

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Bab tiga berisi mengenai pendekatan dan desain penelitian yang dilakukan, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

#### 3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian

Pendekatan penelitian yang dipilih yaitu pendekatan kuantitatif. Alasan peneliti menggunakan pendekatan tersebut berdasarkan tujuan penelitian yang mengukur efektifitas teknik *expressive writing* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa. Selain itu, pendekatan kuantitatif bertujuan untuk menguji teori secara objektif dengan cara mengukur hubungan antar variabel secara numeric (Creswell, 2012, hlm 13).

Metode penelitian yang dipilih yaitu metode penelitian kuasi eksperimen. Alasan peneliti memilih metode kuasi eksperimen karena untuk menyimpulkan adanya efek suatu perlakuan maka dibutuhkan perbandingan (Campbell, 1979). Peneliti melakukan percobaan dengan membandingkan dua kelompok sasaran penelitian, yaitu kelas eksperimen sebagai kelompok yang diberikan perlakuan tertentu dan kelompok kontrol sebagai kelompok yang dikendalikan menjadi pembanding. Kelas kontrol tidak diikutsertakan dalam bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* dengan pertimbangan bahwa kelas kontrol mengembangkan *gratitude* dari sumber lain (Heppner et. al., 2008, hlm. 157) dan mewakili kondisi normal subyek tanpa diberi intervensi.

Desain penelitian yang dipilih yaitu desain *kuasi eksperimen kontrol non-ekuivalen (pre-test dan post-test)*. Alasan pemilihan desain penelitian karena memiliki kelebihan dapat membandingkan skor setiap kelas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Sage, 2019, hlm. 338). Alasan lain yaitu karena karakteristik kelas tidak mungkin benar-benar sama sehingga dipilih dibutuhkan *kuasi eksperimen kontrol non-ekuivalen (pre-test dan post-test)* (Ary, et. al., 2010, hlm. 318). Kelas pertama yaitu kelompok eksperimen, berfungsi sebagai kelompok yang diberikan *pre-test* mengenai *gratitude*, kemudian kelompok tersebut diberikan treatment *expressive writing*. Setelah diberikan treatment, peneliti melakukan *post-test* mengenai *gratitude* untuk melihat apakah ada

perubahan dengan dilakukannya treatment. Kelas kedua yaitu kelompok eksperimen, berfungsi hanya dilakukan *pre-test* dan *post-test* mengenai *gratitude* tanpa diberikan treatment *expressive writing*. Selanjutnya, peneliti menganalisis dengan cara membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut desain visualisasi *quasi eksperimen non-equivalent control group*.

Tabel 3.1 *Quasi Eksperimen Non-equivalent Control Group Design*

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

**Keterangan:**

**O<sub>1</sub>** : *Pre test* pada kelompok eksperimen

**O<sub>2</sub>** : *Post test* pada kelompok eksperimen

**O<sub>3</sub>** : *Pre test* pada kelompok kontrol

**O<sub>4</sub>** : *Post test* pada kelompok kontrol

**X** : Treatment (teknik *expressive writing*)

**O<sub>1</sub>** dan **O<sub>3</sub>** merupakan kondisi subjek penelitian sebelum diberikan treatment (*pre-test*), dan **O<sub>2</sub>** merupakan hasil dari perlakuan yang diberikan terhadap subjek penelitian (*post-test*). **O<sub>4</sub>** adalah kondisi subjek penelitian yang tidak diberikan perlakuan.

### 3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian

Peneliti mengambil lokasi di Universitas Pendidikan Indonesia yang beralamat Jl. DR. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154. Pemilihan lokasi berdasarkan data yang diperoleh adanya kasus-kasus yang berhubungan dengan fenomena percobaan bunuh diri, stres, dan depresi dalam perkuliahan. Data tersebut diperoleh dari hasil melakukan konseling dengan mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

Populasi penelitian adalah *gratitude* seluruh mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia tahun masuk 2018 yang sedang menempuh perkuliahan pertama. Alasan pemilihan populasi yaitu berdasarkan hasil Alat Ungkap Masalah (AUM) beberapa mahasiswa mempunyai

permasalahan terkait diri pribadi, sosial, dan agama. Masalah-masalah yang muncul seperti sering murung, merasa tidak bahagia, hidup kurang berarti, tidak dianggap penting dan diremehkan, kurang taat dan khusus dalam menjalankan ibadah serta merasa kesepian.

Selain itu, alasan lain pemilihan populasi berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Geografi kelas B 2018. Jumlah partisipan dalam studi pendahuluan sebanyak 45 mahasiswa. Hasil studi menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *gratitude* yang rendah sebanyak 11, sedang sebanyak 28, dan tinggi sebanyak 6 partisipan. Oleh karena itu, mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia dipilih menjadi populasi dalam penelitian ini.

Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu *gratitude* sebagian mahasiswa. Teknik sampling menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan teknik *purposive sampling* dilakukan atas dasar pertimbangan tingkat *gratitude* populasi penelitian yang berada pada tingkatan rendah, sedang, dan tinggi yang diungkap melalui instrumen skala *gratitude*. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* bertujuan agar sampel dapat mewakili setiap tingkatan dari populasi sehingga diperoleh informasi yang cukup. Subjek penelitian yang akan dijadikan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia yang mendapatkan hasil skor pengukuran skala *gratitude* tinggi, sedang dan rendah. Penyebaran instrumen skala *gratitude* kepada seluruh mahasiswa di Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia sebagai berikut.

Tabel 3.2 Penyebaran Instrumen Skala *Gratitude*

No	Program Studi	Kelas	Jumlah
1	Pendidikan Geografi	I.A	40
2	Pendidikan Geografi	I.B	38
Jumlah			78

### 3.3 Definisi Operasional Variabel

Terdapat dua variabel dari penelitian ini, yakni *gratitude* dan teknik *expressive writing*. Definisi operasional variabel dijelaskan sebagai berikut.

### 3.3.1 *Gratitude*

*Gratitude* merupakan respon mahasiswa pendidikan geografi semester II terhadap pemberian yang menguntungkan dari orang tertentu maupun dari peristiwa yang dialami, dibangun oleh perasaan apresiasi, perasaan yang cukup dalam diri, dan kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan apresiasi dan niat baik. *Gratitude* terdiri dari tiga komponen, yaitu *sense of appreciation*, *sense of abundance*, dan *disposition to act positively as an expression of positive feeling and appreciation*.

#### 1) *Sense of appreciation*

*Sense of appreciation* merupakan rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, seperti menyadari kesenangan yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan, mengakui kebaikan Tuhan untuk kehidupan diri, memandang kehidupan dan Tuhan secara positif, menyadari kesenangan yang diperoleh dari orang lain, mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan diri, dan memandang orang lain secara positif.

#### 2) *Sense of abundance*

*Sense of abundance* merupakan perasaan yang melimpah dalam diri sehingga tidak merasa kekurangan dalam hidup, seperti merasa puas akan kehidupan yang dimiliki, merasa bahagia dengan keadaan dirinya saat ini, serta bahagia karena keberadaan orang lain.

#### 3) *Disposition to act positively as an expression of positive feeling and appreciation*

*Disposition to act positively as an expression of positive feeling and appreciation* merupakan kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimiliki individu, seperti melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan, menjalani aktifitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih kepada hidup dan Tuhan, membantu orang lain sebagai wujud terima kasih, dan membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi

### 3.3.2 Teknik *Expressive Writing*

*Expressive writing* merupakan teknik menulis mengenai pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan permasalahan diri atau pengalaman hidup.

Teknik *expressive writing* dapat dijadikan cara untuk menuliskan pengalaman hidup kemudian menceritakan kepada orang lain. *Setting* kelompok berupa bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada individu dalam suasana dinamika kelompok dengan harapan setiap anggota berpartisipasi secara aktif, berbagi pengalaman, dan proses saling bantu antar anggotanya dengan tujuan untuk mengoptimalkan potensi diri. Terdapat 4 tahap inti yang akan dilakukan dalam pelaksanaan *expressive writing* yaitu *recognition*, *examination*, *feedback*, dan *application to self*.

- 1) *Recognition* yaitu mahasiswa menulis kata, frase, atau ungkapan secara bebas dengan tujuan membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, merelaksasi individu, dan mereduksi ketakutan yang muncul pada individu.
- 2) *Examination* yaitu mahasiswa diberikan kesempatan untuk membaca kembali dan menyempurnakan kembali tulisannya setelah selesai menulis dengan tujuan untuk mengeksplorasi reaksi individu terhadap situasi yang dialami.
- 3) *Feedback* yaitu sbagai sarana refleksi untuk mendorong pemerolehan kesadaran baru. Tahap ini juga dilakukan untuk membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai dirinya. Tulisan yang sudah dibuat konseli dapat dibaca, direfleksikan, dikembangkan, disempurnakan, dan didiskusikan dengan anggota lain dalam kelompok.
- 4) *Application to self* yaitu individu didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang di dapat ke dalam kehidupan sehari-hari. Konselor membantu individu 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 individu serta merencanakan hal yang akan dilakukan di masa depan.

### 3.4 Instrumen Penelitian

#### 3.4.1 Penyusunan Instrumen

Penyusunan instrumen ini mengembangkan dari Skala *Gratitude* Indonesia yang dibuat oleh Listiyandini, dkk (2017) untuk menguji *gratitude*

mahasiswa melalui tiga komponen utama berupa *sense of appreciation*, *sense of abundance*, dan *disposition to act positively as an expression of positive feeling and appreciation*. Peneliti menggunakan skala *gratitude* Indonesia berdasarkan seizin Listiyandini yang disampaikan melalui email.

Kisi-kisi instrumen untuk mengukur *gratitude* dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi instrumen *gratitude* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.3 Kisi – Kisi Instrumen Skala *Gratitude*

Variabel	Komponen	Indikator	Favorable (+)	Unfavorable (-)	
Gratitude	<i>Sense of Appreciation</i>	Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan.	5, 36	31, 38	
		Mengakui kebaikan Tuhan untuk kehidupan diri	6, 39	3	
		Memandang kehidupan dan Tuhan secara positif	2	7, 1, 10	
		Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain	4, 40	34, 37	
		Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan diri	35, 41	9, 51	
		Memandang orang lain secara positif	8	11, 12, 42	
	<i>Sense of abundance</i>	Merasa puas dengan hidupnya	20, 43	15, 16	
		Merasa bahagia dengan keadaan dirinya	19,	17, 18, 13	
		Merasa bahagia karena keberadaan orang lain	33, 47	14, 45	
	<i>Disposition to act positively as an expression of positive feeling and appreciation</i>	Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan	23, 46	24, 44	
		Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih kepada hidup dan Tuhan	21, 22, 27	25	
		Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih	30	28, 29, 48	
		Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi	32, 49	26, 50	
	Jumlah			23	28

### 3.4.2 Penimbangan Instrumen (*Expert Judgment*)

Penimbang instrumen dilakukan oleh tiga ahli yaitu Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd., Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd., dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. Setelah instrumen dinilai oleh ketiga ahli kemudian peneliti merevisi butir item pernyataan serta kategorisasi penilaian.

Instrumen skala *gratitude* yang peneliti kembangkan, pertama terdiri empat kategori penilaian yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai, (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Namun setelah hasil *expert judgement* dari ahli, diputuskan pemilihan tiga kategori penilaian yaitu Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS) dengan alasan agar memudahkan kategorisasi saat penskoran. Adapun kriteria untuk mendapat skor dari kuesioner tingkat *gratitude* mahasiswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 3.4 Alternatif Pemberian Skor Alternatif Jawaban

No	Alternatif jawaban	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
1	Sesuai (S)	3	1
2	Kurang Sesuai (KS)	2	2
3	Tidak Sesuai (TS)	1	3

Selain itu, *expert judgment* menilai ada dua butir aitem yang bertolak belakang dengan indikator sehingga perlu dibuang. Item yang perlu dibuang adalah nomer 31 dan 51. Berdasarkan hasil *expert judgement*, maka jumlah item dari 51 menjadi 49 karena gugur 2 item yang bertolak belakang dengan indikator variabel *gratitude*.

### 3.4.3 Uji Ketetapan Skala

Uji ketetapan skala dilakukan untuk mentransformasi data ordinal menjadi skala interval berurutan (Edward, 1957, hlm. 124). Uji skala ini dilakukan sebelum melakukan uji validitas dan reliabilitas. Skor bagi pilihan yang paling kiri selalu terkecil dan ke kanan semakin besar secara kumulatif. Jika skor tidak semakin besar dari kiri ke kanan, maka butir item harus dibuang (Azwar, 2015). Adapun pengolahan data skala *gratitude* sebagai berikut. (selengkapnya terlampir di lampiran 3).

Tabel 3.5 Contoh Uji Skala Ketepatan Instrumen Skala *Gratitude*

Item 5	Kategori Respon		
	S	KS	TS
f	26	16	6
P=f/n	0,542	0,333	0,125
pk	0,542	0,875	0,458
pk-t	0,271	0,708	0,938
Skor z	-0,61	0,548	1,538
z+0,131	0	1,158	2,148
z+1	1	2,158	3,148
Pembulatan	1	2	3

Berdasarkan hasil pengolahan uji ketepatan skala, sebanyak 23 item harus dibuang karena skor tidak semakin besar dari kiri ke kanan. Dengan demikian, dari 49 item pernyataan sebanyak 23 item harus dibuang, sehingga item tersisa menjadi 26 item pernyataan. Adapun rinciannya sebagai berikut.

Tabel 3.6 Hasil Uji Ketepatan Skala *Gratitude*

No	Komponen <i>Gratitude</i>	Nomer Item yang dibuang	Nomer Item setelah uji ketepatan skala
1	<i>Sense of Appreciation</i>	2,4,6,7,10, 35,37,38, 40,41	1,3,5,8,9,11,12, 33,34,36,39
2	<i>Sense of Abundance</i>	19, 20,32,42,46	13,14,15,16,17,18,44
3	<i>Disposition to act positively as an expression of positive feeling and appreciation</i>	22,24,27,30, 31,45,47,49	21,23,25,26, 28,29,43,48
Jumlah		23	26

### 3.5. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Setelah melakukan uji ketepatan skala, selanjutnya peneliti melakukan Uji validitas dilakukan agar instrumen penelitian dikatakan tepat dalam mengukur apa yang akan hendak diukur. Validitas adalah tingkat penfasiran kesesuaian hasil instrumen dengan tujuan yang diinginkan instrumen (Creswell, 2012). Setelah pengujian validitas dilakukan, kemudian dilakukan pengujian reliabilitas instrumen. Reliabilitas menentukan tingkat derajat konsisten dan stabilitas instrumen. Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan SPSS.



Validitas item dilaksanakan melalui analisis dengan menggunakan prosedur pengujian korelasi *product moment*. Pengujian dilakukan melalui pengkorelasi skor tiap butir item dengan skor total. Rumus yang digunakan adalah rumus koefisien korelasi (r) dengan *pearson product moment* sebagai berikut.

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

$r_{xy}$  : 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

Instrumen dinyatakan valid jika r hitung > r tabel. Instrumen skala diuji cobakan kepada 48 mahasiswa dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , sehingga diperoleh r tabel pada N=48 adalah 0,284.

Dari 26 item soal yang diuji cobakan, maka ada 4 butir soal yang tidak valid yaitu nomer 9, 34, 21, dan 48. Item tersebut dibuang sehingga total item yang akan digunakan sebanyak 22 butir item.

Tabel 3.7 Hasil Validitas Instrumen Skala *Gratitude*

No. Item	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub>	Kriteria	No. Item	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub>	Kriteria
1	0,546	0,284	Valid	21	0,265	0,284	Tidak Valid
3	0,491	0,284	Valid	23	0,408	0,284	Valid
5	0,742	0,284	Valid	25	0,44	0,284	Valid
8	0,277	0,284	Tidak Valid	26	0,409	0,284	Valid
9	0,599	0,284	Valid	28	0,417	0,284	Valid
11	0,639	0,284	Valid	29	0,502	0,284	Valid
12	0,403	0,284	Valid	33	0,312	0,284	Valid
13	0,644	0,284	Valid	34	0,276	0,284	Tidak Valid
14	0,661	0,284	Valid	36	0,368	0,284	Valid
15	0,409	0,284	Valid	39	0,484	0,284	Valid
16	0,574	0,284	Valid	43	0,476	0,284	Valid
17	0,469	0,284	Valid	44	0,438	0,284	Valid
18	0,488	0,284	Valid	48	-,009	0,284	Tidak Valid

Berdasarkan *expert judgment*, ketepatan skala, dan uji validitas item dengan korelasi *product moment*, maka menghasilkan instrumen skala *gratitude* dengan kisi-kisi sebagai berikut.

Tabel 3.8 Kisi-Kisi Instrumen Skala *Gratitude*  
 Hasil *Expert Judgment*, Ketepatan Skala, Dan Uji Validitas

Variabel	Komponen	Indikator	Favorable (+)	Unfavorable (-)	
Gratitude	<i>Sense of Appreciation</i>	Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan.	1	-	
		Mengakui kebaikan Tuhan untuk kehidupan diri	-	3	
		Memandang kehidupan dan Tuhan secara positif	-	5	
		Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain	-	7, 9, 11	
		Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan diri	-	13	
		Memandang orang lain secara positif	-	15, 17	
	<i>Sense of abundance</i>	Merasa puas dengan hidupnya	-	19, 21	
		Merasa bahagia dengan keadaan dirinya	-	2, 4, 6	
		Merasa bahagia karena keberadaan orang lain	-	8, 10	
	<i>Disposition to act positively as an expression of positive feeling and appreciation</i>	Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan	12	14	
		Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih kepada hidup dan Tuhan	-	16	
		Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih	-	18, 20	
		Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi	22	-	
	Jumlah			3	19

Menurut Azwar (2012, hlm 111) uji reliabilitas digunakan untuk melihat seberapa tinggi kecermatan dalam pengukuran yang mengacak pada keterpercayaan atau konsistensi alat ukur.

Instrumen skala *gratitude* 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 3.9 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 perhitungan dengan menggunakan SPSS versi 22, diperoleh nilai koefisien alfa = 0,854. Sebagaimana diketahui bahwa r tabel adalah 0,284, maka jika dibandingkan antara nilai koefisien alfa yang diperoleh dengan r tabel, nilai koefisien alfa lebih besar, sehingga tingkat kepercayaan dan keterandalan instrumen berada pada kategori sangat tinggi.

### 3.6 Prosedur Penelitian

#### 3.6.1 Pengukuran awal (*Pre-Test*)

Pengukuran awal bertujuan untuk memperoleh data awal terkait profil *gratitude* mahasiswa sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*. Pelaksanaan *pre-test* dilakukan selama 45 menit, sebelumnya dilakukan pengkondisian terhadap anggota dengan kelompok dengan cara memberikan pengarahan terkait petunjuk pengisian instrumen serta penjelasan mengenai pelaksanaan *pre-test*.

### 3.6.2 Perlakuan (*Treatment*)

Setelah melakukan *pre-test*, peneliti menetapkan kelompok eksperimen yang beranggotakan 7 orang dan kelompok kontrol 7 orang. Penelitian ini dilakukan di luar jam kuliah. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*.

Intervensi teknik *expressive writing* dikembangkan berdasarkan profil *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Tahun Ajaran 2018/2019 serta hasil studi pustaka. Pemberian intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* dilakukan 5 sesi. Intervensi dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, yakni hari Selasa, Kamis, dan Jum'at. Peneliti berperan menjadi konselor yang memandu sesi bimbingan kelompok dalam pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen. Adapun rumusan program layanan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa adalah sebagai berikut.

### 3.6.3 Pengukuran Akhir (*Post-Test*)

Pengukuran akhir bertujuan memperoleh data terkait profil *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Tahun Angkatan 2018/2019 setelah diberi perlakuan berupa intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*. *Post-test* dilaksanakan satu hari setelah sesi ke tujuh berlangsung. Pelaksanaan *post-test* dilakukan selama 30 menit dan sebelumnya dilakukan pengondisian dengan cara mengajak anggota kelompok mereview apa perubahan-perubahan yang telah dicapai setelah pemberian intervensi, selanjutnya menjelaskan petunjuk pengisian instrumen. Instrumen yang digunakan pada saat *post-test* sama seperti instrumen yang digunakan pada saat *pre-test*.

## 3.7 Uji Program

Program bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa dilakukan uji program dengan *judgement* kepada tiga orang pakar bimbingan dan konseling, yaitu Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd., Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd., dan Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. Hasil *judgment* dari Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd yaitu perlu diperhatikan tujuan khusus program menjadi operasional, penggunaan istilah praktiken

diganti menjadi konselor dalam tahapan pelaksanaan, kriteria pelaksana program disesuaikan dengan kebutuhan penelitian, serta SKLBK pada tahap ini ditambahkan refleksi identifikasi, analisis, dan generalisasi. Hasil judgment dari Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd yaitu menambahkan instruksi pelaksanaan teknik *expressive writing* agar memudahkan mahasiswa dalam pengerjaan. Hasil judgement dari Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd yaitu SKLBK harus disesuaikan dengan hasil *pre-test*. Berdasarkan masukan pakar bimbingan dan konseling, secara umum program bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Tahun Angkatan 2018/2019 sudah layak untuk diterapkan karena sudah memadai dalam kriteria penimbangan program.

Uji coba program yang dilakukan sebanyak 5 sesi sesuai dengan rancangan program yang disusun. Berikut adalah jabaran hasil uji coba program.

3.7.1 Sesi pertama adalah layanan bimbingan kelompok dengan materi *gratitude in life*. Tujuan pada sesi ini untuk membuat mahasiswa memahami konsep *gratitude*. Setelah dilakukan uji coba, alokasi waktu yang diperlukan adalah 60 menit. Alokasi waktu tersebut terbagi atas 10 menit untuk tahap awal, 40 menit untuk materi di tahap kerja, dan 10 menit untuk tahap refleksi dan penutup. Tidak ada kendala dalam uji coba sesi pertama karena mahasiswa sangat antusias mendengarkan materi. Tetapi ada masukan dari mahasiswa untuk memberikan materi lebih menarik lagi, seperti menambahkan pemutaran video mengenai kebersyukuran.

3.7.2 Sesi kedua adalah tahapan awal teknik *expressive writing* yaitu *recognition*. Pada sesi ini bertujuan untuk membuka imajinasi, pikiran, dan perasaan yang dimiliki individu yang mengecewakan. Sesi ini dilakukan dengan tujuan mengembangkan *gratitude* mahasiswa dengan meningkatkan perasaan apresiasi terhadap Tuhan, orang lain, dan kehidupan melalui menulis perasaan dan pikiran secara bebas agar muncul kesadaran. Setelah dilakukan uji coba, peneliti menambahkan alokasi waktu yang disediakan selama 30 menit. Hal ini disebabkan karena adanya mahasiswa yang mengeluh ketika sedang menulis waktunya sudah habis. Hal ini menjadi pertimbangan untuk diperbaiki pada sesi selanjutnya.

3.7.3 Sesi ketiga adalah tahapan kedua teknik *expressive writing* yaitu *examination*. Metode ini dilakukan agar mahasiswa memiliki perasaan apresiasi, perasaan cukup, dan kecenderungan untuk bertindak positif melalui menulis pikiran dan perasaan topik tertentu agar mendapatkan *insight* baru. Pada sesi ini, peneliti mengalokasikan waktu maksimal 30 menit dalam penulisan. Pada tahap ini, mahasiswa tampak bercanda dengan teman-temannya tahap pembacaan hasil tulisan. Hambatan pada sesi ini adalah siswa merasa bosan ketika di tengah-tengah proses menulis sehingga peneliti melakukan *ice breaking* untuk mencairkan suasana.

3.7.4 Sesi keempat adalah tahapan ketiga teknik *expressive writing* yaitu *feedback*. Metode ini dilakukan dengan tujuan mahasiswa memiliki *gratitude* dengan meningkatkan perasaan cukup dalam diri melalui menulis manfaat dari peristiwa ataupun pengalaman yang dialami. Pada sesi ini tidak mengalami hambatan. Alokasi waktu yang ditetapkan cukup yaitu 30 menit. Pada tahap mahasiswa serius ketika proses pembacaan hasil tulisan dan anggota dapat memberikan respon yang positif kepada anggota kelompok yang menceritakan hasil tulisannya.

3.7.5 Sesi kelima adalah tahapan akhir teknik *expressive writing* yaitu *application to self*. Metode ini dilakukan dengan tujuan mahasiswa memiliki *gratitude* dengan meningkatkan kecenderungan bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik dengan menuliskan pikiran dan perasaan di kehidupan masa mendatang. Pada tahap ini tidak ada hambatan yang serius karena alokasi waktu yang ditentukan cukup yaitu 30 menit dan mahasiswa antusias dalam proses bimbingan kelompok. Dengan pelaksanaan kelima sesi uji coba ini, peneliti berasumsi bahwa pelaksanaan uji coba telah berhasil dilakukan dan program siap dilaksanakan.

### 3.8 Analisis Data

#### 3.8.1 Uji Normalitas dan Homogenitas Data

Sebelum menentukan teknik analisis data, peneliti melakukan uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Selain itu, uji normalitas juga dilakukan untuk asumsi atau syarat setiap uji parametris. Sedangkan, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari dua kelompok berbeda atau sama dan sebagai syarat uji parametris yang menilai perbedaan dua kelompok. Berikut hasil dari uji normalitas dan homogenitas dengan menggunakan SPSS Versi 22.

Tabel 3.9 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	$\alpha$ (Derajat Kebebasan)	Sig.	Kesimpulan
Kelompok Eksperimen	0.05	0.306	Normal
Kelompok Kontrol	0.05	0.345	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan pada uji normalitas, maka didapatkan sig. lebih dari 0.05 ( $\alpha$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 3.10 Hasil Uji Homogenitas Levene-Statistik

Variabel	$\alpha$ (Derajat Kebebasan)	Sig.	Kesimpulan
Kelompok Eksperimen	0.05	0.688	Homogen
Kelompok Kontrol	0.05	0.848	Homogen

Uji homogenitas data dilakukan dengan teknik Levene menggunakan bantuan SPSS 22. Berdasarkan hasil perhitungan, maka diketahui bahwa sig. lebih dari 0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada variansi antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat dikatakan bahwa data tersebut homogen atau variasi data pada kedua kelompok adalah sama. Dengan demikian, data yang dimiliki dapat dianalisis dengan menggunakan *T-Test* karena telah memenuhi persyaratan, yakni data berdistribusi normal dan homogen.

### 3.8.2 Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan dalam data yaitu uji beda, karena kelompok yang dibedakan hanya terdiri dari 2 (dua), yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum melakukan uji T, untuk mengetahui besarnya peningkatan *gratitude* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan analisis skor gain ternormalisasi (N-gain) yang dihitung dengan persamaan sebagai berikut:

$$\langle g \rangle = \frac{\text{Skor Postes} - \text{Skor Pretes}}{\text{Skor Maks} - \text{Skor Pretes}} \times 100$$

Keterangan:

$\langle g \rangle$ : gain ternormalisasi

Tabel 3.12 Kriteria Skor N-gain

Nilai N-gain	Interpretasi
$-1,00 \leq g < -0,01$	Terjadi penurunan
$g = 0,00$	Tidak terjadi peningkatan
$0,01 < g < 0,30$	Rendah
$0,31 < g < 0,70$	Sedang
$0,71 < g < 1,00$	Tinggi

(Rostina Sundayana, 2014, hlm. 151)

Selanjutnya setelah diketahui Skor N-gain maka analisis data yang digunakan adalah *t-independent test sampling* untuk membandingkan gain kelompok eksperimen yang diberikan intervensi program bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* dengan kelompok kontrol yang tanpa diberikan intervensi bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing*. Selain itu, peneliti menggunakan *T-Test Paired Sampling* dengan tujuan membandingkan data *gratitude* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi program bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing*. Dua teknik ini digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan memperoleh data empirik tentang efektivitas teknik *expressive writing* dalam setting kelompok untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa. Untuk mengetahui berapa besar efek dari parameter yang telah diuji, maka dilakukan pengukuran *effect size* dengan membedakan *mean* yang distandarisasi. Adapun rumusnya sebagai berikut (Santoso, 2010, hlm. 5).



$$d = \frac{Xe - Xk}{Spooled}$$

Keterangan:

$d$  = *effect size* Cohen

$Xe$  = *Mean* kelompok eksperimen

$Xk$  = *Mean* kelompok kontrol

Spooled = Standar deviasi gabungan

Untuk menghitung Spooled, yaitu:

$$Spooled = \sqrt{\frac{(N_1 - 1)Sd_1^2 + (N_2 - 2)Sd_2^2}{N_1 + N_2 - 2}}$$

Keterangan:

$N_1$ : Jumlah sampel kelompok eksperimen

$N_2$ : Jumlah sampel kelompok kontrol

$Sd_1$ : Standar deviasi kelompok eksperimen

$Sd_2$ : Standar deviasi kelompok kontrol

Tabel 3.13 Kriteria *Effect Size*

Nilai <i>Effect Size</i>	Interpretasi
$0 < d < 0,2$	Rendah
$0,21 < d < 0,79$	Sedang
$d > 0,8$	Tinggi

(Cohen, 1988, hlm. 40)

Penelitian terdiri dari dua variabel yaitu teknik *expressive writing* sebagai variabel bebas dan *gratitude* sebagai variabel terikat. Adapun rumusan hipotesis statistik dalam penelitian ini sebagai berikut.

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1: \mu_1 > \mu_2$$

Dasar pengambilan keputusan yaitu nilai  $\alpha$  yang digunakan ialah 0,05.  $H_0$  ditolak apabila nilai  $p$  lebih kecil dari nilai  $\alpha$  sehingga dapat disimpulkan bahwa *gratitude* kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, setelah pemberian teknik *expressive writing* dalam *setting* kelompok.  $H_0$  tidak ditolak apabila nilai  $p$  lebih besar dari nilai  $\alpha$  sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *gratitude* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah pemberian teknik *expressive writing* dalam *setting* kelompok.