebih baik. Siswa diminta membayangkan dirinya berada di masa depan dan membayangkan dia mampu menyelesaikan masalahnya di masa kini. Harapannya dengan

dilakukannya metode ini, peserta didik mampu berempati dengan cara memberikan masukan positif dan solusi kepada anggota lain. Pada tahap ini tidak ada hambatan yang serius karena alokasi waktu yang ditentukan cukup dan siswa antusias dalam proses bimbingan kelompok. Bahkan siswa sangat menjiwai proses menulis karena merasa sedih dan terharu ketika membayangkan dirinya berada di masa depan. Beberapa siswa menangis ketika membacakan hasil tulisannya dan anggota kelompok lain mampu menenangkan siswa yang menangis dan memberikan respon yang positif. Selain itu, siswa juga mampu memberikan solusi dan mampu merasakan perasaan anggota kelompok lain. Dengan pelaksanaan kelima sesi uji coba ini, peneliti berasumsi bahwa pelaksanaan uji coba telah berhasil dilakukan dan program siap dilaksanakan di lapangan kepada kelompok eksperimen.

3.10 Uji Normalitas dan Homogenitas Data

Uji normalitas data dilakukan dengan teknik Liliefors (uji Kolmogorov Smirnov) menggunakan bantuan SPSS 22. Berdasarkan hasil perhitungan pada uji normalitas, maka didapatkan sig lebih dari 0.05 (α) sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Berikut adalah tabel untuk menjelaskan normalitas data.

Tabel 3.7
Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	α (Derajat Kebebasan)	Sig.	Kesimpulan
Kelompok Eksperimen	0.05	0.200	Normal
Kelompok Kontrol	0.05	0.200	Normal

Uji homogenitas data dilakukan dengan teknik Levene menggunakan bantuan SPSS 22. Berdasarkan hasil perhitungan pada uji T independen, maka diketahui bahwa F lebih dari 0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada varians antara kelompok eksperimen dengan kelompok

control. Sehingga dapat dikatakan bahwa data tersebut homogen atau variasi data pada kedua kelompok adalah sama.

Tabel 3.8
Hasil Uji Homogenitas Data

Variabel	α (Derajat Kebebasan)	F	Kesimpulan
Pretest	0.05	0.059	Homogen
Posttest	0.05	0.589	Homogen

Berdasarkan hasil uji normalitas dan homogenitas data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pretest dan posttest normal dan homogen. Dengan demikian, data yang dimiliki dapat dianalisis dengan menggunakan T-Test karena telah memenuhi persyaratan, yakni data berdistribusi normal dan homogen.

3.11 Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah *T test Independent Sampling* dan *T Test Paired Sampling* dengan derajat kepercayaan 90%. Dua teknik ini digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan memperoleh data empirik tentang efektivitas program bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan empati siswa. *T test Independent Sampling* dilakukan dengan melalui membandingkan gain antara kelompok eksperimen yang diberikan intervensi imbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif dengan kelompok kontrol yang diberikan intervensi bimbingan kelompok tanpa melalui menulis ekspresif, yakni diskusi kelompok. *T Test Paired Sampling* dilakukan dengan menganalisis data empati siswa sebelum dan sesudah mengikuti program bimbingan kelompok.

Uji efektivitas program bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan empati siswa menggunakan *T test Independent Sampling* dan *T Test Paired Sampling* dengan tahapan sebagai berikut.

3.11.1 Hipotesis

H_0 : μ gain eksperimen = μ gain kontrol

Program bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif tidak berhasil meningkatkan empati siswa

H_1 : μ gain eksperimen > μ gain kontrol

Program bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif berhasil meningkatkan empati siswa

3.11.2 Dasar pengambilan keputusan

Pengambilan keputusan dilakukan dengan berdasarkan uji T yang membandingkan antara banyaknya tanda positif dan negatif pada sebaran data, yakni dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$X^2 = \frac{((n_1 - n_2) - 1)^2}{n_1 + n_2}$$

Keterangan:

X^2 : Distribusi sebaran

n_1 : jumlah data positif

n_2 : jumlah data negatif

Berdasarkan perhitungan rumus tersebut maka pengambilan kesimpulan dinyatakan sebagai berikut.

H_0 : $P > 0,1$

H_1 : $P < 0,1$

Penilaian terhadap uji hipotesis menggunakan uji T dilakukan dengan ketentuan nilai probabilitas (p) sebagai berikut

Jika nilai $p < 0,1$, maka H_0 ditolak

Jika nilai $p > 0,1$, maka H_0 diterima