

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Bab tiga berisi tentang pendekatan dan desain penelitian, lokasi dan subjek penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

#### 3.1. Pendekatan dan Desain Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu mengukur keberhasilan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengembangkan rasa syukur siswa. Untuk mengukurnya efektivitasnya, penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen.

Kuasi eksperimen dipilih karena untuk menyimpulkan efek suatu perlakuan dibutuhkan perbandingan (Creswell, 2013). Penelitian dilakukan dengan membandingkan dua kelompok sasaran penelitian, yaitu kelas eksperimen sebagai kelompok yang diberikan perlakuan tertentu dan kelompok kontrol sebagai kelompok yang dikendalikan menjadi pembanding (Heppner dkk, 2008, hlm.157).

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control group design*. Desain ini menempatkan partisipan penelitian ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok A (kelompok eksperimen) dan kelompok B (kelompok kontrol). Penempatan dilakukan tidak secara acak, kemudian masing masing kelompok diberikan *pretest* dan *posttest*. Desain ini dipilih karena memiliki kelebihan dapat membandingkan skor setiap kelas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, selain itu karena karakteristik kelas tidak mungkin benar- benar sama sehingga dipilih kuasi eksperimen kontrol non- ekuivalen (Ary dkk, 2010: hlm. 318). Gambaran dari desain yang digunakan dalam penelitian ini tergambar pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1  
Kuasi Eksperimen *Nonequivalent Control Group Design*

Kelompok Kontrol	<i>Pretest</i>	<i>No treatment</i>	<i>Posttest</i>
Kelompok Eksperimen	<i>Pretest</i>	<i>Experimental Treatment</i>	<i>Posttest</i>

### 3.2. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Islam *Boarding School* Raudhatul Jannah yang beralamat di Jalan Prof. Dr. Hamka, Kaniang Bukit, Balai Jaring, Kec. Payakumbuh Utara, Kota Payakumbuh, Sumatera Barat tahun ajaran 2020/2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Islam *Boarding School* Raudhatul Jannah. Sedangkan untuk penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan karakteristik tertentu. Tujuan pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* adalah agar dapat mewakili populasi sehingga diperoleh informasi yang cukup. Sampel yang memperoleh rasa syukur rendah dan sedang dipilih masuk dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan jumlah sampel yaitu enam orang, sesuai dengan pendapat Shertzer dan Stone (1980: hlm 365) yang menyatakan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dapat berjalan efektif pada kelompok yang berjumlah sekitar 5-8 orang.

Tabel 3.2  
Populasi Penelitian

<b>Kelas</b>	<b>Siswa</b>
XI IPA 1	20
XI IPA 2	22
XI IPS	18
<b>Jumlah</b>	<b>60</b>

Tabel 3.3  
Sampel Penelitian  
Kelompok Eksperimen dan Kontrol

kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
Kelas	Siswa	Kelas	Siswa
XI IPA 1	2	XI IPA 1	2
XI IPA 2	2	XI IPA 2	2
XI IPA 3	2	XI IPA 3	2
	<b>6</b>		<b>6</b>

### 3.3 Definisi Operasional Variabel

Pada penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* sebagai variabel bebas (X) dan rasa syukur sebagai variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) yaitu variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, dan variabel terikat (Y) yaitu variabel yang dipengaruhi atau menjadi sebab akibat. Definisi operasional variabel dijelaskan sebagai berikut:

#### 3.3.1 Rasa Syukur

Rasa syukur dalam penelitian ini adalah kecenderungan siswa SMA kelas XI SMA Islam *Boarding School* Raudhatul Jannah untuk mengakui dan mengekspresikan rasa terima kasih atas semua pemberian yang diterima dari Allah SWT dan orang lain sebagai perantara, yang ditandai dengan memahami ilmu syukur, memiliki kondisi hati yang bahagia karena pemberian Allah, mampu bersyukur dengan perbuatan, memiliki perasaan apresiasi, memiliki perasaan berlimpah dan memiliki kecenderungan untuk bertindak positif.

1. Memahami ilmu syukur, yaitu memahami bahwa Allah SWT adalah satu-satunya sumber yang memberi semua kenikmatan dan selain Allah SWT adalah perantara yang menjadi jalan kenikmatan.
2. Memiliki kondisi hati yang bahagia karena pemberian Allah SWT beserta sikap tunduk dan rendah hati. Bahagia dengan tetap fokus kepada yang memberi kenikmatan, bukan karena kenikmatannya saja.

3. Mampu bersyukur dengan perbuatan, yaitu aktivitas konkret yang dilakukan sebagai wujud kebahagiaan. Perbuatan tersebut berhubungan dengan hati, lisan (perkataan) dan anggota badan. Perbuatan lisan dengan selalu mengucapkan kalimat pujian kepada Allah SWT. Perbuatan hati dengan meyakini semua kenikmatan adalah pemberian Allah SWT, dengan anggota badan yaitu menggunakan fisik untuk melaksanakan perintah-Nya dan meninggalkan semua larangan-Nya.
4. Memiliki perasaan apresiasi, yaitu mampu menyadari kesenangan yang diperoleh dari kehidupan dan oranglain, memandang kehidupan dan oranglain secara positif, dan mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan diri,
5. Memiliki perasaan berlimpah, yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya, merasa cukup dengan apa yang dimiliki dan puas dengan kehidupan yang dijalannya.
6. Memiliki kecenderungan untuk bertindak positif, yaitu memiliki inisiatif untuk mengekspresikan terima kasih dengan membantu oranglain dan membalas kebaikan yang diterima.

### **3.3.2 Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing***

Bimbingan kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan konseling yang dilakukan oleh mahasiswa jurusan Bimbingan dan konseling dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar setiap anggota dapat berpartisipasi secara aktif, berbagi pengalaman, saling bantu dengan tujuan mengembangkan rasa syukur melalui teknik *expressive writing*. Teknik *expressive writing* diterapkan dalam bimbingan kelompok untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman secara tertulis dan saling berbagi dan menanggapi sehingga memiliki pemahaman, kesadaran, cara pandang dan sikap yang lebih bersyukur.

Pelaksanaan bimbingan kelompok dalam penelitian ini melalui empat tahapan yaitu: 1) Tahap awal, 2) Tahap transisi, 3) Tahap kegiatan, terdiri dari: *initial write/recognition, examination/ writing exercise; feedback, application to self*, 4) Tahap terminasi. Bimbingan kelompok

dengan teknik *expressive writing* dilakukan sebanyak enam kali pertemuan dalam rentang waktu dua minggu. Penentuan jumlah pertemuan didasarkan kepada tujuan yang akan dicapai, yang diturunkan dari enam aspek rasa syukur yang ingin dikembangkan. Sesuai dengan pendapat pendapat Gladding (2012) yang menjelaskan banyaknya sesi tergantung pada tujuan dan kedalaman pembahasan.

### **3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian**

#### **3.4.1 Penyusunan Instrumen**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengembangan dari skala rasa syukur Indonesia yang disusun oleh Listiyandini dkk (2017) dan kemudian ditambahkan dengan indikator rasa syukur menurut (Al-Ghazali, 2016) untuk menjelaskan rasa syukur kepada Allah SWT secara terpisah, dengan tujuan agar konsep rasa syukur dapat dipahami secara menyeluruh dan sesuai dengan konsep agama Islam. Penggunaan instrumen skala syukur Indonesia sudah mendapatkan izin dari Listiyandini melalui *email*.

Instrumen yang digunakan berupa angket. Butir- butir pernyataan dalam instrumen adalah gambaran mengenai rasa syukur pada siswa. Angket menggunakan skala likert dengan tiga skala: sesuai (S), kurang sesuai (KS), dan tidak sesuai (TS) agar memudahkan saat penskoran.

Kisi-kisi instrumen untuk mengukur rasa syukur dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi- kisi tersebut disajikan pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4

## Kisi- Kisi Instrumen Rasa Syukur (Sebelum Validasi)

No	Variabel	Jenis	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah	
1	Rasa Syukur	Transpersonal	Memahami ilmu syukur (MIS)	Memahami Allah adalah sumber segala kenikmatan	1,2,41	3	
2				Memahami bahwa selain Allah adalah perantara kenikmatan	22	1	
3				Memahami bahwa Allah memberi nikmat semata-mata untuk hamba-Nya, tidak untuk kepentingan-Nya	21	1	
4			Memiliki kondisi hati yang bahagia karena pemberian Allah (KHB)	Memiliki kondisi hati yang bahagia karena pemberian Allah (KHB)	Mengakui semua kenikmatan berasal dari Allah SWT	51,44,43,52	4
5					Menerima dengan bahagia semua pemberian Allah	42,50,53,20,19	5
6			Bersyukur dengan amal perbuatan (AP)	Bersyukur dengan amal perbuatan (AP)	Bersyukur lisan dengan selalu mengucapkan alhamdulillah ketika mendapat kenikmatan	3,4,31	3
7					Bersyukur hati dengan meyakini bahwa semua pemberian Allah adalah baik	32,39,40,56	4
8					Bersyukurnya anggota badan dengan menggunakannya sesuai perintah Allah	55,6	2
9					Menggunakan semua nikmat Allah SWT pada sesuatu yang dicintai-Nya	30,54,59,29,18	5

No	Variabel	Jenis	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah	
10		Personal	Memiliki rasa apresiasi (RA)	Meninggalkan perbuatan maksiat sebagai bukti terimakasih kepada Allah Allah SWT	58,57	2	
11				Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dalam kehidupan	5	1	
12				Memandang kehidupan secara positif	38,9	2	
13				Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari oranglain	17, 28	2	
14				Mengakui peran oranglain untuk kesejahteraan diri	6,37,27,25	4	
15				Memandang orang lain secara positif	16,15,7	3	
16				Perasaan Berlimpah (PB)	Merasa puas dengan hidup yang dimiliki	36,14,13,8	4
17					Merasa bahagia dengan keadaan dirinya	35,48,47, 26	4
19				Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki (KBP)	Membantu oranglain sebagai wujud rasa syukur	33,34,49,46,10	5
20					Membalas kebaikan yang diperoleh sebagai wujud apesiasi	45,24,23,12,11	5

### 3.4.2 Uji Kelayakan Instrumen

Instrumen rasa syukur yang telah disusun terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan instrumen. Uji kelayakan dilakukan dengan cara menimbang (*judgement*) kepada dosen dari Departemen Psikologi dan Bimbingan UPI. Uji kelayakan dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kelayakan angket dari segi bahasa, materi maupun konstruk. Uji kelayakan instrumen dilakukan oleh tiga orang dosen, yaitu: Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf Ln., M.Pd, Dr. Ipah Saripah, M.Pd, dan Nandang Budiman, M.Si. Berdasarkan penilaian instrumen rasa syukur, ada beberapa perbaikan yaitu: terkait penggunaan bahasa, jumlah item yang *favorable* dan *unfavorable* yang harus seimbang, serta ketentuan bahwa idealnya sebuah item harus benar-benar mengukur sesuai dengan indikator. Instrumen kemudian diperbaiki sesuai dengan penilaian yang diberikan.

Instrumen rasa syukur dikembangkan dengan tiga kategori yaitu: Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS), agar memudahkan kategorisasi saat penskoran. Kriteria untuk mendapat skor dari kuisioner rasa syukur siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.5  
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

### 3.4.3 Validitas dan Realibilitas Instrumen

Validitas instrumen dilakukan dengan tujuan agar instrumen mengukur dengan tepat apa yang ingin diukur. Menurut Creswell (2012) validitas adalah tingkat penafsiran kesesuaian hasil instrumen dengan tujuan yang diinginkan. Sedangkan uji realibilitas instrumen dilakukan untuk mengetahui konsistensi instrumen, apakah instrumen yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang (Dewi, 2018).

Uji validitas dan realibilitas dalam penelitian ini dilakukan kepada populasi penelitian, yaitu siswa kelas XI SMA Islam *Boarding School* Raudhatul Jannah tahun ajaran 2020/2021. Pengolahan data dilakukan dengan SPSS Statistics 22 *for windows*. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan prosedur pengujian korelasi *product moment*. Pengujian dilakukan melalui pengkorelasi skor setiap butir item dengan skor total.

Instrumen rasa syukur dikatakan valid jika  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $r$  hitung  $>$   $r$  tabel). Instrumen diujikan kepada 60 siswa dengan taraf signifikansi 0.05, sehingga diperoleh  $r$  tabel pada  $N = 60$  yaitu 0.254. Berdasarkan pengolahan data, hasil uji validitas menunjukkan dari 60 item instrumen rasa syukur terdapat 52 item valid dan 8 item tidak valid. Berikut disajikan item-item instrumen rasa syukur setelah divalidasi.

Tabel 3.6  
Hasil Uji Validitas Item Rasa Syukur Siswa

Signifikansi	Nomor Item	Jumlah
Valid	1,3,4,5,6,7,8,9,11,12,14,15,16, 17,8,19,20,23,24,25,26,27,28, 29,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40, 41,42,43,45,46,47,48,49,50,52,53 54,55,56,57,58,59,60.	52
Tidak Valid	2, 10, 13, 21, 22, 30, 44, 51	8

Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas instrumen dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan memanfaatkan program SPSS Statitics 22.0 *for windows*. Koefisien reliabilitas diinterpretasikan dengan menggunakan kriteria keterandalan (realibilitas) instrumen.

Tabel 3.7  
Kriteria Keterandalan (Realibilitas) Instrumen

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 pengolahan data, hasil perhitungan memperlihatkan dari 60 item pernyataan, menunjukkan koefisien reliabilitas (konsistensi internal) instrumen rasa syukur sebesar 0.92. Artinya, tingkat kepercayaan dan keterandalan instrumen berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 3.8  
Tingkat Realibilitas Instrumen Rasa Syukur Siswa

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,922	60

Berdasarkan *expert judgement* dan hasil pengujian alat ukur, kisi-kisi instrumen rasa syukur setelah uji coba dapat dilihat pada Tabel 3.9

Tabel 3.9

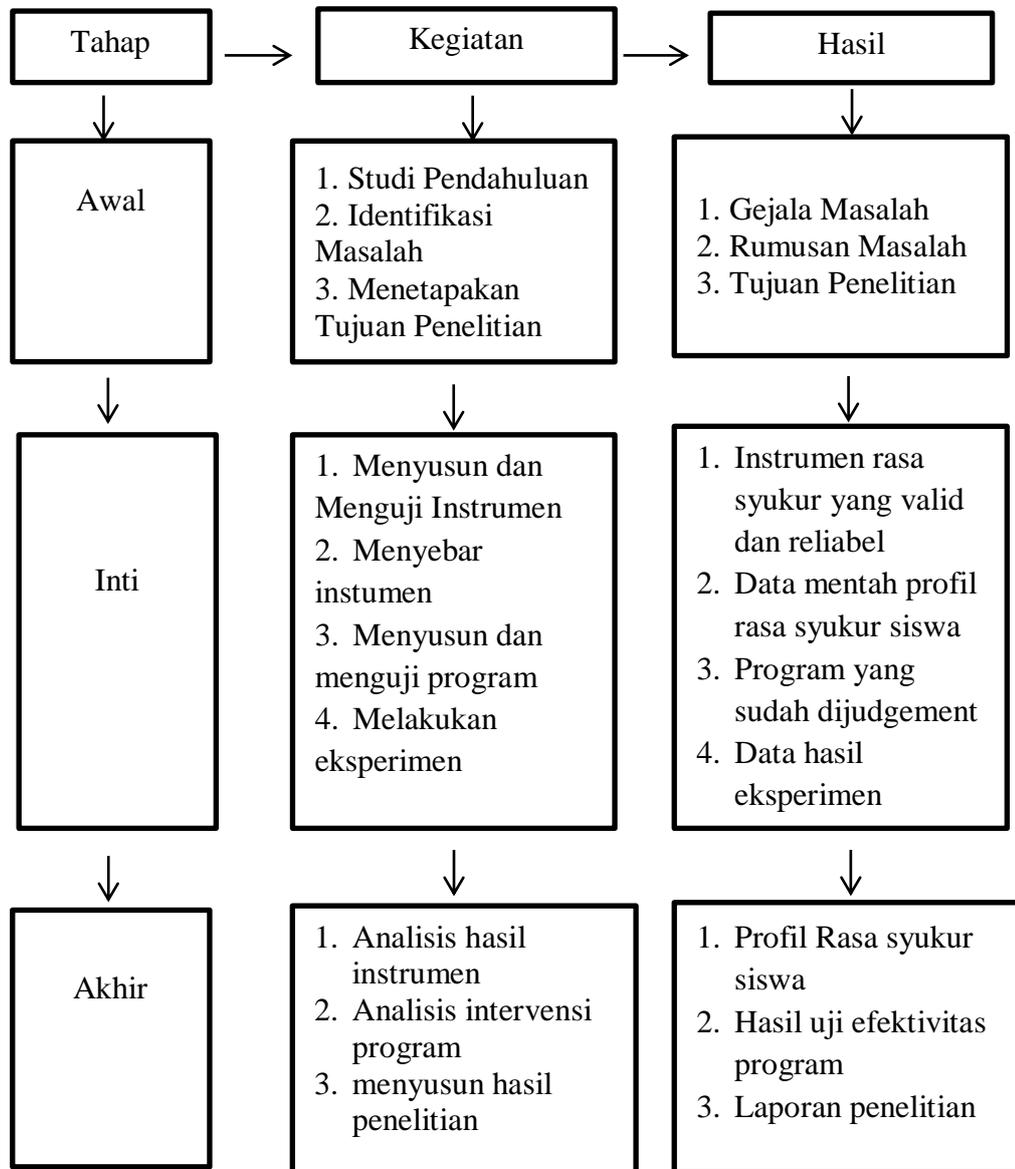
## Kisi-kisi Instrumen Rasa Syukur Siswa (Setelah Uji Coba)

No	Variabel	Jenis	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah
1	Rasa Syukur	Transpersonal	Memahami ilmu syukur (MIS)	Memahami Allah adalah sumber segala kenikmatan	1,35	2
2			Memiliki kondisi hati yang bahagia karena pemberian Allah (KHB)	Mengakui semua kenikmatan berasal dari Allah SWT	37,44	2
3			Bersyukur dengan perbuatan (AP)	Menerima dengan bahagia semua pemberian Allah	36,43, 45,17, 16	5
4			Bersyukur lisan dengan selalu mengucapkan alhamdulillah ketika mendapat kenikmatan	2,3,25	3	
5			Bersyukur hati dengan meyakini bahwa semua pemberian Allah adalah baik	26,33, 3448	4	
6			Bersyukurnya anggota badan dengan menggunakannya sesuai perintah Allah	47, 52	2	
7			Menggunakan semua nikmat Allah SWT pada sesuatu yang dicintai-Nya	46,51 24,15	4	
8			Meninggalkan perbuatan maksiat sebagai bukti terimakasih kepada Allah Allah SWT	50,49	2	
9		Personal	Memiliki rasa apresiasi (RA)	Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dalam kehidupan	4	1

No	Variabel	Jenis	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah
10				Memandang kehidupan secara positif	32,8	2
11				Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari oranglain	14,23	2
12				Mengakui peran oranglain untuk kesejahteraan diri	5,31, 22,20	4
13				Memandang orang lain secara positif	13,12, 6	3
14			Perasaan Berlimpah (PB)	Merasa puas dengan hidup yang dimiliki	30,11, 7	3
15				Merasa bahagia dengan keadaan dirinya	29,41, 40,21	4
16						
17			Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki (KBP)	Membantu oranglain sebagai wujud rasa syukur	27,28, 42 ,39	4
18					Membalas kebaikan yang diperoleh sebagai wujud apresiasi	38,19, 18,10, 9

### 3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dapat digambarkan sesuai dengan bagan 3.1



Bagan 3.1

Prosedur Penelitian

### 3.6. Uji Program

Pengujian Program bimbingan kelompok dengan teknik *exspressive writing* untuk mengembangkan rasa syukur siswa dilakukan dengan proses *judgement* kepada dua orang pakar bimbingan dan konseling, yaitu Dr. Ipah Saripah, M.Pd dan Dr Nandang Budiman, M.Si.

Secara umum, dua hal yang menjadi bahan pertimbangan dalam melakukan *judgement* program yaitu struktur program dan isi layanan. Struktur program meliputi judul, penggunaan istilah, sistematika penulisan, keterbacaan dan kesesuaian komponen layanan. Isi layanan meliputi rasionalisasi, deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran layanan, kompetensi pelaksana layanan, tahapan pelaksanaan layanan, rencana operasional layanan, pengembangan rencana pelaksanaan layanan bimbingan konseling (RPLBK), indikator keberhasilan dan evaluasi.

Hasil *judgement* memberikan masukan kepada penyesuaian tujuan dan evaluasi program yang harus disesuaikan dengan deskripsi kebutuhan, dan format RPLBK yang lebih disarankan menggunakan tampilan tabel dan masukan pada instruksi pada lembar kerja yang diberikan kepada siswa agar lebih fokus mengungkap perasaan, pengalaman dan tindakan siswa. Setelah dilakukan evaluasi dan pemeriksaan kembali, secara umum program bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengembangkan rasa syukur siswa kelas XI SMA Islam Boarding School Raudhatul Jannah Tahun Ajaran 2020/2021 sudah layak untuk diterapkan.

Uji program selanjutnya dilakukan kepada siswa SMA Islam Raudhatul Jannah yang bukan termasuk subjek penelitian selama lima kali sesi. Satu sesi dilakukan secara langsung (tatap muka), empat kali pertemuan dilakukan secara online dikarenakan masih berada situasi pandemik Covid-19. Siswa yang dijadikan sampel dalam uji program dipilih secara *purposive sampling* yaitu memiliki skor rasa syukur rendah dan sedang. Beberapa hal yang menjadi catatan sebagai hasil uji coba program yaitu: (1) waktu dan tempat yang harus menyesuaikan dengan siswa, karena terbatasnya waktu yang ada karena situasi pandemik Covid-19; (2) proses kegiatan menulis ekspresif yang harus dibuat semenarik mungkin agar siswa tidak jenuh; (3) Penggunaan instruksi secara lisan

dan tulisan yang lebih sederhana agar mudah dipahami oleh siswa. Setelah melakukan uji coba dan mendapat beberapa masukan jadi pakar, guru Bimbingan Konseling, siswa beserta pertimbangan pribadi peneliti, maka program bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengembangkan rasa syukur siswa sudah dapat digunakan.

### 3.7 Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja. Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah mengenai efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengembangkan rasa syukur siswa.

#### 3.7.1 Uji Normalitas dan Homogenitas Data

Sebelum melakukan analisis terkait efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengembangkan rasa syukur siswa, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas data. Kedua uji ini sebagai syarat uji parametrik yang menilai perbedaan dua kelompok. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Sedangkan uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah kedua sampel mempunyai varians yang homogen atau tidak. Berikut hasil uji normalitas dan uji homogenitas data dengan bantuan SPSS Versi 22.

Tabel 3.10  
Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	a (Derajat Kebebasan)	Sig.	Kesimpulan
<i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	0,05	0,858	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	0,05	0,886	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	0,05	0,975	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	0,05	0,422	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan pada uji normalitas, didapatkan Sig lebih dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan semua data berdistribusi normal.

Tabel 3.11  
Hasil Uji Homogenitas Levene-Statistik

Variabel	a (Derajat Kebebasan)	Sig.	Kesimpulan
<i>Pretest</i> Eksperimen dan Kontrol	0,05	0,496	Homogen
<i>Posttest</i> Eksperimen dan Kontrol	0,05	0,152	Homogen

Berdasarkan hasil perhitungan, maka didapatkan Sig lebih dari 0,05 yang berarti data bersifat homogen atau variasi data kedua kelompok sama. Dengan demikian, dapat dilakukan analisis dengan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu uji *t-test*.

### 3.7.2 Uji Beda

Untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* digunakan uji beda. Sebelum dilakukan uji beda, untuk mengetahui besarnya peningkatan rasa syukur pada kedua kelompok dilakukan analisis skor gain ternormalisasi (*N-gain*) yang dihitung dengan persamaan sebagai berikut:

$$\text{Normalize gain (g)} = \frac{\text{Posttest score} - \text{Pretest score}}{\text{Maximum score} - \text{pretest score}}$$

Tabel 3.12  
Kriteria Skor *N-Gain*

Nilai <i>N-gain</i>	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

(Sundayana 2014, hlm.151)

Setelah diketahui skor *N-gain* maka dilakukan analisis data uji beda *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Nuryadi dkk, 2017). *T-test pairing sampling* juga dilakukan untuk membandingkan skor rasa syukur siswa sebelum dan setelah diberikan intervensi. Untuk mengetahui seberapa besar efek dari parameter yang diuji, dilakukan pengukuran *effect size* dengan membedakan rata-rata yang distandarisasi dengan menggunakan rumus Santosa (2010, hlm. 5):

$$d = \frac{X_e - X_k}{S_{pooled}}$$

Keterangan:  $d = effect\ size\ cohen$

$X_e$  = Mean kelompok eksperimen

$X_k$  = Mean kelompok kontrol

$S_{pooled}$  = Standar deviasi gabungan

Untuk menghitung *spooled* yaitu :

$$s = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{(n_1 + n_2 - 2)}}$$

Ctt.: derajat bebas =  $n_1 + n_2 - 2$

Keterangan:  $n_1$ : Jumlah sampel kelompok eksperimen

$n_2$ : Jumlah sampel kelompok kontrol

$s_1$ : Standar deviasi kelompok eksperimen

$s_2$ : Standar deviasi kelompok kontrol

Tabel 3.13

Kriteria *Effect Size*

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

(Cohen, 1988, hlm.40)