

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Gambaran Umum

##### 4.1.1 Lokasi penelitian

##### 4.1.1.1 Sejarah berdirinya SMA Muhammadiyah 1 Bantul.

Kondisi ekonomi, politik dan sosial negara yang saat itu kurang kondusif, membuat pemerintah belum sepenuhnya mampu untuk memenuhi kebutuhan bangsa Indonesia dalam dunia pendidikan, maka berkumpul tokoh-tokoh Muhammadiyah Cabang Bantul. Saat itu bersepakat untuk menyatukan tekad ingin membantu pemerintah dalam menyediakan sarana pendidikan. Setelah melalui pembahasan yang cukup panjang maka disepakati untuk mendirikan Sekolah Menengah Atas yang kemudian dikenal dengan SMA Muhammadiyah Bantul. SMA Muhammadiyah Bantul berdiri pada tanggal 1 Agustus 1964 dengan SK dari Pimpinan Muhammadiyah Majelis Pendidikan dan Pengajaran Cabang Bantul Nomor: 2979/M.614/DIY.04/1977 tertanggal 17 Ramadhan 1397 bertepatan dengan 1 September 1977.

SMA Muhammadiyah Bantul terdaftar pada Majelis Pendidikan Pengajaran dan Kebudayaan:

Pusat Nomor : 2979/M.614/DIY.64/1977

Wilayah Nomor : 103/M.028/1.64/1977

Nomor : 01/C.Piag./1977

Diperbaharui oleh Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor: 0258/II.A1/1.d/2000 tertanggal 9

Dzulhijjah 1420 H / 15 Maret 2000 M. Kepala Sekolah dari masa ke masa sebagai berikut:

Tabel 4.1 Struktur Kepemimpinan Sekolah

No.	Nama	Masa Jabatan
1 .	R.H. Sulaiman SH	1964 s.d 1970
2 .	Soepsarman, BSc.	1971 s.d 1972
3 .	Suwondo, Ak, BA	1973 s.d 1975
4 .	H. Soepsarman, BSc.	1975 s.d1988
5 .	Drs. Marwan	1988 s.d 1999
6 .	Drs. Soebandi	1999 s.d 2003
7 .	Drs. Human Saptaputra M.Pd	2003 s.d2014
8 .	Drs. Muhammad Asrowi	2014 s.d sekarang

Perkembangan akreditasi SMA Muhammadiyah Bantul:

Tabel 4.2 Akreditasi Sekolah

No	Tahun Akreditasi	Status Akreditasi
1	Tahun 1985	Status Diakui
2	Tahun 1990	Status Disamakan
3	Tahun 1995	Status Disamakan
4	Tahun 2001	Status Disamakan
5	Tahun 2007	Status Terakreditasi A
6	Tahun 2010	Status Terakreditasi A
7	Tahun 2015	Status Terakreditasi A

#### 4.1.1.2 Visi dan misi sekolah.

Sekolah SMA Muhammadiyah Bantul memiliki visi agar terwujudnya peserta didik yang cerdas, berprestasi, dan berkepribadian islami. Adapun misinya ialah sebagai berikut:

1. Meningkatkan keimanan dan ketakwaan yang terintegrasi dalam semua kegiatan dan program sekolah.
2. Mengedepankan pendidikan karakter dengan meningkatkan pendidikan budi pekerti dan budaya bangsa serta menanamkan jiwa nasionalisme yang kuat di tengah arus globalisasi.

3. Meningkatkan kualitas proses pembelajaran yang islami, kreatif dan inovatif dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama dan budaya dengan ilmu pengetahuan dan teknologi.
4. Membentuk kader Muhammadiyah yang tangguh.
5. Menumbuhkan budaya gemar membaca dengan program literasi yang didukung perpustakaan yang lengkap dan berkualitas.
6. Membina kemandirian peserta didik melalui kegiatan kewirausahaan, pengembangan diri dan kecakapan hidup (life skill) yang terencana dan berkesinambungan.
7. Mewujudkan sekolah yang tertib dengan slogan 5 T (tertib masuk, tertib berpakaian, tertib KBM, tertib ibadah, dan tertib administrasi).
8. Melaksanakan pembinaan tenaga pendidik dan tenaga kependidikan secara berkelanjutan
9. Meningkatkan kualitas sarana dan prasarana pembelajaran berbasis teknologi.
10. Melaksanakan 7 K (Keamanan, kebersihan, ketertiban, keindahan, kekeluargaan, kerindangan, ketaqwaan).
11. Mengembangkan bidang Ilmu Pengetahuan dan Teknologi berdasarkan minat, bakat, dan potensi peserta didik dalam bidang akademik, seni dan olahraga.
12. Menjalin kerjasama yang harmonis antar warga sekolah, stakeholder dan lembaga lain yang terkait.
13. Mewujudkan sekolah bebas rokok dan Narkoba.

#### 4.1.1.3 Tujuan SMA Muhammadiyah Bantul.

1. Terbentuk siswa yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan mengimplementasikan secara aktif nilai-nilai agama, akhlaqul Karimah dan budi pekerti dalam setiap kegiatan sekolah dan pembiasaan
2. Terselenggaranya proses pendidikan karakter dengan meningkatkan pendidikan budi pekerti dan buaday serta menanamkan jiwa nasionalisme yang kuat di tengah arus globalisasi.
3. Meningkatnya kualitas proses pembelajaran yang islami, kreatif, dan inovatif dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama dan budaya dengan ilmu pengetahuan dan teknologi.
4. Terbentuk Kader Muhammadiyah yang tangguh.
5. Tumbuh budaya gemar membaca dengan program literasi yang didukung perpustakaan yang lengkap dan berkualitas.
6. Kemandirian peserta didik melalui kegiatan kewirausahaan, pengembangan diri dan kecakapan hidup (*life skill*) yang terencana danberkesinambungan.
7. Terwujudnya sekolah yang tertib dengan slogan 5 T (tertib masuk, tertib berpakaian, tertib KBM, tertib Ibadah, dan tertib administrasi).
8. Tenaga pendidik dan tenaga kependidikan yang profesional sesuai dengan tugas dan kewajibannya.
9. Sarana dan prasarana pembelajaran berbasis teknologi.
10. Terlaksananya 7 K (Keamanan, kebersihan, ketertiban, keindahan, kekeluargaan, kerindangan, ketaqwaan) di lingkungan sekolah.

11. Minat, bakat, dan potensi peserta didik dalam bidang akademik, seni dan olahraga dapat berkembang sesuai dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
12. Terjalin kerjasama yang harmonis antar warga sekolah, stakeholder dan lembaga lain yang terkait.
13. Terwujudnya sekolah yang bebas rokok dan narkoba.

#### **4.1.1.4 Letak geografis.**

Letak lokasi suatu lembaga perlu diketahui agar masyarakat dapat mengjangkaunya. SMA Muhammadiyah 1 Bantul beralamat di JL. Urip Sumoharjo 04/A Bantul, Bantul, Kec. Bantul, Kab. Bantul Prov. D.I. Yogyakarta. Jarak dari Kota Yogyakarta ke arah selatan kurang lebih 10 km. Keberadaan gedung tersebut menempati tanah milik Yayasan Muhammadiyah Majelis Pendidikan dan Kebudayaan. Dahulunya adalah persawahan penduduk yang telah dibeli oleh yayasan, sedangkan seluruh bangunan menjadi milik sekolah untuk dikelola dengan baik.

Selain itu SMA Muhammadiyah Bantul yang berdiri diatas tanah seluas 9052 M<sup>2</sup> dengan luas bangunan 4650 M<sup>2</sup>. Letak geografis SMA Muhammadiyah Bantul ini sebagai berikut:

1. Sebelah utara dibatasi oleh gedung kantor polisi resort Bantul.
2. Sebelah timur dibatasi oleh jalan kecil, rumah penduduk dan pengadilan negeri Bantul.
3. Sebelah selatan dibatasi oleh Jalan Raya Urip Sumoharjo.
4. Sebelah barat dibatasi oleh sawah dan Toko Pantes.

#### 4.1.1.5 Sarana dan prasarana.

Dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan yang *berintegritas* di SMA Muhammadiyah Bantul, saat ini fasilitas yang dimiliki beberapa hal diantaranya.

Tabel 4.3 Sarana Dan Prasarana

No	Jenis Ruang	Jumlah	Luas(m)
1.	Ruang Teori / Kelas	29	2.088
2.	Laboratorium Kimia	1	72
3.	Laboratorium Fisika	1	72
4.	Laboratorium Biologi	1	72
5.	Laboratorium Komputer	2	144
6.	Laboratorium Multi Media	2	144
7.	R Bengkel / Ketrampilan Otomotif	1	72
8.	Ruang Ketrampilan Menjahit	1	72
9.	Perpustakaan	1	144
10.	Ruang Stodio Musik	1	72
11.	Koperasi Siswa	1	16
12.	Ruang BP / BK	1	72
13.	Ruang Kepala Sekolah	1	72
14.	Ruang Guru	1	96
15.	Ruang Pos Satpam	1	12
16.	Ruang TU	1	72
17.	Ruang OSIS	1	24
18.	Kamar mandi Guru	2	18
20.	Kamar mandi / WC Siswa	16	48
21.	Ruang Ibadah / Masjid	1	432
22.	Rumah Penjaga Sekolah	2	48
23.	Sanggar / Ruang MGMP	2	144
24.	Ruang Pusat belajar Guru/ OR	1	144
25.	Lapangan Bola Voli	2	324
26.	Lapangan Tenis	1	392
27.	Lapangan Bola Basket	1	392
28.	Asrama Putra	3	216
29.	Ruang Musrif	1	16

#### 4.1.1.6 Bimbingan Konseling Sekolah.

##### 1. Fasilitas

SMA Muhammadiyah 1 Bantul memiliki 3 guru BK yang terdiri dari 1 kepala BK dan 2 anggotanya. Daftar guru BK sebagai berikut:

Tabel 4.4 Daftar Nama Guru Bimbingan Konseling

No.	Nama	Pendidikan	Jabatan
1.	Mugiyono, S.Pd	S1 Jurusan Bimbingan Konseling	Kepala BK
2.	Fariht Hana. S.Pd	S1 Jurusan Bimbingan Konseling di PGRI	Guru BK
3.	Debi Istiantoro S.Pd	S1 Jurusan Bimbingan Konseling di UNY	Guru BK

Kepala BK bertugas untuk mengurus keperluan administrasi ke-staf-an BK, menjadi pengarah bagi dua guru BK sekolah tersebut. Kepala BK tidak lagi turun lapangan dalam menangani siswa. selain itu, SMA Muhammadiyah 1 Bantul juga memiliki 3 ruang konseling yang terdiri dari 2 ruangan konseling individu dan 2 ruangan konseling kelompok.

##### 2. Alur penanganan siswa bermasalah



Siswa bermasalah pertama kali akan ditangani oleh wali kelas masing-masing. Ketika permasalahan itu tidak selesai, maka akan diteruskan ke pihak BK sekolah. Pada tahap ini guru BK akan melakukan pendampingan konseling. Lamanya proses pendampingan konseling sesuai dengan tingkat permasalahan yang dimiliki masing-masing siswa. Khusus permasalahan berat yaitu Narkoba, pihak BK sekolah memiliki regulasi

sendiri sebagai salah satu wujud dari visi sekolah yaitu mewujudkan lingkungan sekolah yang bebas dari Narkoba. Berikut regulasi penanganan kasus Narkoba:



Setiap semester, guru BK akan melakukan observasi ke setiap siswa dengan memperhatikan secara langsung serta mengumpulkan informasi dari sumber terpercaya untuk mengetahui siswa yang memiliki ciri-ciri pengguna narkoba. Setekah itu, guru BK akan memanggil siswa yang bersangkutan ke ruang BK untuk wawancara dan mengisi sebuah angket sebagai alat analisis ke dua setelah observasi. Siswa yang masuk pada tahap ini selanjutnya akan melakukan tes urin. Setelah itu, jika siswa tersebut dinyatakan positif sebagai pengguna narkoba, maka ia akan ditawarkan untuk mengikuti rehabilitasi narkoba bersama BNN. Jika siswa tersebut bersedia, maka sekolah akan memberikan pendampingan kepada siswa tersebut. Akan tetapi jika ia tidak bersedia atau setelah bersedia namun ia tidak dapat mengikuti proses rehabilitasi dengan baik, maka akan dibawa kepada bidang kesiswaan untuk ditindak lanjuti yaitu dengan pemberian Surat Peringatan (SP).

### 3. Program bimbingan konseling sekolah

Dalam rangka meningkatkan kualitas pendampingan siswa, maka BK memiliki program-program, diantaranya:

- 1) Mengadakan pelatihan “*Peer Counseling*”
- 2) Mengadakan tes bakat dan minat
- 3) Mengadakan instrumen Daftar Cek Masalah (DCM)

## 4.1.2 Gambaran umum subjek penelitian

### 4.1.2.1 Jumlah siswa.

Tabel 4.5 Jumlah Siswa

Tahun	Jumlah Siswa Tiap Kelas												Total	
	X IPA		X IPS		XI IPA		XI IPS		XII IPA		XII IPS		L	P
	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P				
2018 / 2019	49	27	34	23	18	26	18	14	34	34	32	8	185	150

Siswa SMA Muhammadiyah 1 Bantul terdiri dari tiga kelas yaitu kelas X, XI, dan XII dan masing-masing terbagi ke dalam dua jurusan yaitu IPA dan IPS. Kelas X IPA laki-laki berjumlah 49, IPA perempuan berjumlah 27, IPS laki-laki berjumlah 34, dan IPS perempuan berjumlah 23. Kelas XI IPA laki-laki berjumlah 18, XI IPA perempuan berjumlah 26, XI IPA laki-laki berjumlah 18 dan XI IPA perempuan berjumlah 14. Kelas XII IPA laki-laki berjumlah 34, XII IPA perempuan berjumlah 34, XII IPS berjumlah 32 dan XII IPS perempuan berjumlah 8.

### 4.1.2.2 Latar belakang siswa.

Tabel 4.6 Data murid berdasarkan pendidikan terakhir orang tua

Kelas	<SD	SD	SMP	SMA	D3	S1	>S1	Tidak terdata	Jumlah
X	1	8	3	15	2	15	1	88	133
XI		11	6	28	1	11	3	22	82
XII		11	14	51		22	8	14	120
Total		30	23	94	3	48	12	124	335

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa pendidikan orang tua wali siswa sangat beragam. Pendidikan wali yang tidak tamat SD berjumlah 1 orang, tingkat SD berjumlah 30, tingkat SMP berjumlah 23, tingkat SMA berjumlah 94, tingkat D3 berjumlah 3, tingkat S1 berjumlah 48, tingkat S2-S3

berjumlah 12 dan terdapat 124 siswa yang belum terdata pendidikan orang tuanya. Tingkat pendidikan yang mendominasi adalah tingkat SMA yaitu sebanyak 94 orang dan yang paling adalah tingkat pendidikan tidak lulus SD yaitu 1 orang.

Tabel 4.7 Data murid berdasarkan pekerjaan orang tua

No.	Jenis	Jumlah
1.	Karyawan negeri	18
2.	Karyawan Swasta	42
3.	Wiraswasta/Wirausaha	70
4.	Guru/dosen	18
5.	Buruh	60
6.	PNS	33
7.	Petani	6
8.	Kontraktor	1
9.	IRT/Nganggur	4
10.	Tidak terdata	93
<b>TOTAL</b>		<b>335</b>

Berdasarkan tabel diatas, latar belakang ekonomi siswa dilihat dari pekerjaan orang tuanya sangat beragam. Karyawan negeri seperti BUMN, Polri dsb berjumlah 18, karyawan swasta 42, wiraswasta/wirausaha 70, guru/dosen 18, buruh 50, PNS 33, petani 6, kontraktor 1, IRT/Nganggur 4, dan tidak terdata sebanyak 93. Jenis pekerjaan yang mendominasi adalah wirausaha/wiraswasta sejumlah 70 dan kedua adalah buruh sejumlah 60

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara bersama salah satu guru BK bahwa latar belakang keluarga siswa di SMA Muhammadiyah 1 Bantul memiliki tingkat ekonomi sebesar 50% berada pada tingkat ekonomi menengah ke bawah. Selain itu mayoritas berasal dari keluarga *broken home*, yaitu

mencapai angka 70%-75%. Sehingga siswa *broken home* cenderung menonjol dari segi kenakalannya.

## **4.2 Persiapan Penelitian**

### **4.2.1 Proses perizinan**

Dalam penelitian ini, peneliti mengurus izin uji coba alat ukur di SMA Muhammadiyah 7. Setelah menyerahkan surat izin dan melampirkan satu bundel proposal, peneliti mendapatkan izin untuk melakukan uji alat ukur di SMA Muhammadiyah 7. Setelah itu peneliti mengurus izin penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Bantul untuk melakukan penelitian dan kemudian peneliti mendapat izin meneliti dari pihak SMA Muhammadiyah 1 Bantul. Bukti perizinan uji coba alat ukur peneliti sajikan dalam bentuk foto bersama kepala sekolah SMA Muhammadiyah 7 pada lampiran 1, sedangkan surat izin penelitian pengaruh pelatihan bersyukur untuk meningkatkan *quality of life* remaja di SMA Muhammadiyah 1 Bantul terlampir pada lampiran 2.

### **4.2.2 Uji coba alat ukur penelitian *quality of life***

Uji coba alat ukur dilakukan dengan tiga langkah guna menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya.

#### **4.2.2.1 Uji *content validity*.**

Dari sudut cakupan isi, sejak awal pengembangan skala, relevansi aitem dengan tujuan ukur dievaluasi lewat nalar dan akal sehat. Uji *Content validity* dalam alat ukur ini menggunakan *expert judgment* atau dinilai oleh ahli yang sesuai dengan bidangnya (Sugiyono, 2010: 182-183). Aitem yang lolos pada seleksi ini kemudian dapat digunakan peneliti untuk pembuktian empiris mengenai validitas skala. Berikut table *blueprint* yang lolos uji *content validity*

Tabel 4.8 Alat Ukur *Quality of Life*

Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah Aitem
Fisik	Aktivitas sehari-hari	1	13	22
	Ketergantungan pada obat-obatan	62, 59	14, 75	
	Energi dan kelelahan	3	73	
	Mobilitas	2, 61	12, 72	
	Sakit	4, 60	11, 71	
	Ketidaknyamanan	5, 67	10, 74	
	Tidur/istirahat	8	15	
Psikologi	Penampilan tubuh	6, 64	18, 78	32
	Perasaan negative	9, 68	17, 79	
	Perasaan positif	19, 69	32, 80	
	<i>Self-esteem</i>	21, 70	31, 89	
	Spiritual/agama/keyakinan	20, 84	25, 99	
	Pribadi	22, 83	36, 98	
	Berpikir	27, 82	34, 97	
	Memori	24, 85	35, 92	
	Konsentrasi	28, 81	33, 93	
Hubungan sosial	Mencakup relasi personal	30, 87	44, 94	12
	Dukungan social	29, 23	38, 95	
	Aktivitas seksual	39, 88	47, 26	
Hubungan dengan lingkungan	Finansial	40, 37	46, 76	30
	Kebebasan	41, 100	48, 45	
	Keamanan dan keselamatan fisik	43, 7	49, 65	
	Perawatan kesehatan dan sosial termasuk aksesibilitas dan kualitas	42, 16	50, 77	
	Lingkungan rumah	51, 86	54	
	Kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi baru	52, 66	55, 91	
	Keterampilan berkomunikasi	57	96, 90	
	Mendapat kesempatan untuk melakukan rekreasi	58	63	

	Lingkungan fisik termasuk polusi/kebisingan/lalu lintas/iklim serta transportasi.	53	56	
<b>TOTAL AITEM</b>		<b>100</b>		

#### 4.2.2.2 Analisis aitem skala psikologi.

Peneliti memilih sekolah SMA Muhammadiyah 7 sebagai lokasi untuk uji coba skala yang berupa alat ukur penelitian. Peneliti melakukan uji alat ukur kepada 100 siswa yang terdapat di sekolah tersebut. Setelah semua data telah terkumpul, peneliti kemudian melakukan pengolahan data menggunakan SPSS v.19 untuk mengetahui hasil uji Reliabilitas (*alpha*) skala dan indeks daya beda aitem ( $r_{it}$ ).

##### 1. Validitas

Peneliti melakukan uji validitas berdasarkan nilai *Croanbach's Alpha if item deleted*. Setelah itu seleksi aitem dilakukan berdasarkan penyesuaian jumlah aitem dengan bobot presentase tiap aspek di dalam *blue print* skala penelitn. Koefisien reliabilitas *alpha* yang diperoleh saat meng-*input* 100 aitem yang terdapat dalam alat ukur penelitian ini yaitu  $r_{it} = 0,719$ . Peneliti kemudian menyeleksi satu persatu aitem yang memiliki nilai koefisien reliabilitas *alpha* diatas  $r_{it} = 0,719$  dengan asumsi bahwa aitem yang baik adalah jika saat dipertahankan nilai koefisien reliabilitas *alpha* menjadi lebih rendah. Sehingga total aitem yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah 50 aitem.

##### 2. Uji Reliabilitas

Peneliti juga melakukan uji coba alat ukur yaitu uji reliabilitas dimana merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat

dipercaya atau diandalkan (Noor, 2012: 130). Berikut adalah hasil dari Uji Reliabilitas yang diolah menggunakan aplikasi SPSS 19.

Tabel 4.9 Reliability Statistic

Cronbach's Alpha	N of Items
,871	50

Dalam alat ukur penelitian ini diperoleh angka  $r_{lt} = 0,871$  dan memenuhi syarat dalam skala psikologi yaitu tidak kurang dari  $r_{lt} = 0,80$  (Azwar, 2018: 150). Berikut adalah table *blueprint* yang lolos uji validitas dan reliabilitas:

Tabel 4.10 Alat Ukur *Quality of Life* yang Valid

Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah Aitem
Fisik	Aktivitas sehari-hari	<b>1</b>	13	22
	Ketergantungan pada obat-obatan	<b>62, 59</b>	<b>14, 75</b>	
	Energi dan kelelahan	3	<b>73</b>	
	Mobilitas	<b>2, 61</b>	12, <b>72</b>	
	Sakit	4, 60	<b>11, 71</b>	
	Ketidaknyamanan	<b>5, 67</b>	10, <b>74</b>	
	Tidur/istirahat	<b>8</b>	15	
Psikologi	Penampilan tubuh	<b>6, 64</b>	18, <b>78</b>	32
	Perasaan negative	9, 68	<b>17, 79</b>	
	Perasaan positif	<b>19, 69</b>	32, 80	
	<i>Self-esteem</i>	<b>21, 70</b>	31, 89	
	Spiritual/agama/keyakinan	<b>20, 84</b>	25, 99	
	Pribadi	<b>22, 83</b>	36, 98	
	Berpikir	<b>27, 82</b>	34, <b>97</b>	
	Memori	<b>24,85</b>	35, 92	

	Konsentrasi	<b>28, 81</b>	33, 93	
Hubungan sosial	Mencakup relasi personal	<b>30, 87</b>	44, 94	12
	Dukungan social	<b>29, 23</b>	38, 95	
	Aktivitas seksual	<b>39, 88</b>	<b>47, 26</b>	
Hubungan dengan lingkungan	Finansial	<b>40, 37</b>	<b>46, 76</b>	30
	Kebebasan	<b>41, 100</b>	48, 45	
	Keamanan dan keselamatan fisik	43, 7	<b>49, 65</b>	
	Perawatan kesehatan dan sosial termasuk aksesibilitas dan kualitas	<b>42,16</b>	50,77	
	Lingkungan rumah	<b>51, 86</b>	54	
	Kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi baru	<b>52, 66</b>	55, 91	
	Keterampilan berkomunikasi	<b>57</b>	<b>96, 90</b>	
	Mendapat kesempatan untuk melakukan rekreasi	<b>58</b>	63	
	Lingkungan fisik termasuk polusi/kebisingan/lalu lintas/iklim serta transportasi.	53	<b>56</b>	
TOTAL AITEM		100		

Keterangan: Aitem yang gugur adalah yang di **Bold**

### 4.2.3 Modul pelatihan

#### 4.2.3.1 Modul pelatihan.

Modul pelatihan bersyukur dalam penelitian ini disusun oleh seorang praktisi dalam bidang psikologi klinis bernama Novia Fetri Aliza, M.Psi. Modul ini diuji cobakan pada tahun 2018 di SMK Muhammadiyah Bantul.

#### 4.2.3.2 Kualifikasi fasilitator.

Berikut adalah kualifikasi fasilitator dalam pelatihan ini:

1. Psikolog – S2 Psikologi Magister Profesi yang sudah memiliki sertifikat izin Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP)
2. Terbiasa memberikan terapi psikologi
3. Terbiasa melakukan pendampingan remaja

#### 4.2.4 Pelaksanaan penelitian

Setelah melewati proses uji coba alat ukur dan memperoleh alat ukur penelitian yang berupa skala *quality of life* yang valid, peneliti dapat melanjutkan ke tahap penelitian berikutnya yaitu menyebarkan skala penelitian yang valid kepada siswa kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Bantul. Siswa yang dapat mengisi angket berjumlah 69 siswa. Setelah skala yang disebarkan telah diisi oleh subjek, peneliti kemudian melakukan *skoring* untuk mengetahui tingkat *quality of life* siswa SMA Muhammadiyah 1 Bantul. Berikut adalah pengkategorian subjek berdasarkan skor alat ukur skala *quality of life*

##### 4.2.4.1 Batas kategori skor alat ukur *quality of life*.

Alat ukur penelitian ini terdiri dari 50 aitem dimana skor tertinggi diberikan angka 4 (empat) dan skor terendah diberi angka 1 (satu). Sehingga skor tertinggi dalam alat ukur ini yaitu 200 (dua ratus) dan skor terendah dalam alat ukur ini yaitu 50 (lima puluh). Rumus perhitungan skor rendah, sedang dan tinggi adalah sebagai berikut:

1. Menentukan *mean hipotetik*

Rumus hipotetik

$$\begin{aligned}\mu &= 1/2 (i_{\max} + i_{\min}) \Sigma k \\ &= 1/2 (4+1) 50 \\ &= (2,5) 50 = 125\end{aligned}$$

2. Menentukan deviasi *standart hipotetik*

$$\begin{aligned}\alpha &= 1/6 (X_{\max} - X_{\min}) \\ &= 1/6 (200 - 50) \\ &= 1/6 (150) \\ &= 25\end{aligned}$$

## 3. Menentukan skor rendah, sedang dan tinggi

**Skor rendah**

$$\begin{aligned}X < (\mu - 1.\alpha) &= X < (125 - 1 (25) ) \\ &= X < 100\end{aligned}$$

**Skor sedang**

$$\begin{aligned}(\mu - 1.\alpha) X \leq (\mu + 1.\alpha) &= (125 - 1(25) ) < X \leq (125 + 1(25) ) \\ &= 100 < X < 150\end{aligned}$$

**Skor Tinggi**

$$\begin{aligned}(\mu + 1.\alpha) &> X \\ (125 + 1(25) ) &> 150\end{aligned}$$

Dengan demikian skor kategori tinggi ialah skor yang nilainya lebih tinggi dari 150 (>150).

Tabel 4.11 Tabel Mean

Tabel Mean	Rendah	Sedang	Tinggi
	<100	100-150	>150

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa skor untuk kategori rendah yaitu  $<100$  atau di bawah angka 100, skor untuk kategori sedang yaitu  $>100-150$  atau diantara angka 100 -150, dan skor untuk kategori tinggi yaitu  $>150$  atau di atas angka 150.

Setelah mengetahui skor kategori rendah, sedang dan tinggi, peneliti kemudian masuk ke tahap selanjutnya yaitu menggolongkan subjek ke dalam tiga kategori di atas. Berikut hasil pengkategoran subjek penelitian:

- 1) Kategori rendah *Quality of life* yaitu skor alat ukur  $<100$  atau di bawah angka 100. Dalam penelitian ini terdapat tiga subjek yang mempunyai *quality of life* kategori rendah yaitu B.A.S 95 dan YS 95, S 77.
- 2) Kategori sedang *Quality of life* dikategorikan sedang jika total skor alat ukur antara 100 sampai 150. Dalam penelitian ini terdapat dua puluh satu subjek yang mempunyai *quality of life* kategori sedang, yaitu H 141, E.N.A 135, MRAM 125, EP 148, HNH 134, FH 127, DK 122, R.A 130, AWK 141, NTI 149, NT 132, BD 144 , MMM 141, Z 124, A.R.F 129, CJ 143, CRV 134, NPLR 135, IVS 114, SPS 122
- 3) Kategori tinggi *Quality of life* dikategorikan tinggi jika total alat ukur  $>150$  atau di atas angka 150. Dalam penelitian ini terdapat empat puluh lima subjek yang mempunyai *quality of life* kategori tinggi, yaitu AA 157, ASN 150, NR 164, A 160, SR 158, A.A.A 162, R.A 153, I.S 164, Q. A 161, RPW 182, L. N 14, NR 181, ATA 155, MKS 183, I.N.A 150, A.F 175, AO 166, E.A.S 181, MHI 159, S 173, WJDA 16, U.L 185, HAND 172, NMJ 173, EPD 171, RR 161, FDP 161, IS 186, APY 152,

EPP 161, R.P 186, H 160, S 157, S 172, N 183, S 175, S 151, A 151, A 169, TMA 161, Z 185, M 161, N 1156, H.A.R 170, R 164.

Setelah mendapatkan data skor *quality of life* subjek penelitian, peneliti memilih subjek sesuai dengan kriteria sampel yaitu subjek yang memiliki skor *quality of life* rendah yaitu BAS dengan skor 95, YS dengan skor 95, dan S 77. Akan tetapi subjek BAS merupakan anak berkebutuhan khusus sehingga tidak bisa dijadikan subjek penelitian. Karena subjek masih kurang, sehingga peneliti mengambil subjek dengan skor sedang yaitu memiliki skor 100 sampai 150 sebanyak dua puluh satu subjek yang mempunyai *quality of life* kategori sedang, yaitu H 141, E.N.A 135, MRAM 125, EP 148, HNH 134, FH 127, DK 122, R.A 130, AWK 141, NTI 149, NT 132, BD 144 , AR 144, MMM 141, Z 124, A.R.F 129, CJ 143, CRV 134, NPLR 135, IVS 114, SPS 122. Setelah itu peneliti meminta kesanggupan subjek untuk menjadi subjek penelitian dan terdapat 10 subjek yang berhalangan dengan alasan beragam. Oleh karena itu subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 orang dan telah menandatangani lembar *informed consent*.

Pada hari pelatihan, subjek tidak hadir sehingga pelatihan tidak dapat dilanjutkan karena jumlah subjek yang sangat sedikit sehingga penelitian menyiapkan pelaksanaan eksperimen kedua. Peneliti pun berkordinasi dengan guru BK untuk mendapatkan rekomendasi siswa yang berada dalam penanganan BK dan memiliki pribadi yang kooperatif, baik itu yang berasal dari kelas X maupun kelas XI. Berdasarkan rekomendasi tersebut, peneliti mendapatkan 6 nama yaitu YS 95, NTI 149, NPLR 135, IVS 114, SPS 122. Setelah itu peneliti meminta kesanggupan subjek untuk menjadi

subjek penelitian untuk mengikuti pelatihan bersyukur sesuai dengan waktu yang sudah dijadwalkan.

### **4.3 Pelaksanaan Eksperimen**

#### **4.3.1 Prosedur pelatihan**

Pelatihan bersyukur terdiri dari beberapa sesi, mulai dari pembukaan, inti pelatihan hingga penutup. Sebelum pelatihan dimulai, peneliti membuat kesepakatan secara tulis dengan memberikan lembar persetujuan berupa *informed consent* kepada subjek untuk ditandatangani. Setelah itu subjek diberi alat ukur berupa skala *quality of life* untuk mengetahui skor *pre test* subjek penelitian. Setelah itu, subjek diberikan *treatment* yaitu pelatihan bersyukur oleh fasilitator dan masuk sesi penutup dengan meminta subjek untuk memberikan kritik dan sarannya terhadap pelatihan ini serta meminta subjek untuk menyampaikan terkait manfaat yang telah didapatkan selama mengikuti seluruh rangkaian dalam pelatihan. Berikut rincian proses berlangsungnya pelatihan bersyukur.

##### **4.3.1.1 Pembukaan.**

Dalam pelatihan ini, co-fasilitator dibantu oleh dua orang notulen yang membantu jalannya proses pelatihan. Co-fasilitator memulai dengan salam dan perkenalan diri. Setelah itu, dilakukan *building rapport* dengan cara mem-follow instagram subjek dan subjek pun langsung mem-followbacknya dengan antusias. Setelah itu, co-fasilitator membagikan cemilan ringan kepada subjek sambil melakukan obrolan pembuka. Setelah suasana mulai mencair dan saling membaur antara co-fasilitator dan subjek, proses selanjutnya adalah melakukan wawancara dengan subjek menggunakan pedoman wawancara lembar jurnal syukur yang diberikan oleh fasilitator, melakukan identifikasi diri dengan

meminta subjek untuk menuliskan kejadian tidak menyenangkan selama satu minggu terakhir, serta menayangkan video dan meminta subjek untuk memberikan *review*nya. Setelah itu forum diberikan kepada fasilitator dan langsung membuka dengan menyapa subjek terlebih dahulu, memperkenalkan diri, dan membuat kontrak belajar yang disepakati bersama, yaitu tidak berbicara sebelum diminta, tidak membuat kegaduhan seperti mengganggu subjek yang lain dan dapat mengikuti instruksi pelatihan dengan baik. Setelah itu fasilitator memberikan sebuah game sebagai salah satu metode untuk berkenalan satu sama lain, mencairkan suasana dan mulai mengenali karakter subjek satu persatu. Fasilitator meminta untuk menemukan satu kata yang mewakili diri dan menyebutkannya disertai dengan menyebut nama sendiri. Semua yang ada didalam ruangan mendapatkan giliran termasuk fasilitator, peneliti dan notulen.

#### **4.3.1.2 Isi pelatihan.**

Setelah sesi pembukaan selesai, fasilitator memberikan materi dan dibuka dengan bertanya kepada subjek tentang kejadian dalam hidup yang paling berat untuk dilewati. Setiap subjek mendapat giliran untuk menjawab pertanyaan tersebut. Setelah itu, fasilitator melanjutkan dengan memberikan materi pelatihan bersyukur. Pada sesi ini, subjek penelitian memberikan respon yang cukup baik. Mereka mengajukan beberapa pertanyaan dan fasilitator juga melakukan diskusi aktif dengan subjek penelitian. Fasilitator menjelaskan tentang rintangan hidup itu harus dilewati sebagai syarat memiliki hidup yang berkualitas. Setelah itu, fasilitator meminta subjek untuk menulis rintangan hidup yang pernah dilalui sejak kecil hingga saat ini (yang mereka ingat). Fasilitator melanjutkan penjelasan bahwa ketika seseorang memandang

kehidupan itu dengan pandangan negatif dengan merasa setiap beban yang dimiliki terasa sangat berat, maka orang tersebut akan tertinggal dalam kehidupan ini. Akan tetapi sebaliknya, jikalau seseorang mampu memandang kehidupan ini dengan positif dan melewatinya dengan kesungguhan tekad, maka ia akan sukses. Sebagai contoh, kasus *broken home*. Ada anak yang menjadi korban *broken home* merasa bahwa Allah sangat tidak adil memberikan cobaan seberat ini, namun ada orang yang melihatnya dari sisi positifnya karena bisa menjadi motivasi hidup agar lebih baik lagi. Oleh karena itu, bagaimana proses untuk melihat segala hal dari sisi positifnya adalah dengan konsep syukur. Konsep ini terdapat dalam agama Islam yaitu mencari hal-hal yang harus disyukuri dalam hidup ini.

Pengertian syukur memiliki dua dimensi yaitu duniawi dan ukhrawi. Makna ukhrawi adalah ketika kita bersyukur telah memiliki mata yang sempurna, karena kesyukuran itu hanyalah ditujukan kepada pencipta mata yaitu Allah swt. Syukur adalah rasa terima kasih dengan cara mengungkapkannya. Dengan bersyukur, maka Allah akan memberikan limpahan kenikmatan kepada setiap hamba-Nya, sesuai dengan firman Allah SWT dalam Alquran surah Ibrahim ayat 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

*"Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih"*

Setelah itu fasilitator menjelaskan manfaat bersyukur yaitu mengundang kesuksesan dan juga menyehatkan. Fasilitator lalu menjelaskan empat cara bersyukur yaitu mengingat secara sadar terhadap segala yang kita miliki,

memperbanyak zikir, mengucapkan rasa syukur dengan ucapan terima kasih atau dengan lafadz hamdalah (alhamdulillah), dan berbagi kebaikan kepada orang lain. Setelah pemberian materi selesai, fasilitator mengajak subjek penelitian untuk *me-review* tentang materi yang sudah diberikan.

Sesi berikutnya, fasilitator mengajak untuk mempraktikkan cara bersyukur dengan berbagai metode. Pertama fasilitator meminta subjek untuk menuliskan 1 nama yang paling berjasa dalam hidupnya, kemudian meminta subjek untuk mengingat apakah sudah pernah mengucapkan terima kasih kepada mereka, jika sudah atau belum, fasilitator meminta subjek untuk mengucapkan terima kasih kepada 1 nama tersebut dan membacakannya. Kedua, fasilitator mengajak subjek untuk relaksasi dan mengintervensi subjek untuk bersyukur melalui kata-kata. Ketiga, subjek diminta untuk mencari hal apa yang paling ia syukuri dalam hidupnya. Langkah selanjutnya, fasilitator memberikan teknik untuk memiliki kualitas hidup yang baik, yaitu dengan cara mengontrol diri saat marah agar perasaan marah itu tidak menyakiti diri kita. Fasilitator memberi trik yaitu dengan mencari hal apa yang bias disyukuri dalam hidup ini. Fasilitator kembali meminta subjek menyebutkan hal apa yang bisa ia syukuri dan meminta subjek untuk mempraktikkan hal tersebut ketika sedang marah.

#### **4.3.1.3 Penutup**

Setelah semua rangkaian pelatihan dilaksanakan, sesi berikutnya adalah penutup. Fasilitator meminta subjek untuk menyampaikan manfaat yang didapatkan selama mengikuti pelatihan ini. Setelah itu fasilitator meminta subjek untuk memberikan tanggapannya terhadap pelatihan ini berupa kritik maupun saran, setelah itu fasilitator menutup sesi pelatihan. Setelah pelatihan

selesai, co-fasilitator kembali memberikan alat ukur berupa skala *quality of life* untuk mengetahui skor *pos test* subjek penelitian dan menutup pelatihan dengan berterima kasih kepada subjek telah bersedia berpartisipasi dengan baik dalam pelatihan ini.

#### 4.4 Hasil dan Analisis Data

##### 4.4.1 Uji Wilcoxon

Tabel 4.12 *Descriptive Statistic*

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	5	121.80	20.017	95	149
Posttest	5	131.20	15.498	109	151

Table descriptive di atas menunjukkan nilai mean, standart deviasi, minimum dan maksimum dari masing-masing kelompok data (*pretest* dan *posttest*). Dapat dilihat bahwa nilai mean atau rata-rata nilai *posttest* yaitu 121.80 dimana nilainya lebih besar dari pada nilai *pretest* yaitu 131.20

Tabel 4.13 *Wilcoxon Signed Ranks*

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest-pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00
	Positive Ranks Ties	5 <sup>b</sup> 0 <sup>c</sup>	3.00 15.00
	Total	5	

a: Posttest < pretest

b: Posttest > pretest

c: Posttest-pretest

Dalam tabel perhitungan Wilcoxon signed ranks, nilai yang diperoleh adalah nilai mean rank, sum of ranks, negatif dan positif ranks dan nilai Ties.

Berikut adalah penjelasan mengenai masing-masing nilai yang diperoleh:

1. Negative rank adalah sampel dengan nilai *posttest* lebih rendah dari nilai *posttest*. Negative ranknya yaitu 0 (nol)
2. Positif ranks adalah sampe dengan nilai kelompok *posttest* lebih tinggi dari nilai *posttest*. Nilai positif ranknya yaitu 5 (lima)

3. Sedangkan ties adalah nilai kelompok *posttest* sama besarnya dengan nilai kelompok *pretest*. nilai tiesnya yaitu 0 (nol)
4. Simbol N menunjukkan jumlahnya, mean rank adalah peringkat rata-ratanya dan sum ranks adalah jumlah dari peringkatnya.

Tabel 4.14 *Test statistics*

	Posttest-Pretest
Z	-2.032 <sup>a</sup>
Asymp. Sig (2-tailed)	.042

a: Based on negative ranks

b: Wilcoxon signed Ranks Test

Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Ranks Test, nilai Z yang didapat sebesar -2.032 dengan p value (Asymp. Sig 2 Tailed) sebesar 0.042 di mana kurang dari batas kritis penelitian yaitu 0.05, sehingga keputusan hipotesis adalah menerima  $H_a$  atau yang berarti terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

#### 4.4.2 Analisis deskriptif kualitatif

Tabel 4.15 Perkembangan Skor *Quality of Life* Subjek

No.	Subjek	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Status	Skor	Status
1.	NPLR	130	Sedang	135	Sedang
2.	NTI	149	Sedang	151	Tinggi
3.	IVS	113	Sedang	125	Sedang
4.	YS	95	Rendah	109	Sedang
5.	SPS	122	Sedang	136	Sedang
6.	S	77	Rendah	-	-

Berdasarkan tabel diatas, perkembangan skor *quality of life* subjek beragam. Dari ke enam subjek, terdapat tiga subjek yang menignkat skornya akan tetapi tetap berada pada kategori sedang yaitu subjek NPLR, IVS, dan SPS. Dan dua subjek mengalami peningkatan baik itu dari segi skor maupun kategori yaitu dari kategori sedang ke kategori tinggi. Subjek tersebut yaitu NTI dan YS.

Subjek S tidak dapat diidentifikasi perkembangannya karena ia tidak dapat mengikuti pelatihan hingga akhir sebab sudah tidak dapat focus dan akhirnya meminta izin untuk pulang duluan dipertengahan jalannya pelatihan. Sehingga fasilitator pun memberikan izin melihat perilakunya yang juga sedikit mengganggu jalannya pelatihan bersyukur.

Data yang digunakan untuk melakukan analisis deskriptif adalah data dari guru BK, dan data yang didapatkan selama proses pelatihan berlangsung seperti saat dilakukan identifikasi diri, wawancara, hingga tugas-tugas yang diberikan kepada subjek seperti menulis kejadian yang kurang menyenangkan selama satu minggu terakhir, menyebutkan satu nama yang paling berjasa dalam hidup dan subjek diminta untuk mengungkapkan rasa terima kasihnya di forum, hasil review video, dan hasil wawancara subjek terkait manfaat yang didapatkan selama mengikuti pelatihan bersyukur.

Berikut adalah data analisis deskriptif individual subjek:

#### 1. Subjek A

Subjek 1 merupakan seorang perempuan berumur 15 tahun dan merupakan anak tunggal. Berdasarkan keterangan dari guru BK, subjek memiliki motivasi belajar yang sangat rendah. Subjek seringkali tidak masuk sekolah dengan alasan yang tidak jelas. Hasil penelusuran guru BK, bahwa subjek pamit dari rumah untuk berangkat ke sekolah, namun ternyata subjek pergi ke kos temannya. Subjek berasal dari latar belakang keluarga *broken home* dan saat ini tinggal bersama ibunya. Meskipun demikian, subjek lebih banyak diurus oleh neneknya karena sang ibu sangat sibuk bekerja. Subjek pun mengakui bahwa ia kurang akur dengan ibunya dan sering bertengkar. Selain itu berdasarkan pengakuan subjek saat wawancara,

ayah subjek sudah memiliki tiga istri. Kenyataan tersebut membuat subjek tertekan, merasa malu memiliki ayah seperti itu dan juga terkadang merasa iri dengan temannya yang memiliki keluarga utuh dan bahagia. Subjek mengatakan bahwa masalah yang dimilikinya ini membuat subjek mencoba untuk tidak peduli dengan masalah hidupnya dan mencoba melupakan segalanya. Namun tanpa subjek sadari, sikapnya tersebut membuat ia semakin tertekan karena subjek tidak bisa bersikap acuh namun ia juga tidak mencoba untuk menceritakannya pada orang lain. Subjek juga mengatakan bahwa ketika ayah punya anak yang lain, subjek merasa hidup ini sangat membosankan sehingga ia tidak memiliki semangat hidup.

Sebelum pelatihan berlangsung, subjek sangat menutup diri dan tidak mampu mengeluarkan apa yang dirasakan. Subjek juga sangat pasif dan terlihat lemas. Selain itu subjek tidak membaur dengan subjek yang lain dan hanya fokus dengan hpnya saja. Setelah mengikuti pelatihan, subjek menjadi lebih terbuka dan mampu menceritakan dengan baik keadaan dirinya dan perasaan yang dimilikinya. Selain itu subjek terlihat lebih bersemangat dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Diakhir sesi subjek mengatakan bahwa merasa semakin tenang dan lebih biasa mengenali diri sendiri serta masalah yang dihadapinya. Subjek juga mengatakan lebih bias merasakan kersyukuran atas segala nikmat yang dimiliki dalam hidupnya.

## 2. Subjek B

Subjek adalah seorang perempuan berumur 16 tahun dan merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Berdasarkan keterangan guru BK, subjek memiliki masalah ekonomi yang sangat kurang. Berdasarkan hasil

wawancara, subjek seringkali merasa tidak percaya diri dengan kondisi perekonomian keluarganya sehingga tidak luwes dalam bergaul. Ayah subjek bekerja sebagai satpam di Jakarta dan pulang dalam waktu 2 kali setahun. Sehingga subjek sangat jarang bertemu ayahnya dan tinggal bersama ibunya di Bantul. Subjek seringkali merasa sedih karena ayahnya harus bekerja di Jakarta dan mereka tinggal berjauhan. Meskipun demikian, subjek tidak bias egois karena ayahnya berjuang disana untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Perekonomian keluargapun dibantu oleh kakak subjek yang bekerja sebagai asisten dokter gigi di salah satu klinik. Sebelum pelatihan berlangsung, subjek sangat pendiam dan pemalu serta kurang membaur dengan subjek yang lain. Selain itu, saat sulit menceritakan keadaan diri dan perasaan yang dimilikinya. Setelah mengikuti pelatihan, subjek lebih aktif dan mampu membaur dengan subjek yang lain. Selain itu subjek tidak lagi malu dan mampu menceritakan permasalahan diri dan perasaan yang dimilikinya.

### 3. Subjek C

Subjek adalah seorang laki-laki berusia 15 tahun dan merupakan anak tunggal. Berdasarkan keterangan dari guru BK, subjek sering tidak berangkat sekolah tanpa keterangan. Subjek berasal dari latar belakang keluarga *broken home* sejak usia taman kanak-kanak (TK). Oleh karena itu, subjek sudah terbiasa hidup sendiri dan saat ini ia lebih memilih untuk hidup sendiri disebuah rumah kos. Berdasarkan hasil wawancara subjek menganggap menjadi anak *broken home* adalah sesuatu yang membahagiakan. Subjek bisa bebas melakukan apa saja tanpa ada yang mengatur dan mengekang seperti dugem setiap malam minggu Bersama teman-temannya. Subjek juga

bisa belajar mandiri terutama dari segi finansial. Ayah subjek memiliki tambang batu bara dan menjalankan usaha jual beli tanah. Subjek mendapatkan penghasilan dengan menjadi sekertaris ayahnya dalam urusan jual beli tanah. Oleh karena itu, secara finansial subjek sudah mampu memenuhi kebutuhannya. Selain itu, subjek juga menjalankan bisnis game dengan system *streaming game*.

Sebelum pelatihan berlangsung, subjek terlihat sangat aktif dan percaya diri dalam menyatakan perasaan yang dimilikinya sebagai anak *brokenhome*. Ia selalu mengulang pernyataan bahwa menjadi anak *brokenhome* adalah sebuah keberuntungan dan jalan untuk bersenang-senang. Selain itu subjek juga seringkali sibuk bermain dengan subjek penelitian lain yang merupakan teman akrabnya dan kurang membaaur dengan subjek yang lain bahkan tidak memperdulikan jawaban dari subjek yang lain saat berlangsungnya dialog antara fasilitator dengan subjek penelitian Subjek juga mengeluarkan perasaan yang dimilikinya dengan emosi negative (marah-marah). Setelah pelatihan berlangsung, subjek menunjukkan perubahan dengan menjadi lebih tenang dan memperhatikan siapa yang berbicara. Subjek menjadi lebih respect pada orang lain dan tidak lagi sibuk dengan dirinya sendiri. Pada pelatihan ini, subjek pun mengatakan bahwa meskipun ia bahagia dengan latar belakang *brokenhome* yang dimilikinya namun sebenarnya sering terbesit rasa iri dalam hatinya melihat keuthan keluarga temannya. Terlebih lagi ketika subjek mengingat masa-masa ia terbaring sakit di kamar kos. Saat itu, ia merasakan betapa pentingnya kehadiran orang tua untuk mengurus segala keperluan kita yang tidak mungkin dilakukan oleh orang lain. Setelah mengikuti pelatihan,

subjek mengatakan bahwa ia merasa lebih tenang, mampu menceritakan perasaan yang dimilikinya dengan cara yang baik. Subjek mengatakan bahwa ia kembali menemukan motivasi baru dalam hidup untuk terus bersyukur atas segala yang dimiliki dan tidak sombong terhadapnya.

#### 4. Subjek D

Subjek adalah seorang perempuan berusia 16 tahun dan merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Berdasarkan keterangan guru BK, subjek memiliki motivasi belajar yang rendah. Ia berasal dari latar belakang keluarga *broken home*. Subjek ikut dengan ibunya dan tinggal di Bangka Belitung. Akan tetapi saat ini ia dititipkan ke tantenya dan tinggal bersama tantenya di Bantul Bersama keempat anak tantenya yang masih kecil. Berdasarkan hasil wawancara, subjek merasa berat dengan melewati hari-harinya karena tidak hidup Bersama orang tua. Ia mengeluh dengan kondisi tempat tinggalnya. Subjek mengatakan bahwa ia mendapat banyak tanggung jawab seperti mengerjakan pekerjaan rumah dan mengurus adik-adik sepupunya tersebut. Seringkali subjek merasa iri karena ia tidak mendapatkan perhatian dari tantenya yang sudah ia anggap sebagai ibu sendiri karena tantenya lebih focus mengurus anaknya sendiri. Sebelum pelatihan dimulai, subjek menuliskan pada lembar kertas yang diberikan saat proses identifikasi diri bahwa ia memiliki kecemasan terhadap hidup yang dijalannya saat ini dan selalu berpikiran negative kepada orang lain. Selain itu subjek sangat pemalu dan pasif serta tidak membaur dengan subjek yang lain melainkan focus pada dirinya sendiri. Subjek juga sangat sulit menceritakan kondisi dirinya dan perasaan yang dimiliki. Selama proses pelatihan berlangsung, subjek dapat mengikuti setiap instruksi

dengan baik. Setelah pelatihan selesai, subjek menjadi lebih tenang, lebih terbuka karena sudah mampu menceritakan mengenai kondisinya dan perasaan yang dimiliki serta memiliki motivasi baru untuk menjalankan hidupnya. Subjek pun memberikan masukan agar kiranya pelatihan ini dapat diberikan kepada seluruh siswa agar mereka juga dapat merasakan ketenangan dan kepuasan seperti yang subjek rasakan.

#### 5. Subjek E

Subjek adalah seorang perempuan berusia 15 tahun dan merupakan anak tunggal. Berdasarkan keterangan dari guru BK, ia dikucilkan oleh teman satu gengnya dan membuatnya tidak betah di sekolah. Subjek sempat menolak untuk berangkat ke sekolah dan meminta untuk pindah kelas. Teman-temannya mengatakan subjek adalah anak yang manja, *bossy*, dan suka pamer sehingga membuat mereka tidak nyaman dan memilih mengucilkannya. Berdasarkan hasil wawancara, subjek berasal dari keluarga *broken home* sejak satu tahun yang lalu yaitu tahun 2018. Subjek mengatakan bahwa hari tersebut seperti hari kiamat baginya dan dunia seolah berubah 360 derajat. Subjek sangat terpukul dengan realita yang dialaminya dan berpikir bahwa Allah tidak adil memberikannya cobaan seperti ini. Sebelum pelatihan dimulai, subjek sangat cuek dan tidak memperdulikan sekitar termasuk subjek yang berada disampingnya. Setelah pelatihan selesai, subjek mengatakan lebih tenang dan mampu berpikir kembali untuk tidak menyalahkan takdir melainkan mensyukuri apa yang dimiliki saat ini. Salah contohnya adalah subjek masih bisa berkomunikasi dengan ayahnya dan masih bisa tinggal Bersama ibunya meskipun tidak

bersatu seperti dulu lagi. Subjek mengambil pelajaran dari dua orang anak yatim yang subjek tonton pada video yang diberikan co-fasilitator

Berikut adalah ringkasan dinamika subjek penelitian:

**Tabel 4.16 Dinamika Subjek Penelitian**

No.	Subjek	Sebelum	Sesudah
1.	A	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lemas, dan tatapan mata kosong</li> <li>2. Sangat menutup diri dan tidak mampu mengeluarkan apa yang dirasakan</li> <li>3. Sangat pasif dan terlihat lemas.</li> <li>4. Tidak membaur dengan subjek yang lain dan hanya focus pada hpnya saja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lebih bersemangat dan tatapan mata lebih hidup</li> <li>2. Sangat terbuka dan mampu menceritakan dengan sangat antusias keadaan dirinya</li> <li>3. Aktif berbicara dan merespon</li> <li>4. Berbaur dengan subjek yang lain dan ikut bercanda</li> </ol>
2.	B	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendiam dan kurang mampu membaur dengan subjek penelitian yang lain kecuali dengan teman disampingnya yang memang mereka adalah satu kelas</li> <li>2. Pasif dan saat dipancing dengan pertanyaan ia menjawab dengan malu-malu dan sekedarnya saja</li> <li>3. Sulit mengungkapkan dan menjelaskan perasaannya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lebih aktif dan berbaur dengan subjek yang lain</li> <li>2. Mampu menceritakan keadaan dirinya dengan antusias</li> <li>3. Tidak malu-malu lagi saat dipancing dengan pertanyaan bahkan beberapa kali ia spontan menjawab pertanyaan meskipun tidak diarahkan khusus kepadanya</li> </ol>
3.	C	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banyak berbicara dan suka mencari perhatian</li> <li>2. Sangat aktif dan sering bermain dengan subjek S seperti menonton video di hp sehingga seringkali tidak memperhatikan jalannya pelatihan</li> <li>3. Mengungkapkan kekesalan yang dimiliki dengan emosi negative (marah-marah)</li> <li>4. Tidak membaur dengan subjek yang lain tapi heboh sendiri dengan teman disampingnya</li> <li>5. Tidak memperhatikan jawaban dari subjek lain</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lebih tenang dan memperhatikan</li> <li>2. Menceritakan keadaan dirinya beserta dengan perasaan yang dimilikinya</li> <li>3. Mengungkapkan kekesalan yang dimiliki dengan kata-kata yang lebih halus disertai dengan hikmah yang dapat dipetikanya</li> <li>4. Mulai membaur dengan subjek yang lain dan memperhatikan jawaban subjek yang lain, bahkan beberapa kali ikut memberikan respon terhadap jawaban subjek yang lain</li> </ol>
4.	D	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sangat kalem dan pemalu</li> <li>2. Hanya berkomunikasi dengan teman disampingnya saja,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sudah membaur dengan subjek yang lain dan mulai aktif di forum</li> </ol>

		<p>tidak membaur dengan subjek yang lain</p> <p>3. Sulit mengungkapkan perasaan yang dimiliki</p>	<p>2. Mengajak bercanda subjek yang lain</p> <p>3. Mampu menceritakan keadaan dirinya dan perasaan yang dimiliki dengan baik</p>
5.	E	<p>1. Sangat cuek dan tidak membaur dengan subjek yang lain termasuk subjek yang berada disampingnya</p> <p>2. Tidak menikmati candaan subjek lain saat ada yang bercanda. Ia menampilkan ekspresi wajah kesal tanpa senyum</p> <p>3. Menjawab dengan malas</p>	<p>1. Lebih antusias dan tidak cuek lagi</p> <p>2. Mulai membaur dan mulai respect dengan subjek disampingnya</p> <p>3. Mulai menikmati forum dan ikut bercanda</p> <p>4. Menjawab dengan antusias dan semangat sehingga mampu menceritakan keadaan diri dan perasaan yang dimilikinya</p>

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan bersyukur berpengaruh untuk meningkatkan *quality of life* remaja. Berikut uraian pengaruh pelatihan bersyukur untuk meningkatkan *quality of life* remaja berdasarkan 4 aspek *quality of life*:

#### 1. Kesehatan fisik

Pelatihan bersyukur berpengaruh pada kesehatan fisik subjek. Hal tersebut dapat dilihat dari perubahan pada respon tubuh subjek sebelum dan setelah pelatihan berlangsung. Seperti yang terjadi pada subjek A, sebelum pelatihan terlihat lemas dan tatapannya matanya kosong. Setelah pelatihan, subjek menjadi lebih bersemangat, terlihat lebih energik dan tatapan matanya lebih hidup. Subjek mengatakan ia seperti memiliki semangat dan motivasi baru untuk menjalani hidupnya dan belajar untuk mensyukuri banyak hal dalam hidup ini. Selain itu sebelum mengikuti pelatihan, subjek B dan D sangat pendiam dan pasif. Setelah mengikuti pelatihan subjek menjadi lebih aktif dan bersemangat. Mereka mengatakan bahwa mereka menjadi lebih sadar bahwa mereka tidak seharusnya menjadikan masalah

hidup sebagai penghambat untuk berekspresi. Selain itu, subjek C sempat tertidur 3 menit saat sesi relaksasi dan terbangun lagi, namun saat ditanya apa yang dia rasakan, subjek C mengatakan ia seperti terbawa tidur dalam proses membuang segala permasalahan hidup yang dialaminya sehingga tidurnya terasa sangat memuaskan. Hal ini termasuk dalam salah satu indikator kesehatan fisik yaitu kualitas tidur. Akan tetapi, dalam aspek kesehatan fisik masih terdapat banyak indikator yang belum bisa dibuktikan langsung pengaruhnya karena membutuhkan waktu yang cukup panjang untuk melakukan follow up seperti indikator aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat-obatan, dan ketidaknyamanan terhadap kondisi fisiknya.

## 2. Kesejahteraan psikologi

Pelatihan ini berpengaruh pada aspek kesejahteraan psikologi. Hal tersebut dapat dilihat dari perubahan yang dialami subjek A, B, D dan E dimana sebelum pelatihan, mereka tidak percaya diri sehingga malu untuk melakukan komunikasi dengan subjek lain. Di awal pelatihan, mereka fokus pada diri sendiri, enggan bercerita tentang masalah yang mereka alami dan tidak membaur dengan subjek yang lain. Setelah pelatihan berjalan beberapa sesi hingga pelatihan berakhir, mereka mulai terbuka dan sudah percaya diri menceritakan permasalahan dan perasaan yang mereka miliki. Selain itu subjek D mengatakan sebelum pelatihan, ia selalu dihantui oleh pikiran negatif mengenai tantenya yang pilih kasih terhadapnya. Setelah pelatihan ia mengatakan menjadi lebih tenang dan mampu menghilangkan pikiran negatif tersebut dan menggantinya dengan pikiran positif dengan berprasangka baik pada tantenya bahwa posisi dia sebagai anak tertua di

rumah tantenya tersebut seharusnya berperan mengayomi adik sepupunya dan membantu tantenya untuk meringankan beban mengurus urusan rumah tangga seperti menyapu, mengepel, dll.

Pengaruh lain dapat dilihat pada subjek E. Ia mengatakan bahwa peristiwa yang terjadi dalam keluarganya membuat ia merasa bahwa Tuhan tidak adil telah memberikan ia masalah seerat itu. Akan tetapi setelah pelatihan, ia mampu berpikir kembali bahwa dibalik retaknya keharmonisan keluarganya, ia masih dapat bersyukur karena kedua orang tuanya masih hidup dan masih bisa memberikannya kasih sayang di dunia meskipun tidak bersatu seperti dulu. Berbeda dengan anak yatim maupun piatu dimana kedua orang tua mereka sudah berpisah di alam yang berbeda yaitu di alam dunia dan di alam akhirat. Akan tetapi dalam aspek kesejahteraan, ada beberapa indikator yang belum bisa dideteksi dengan jelas karena membutuhkan waktu yang lebih panjang untuk melakukan follow up terhadap indikator-indikator tersebut dengan tujuan membuktikan pengaruhnya. Indikator-indikator tersebut yaitu penampilan tubuh, memori dan konsentrasi.

### 3. Hubungan Sosial

Pelatihan ini berpengaruh pada aspek hubungan social. Hal ini dapat dilihat dari perubahan dinamika kelompok dalam pelatihan ini. Sebelum pelatihan berlangsung, semua subjek sibuk dengan diri masing-masing dan tidak membaaur dengan subjek yang lain. Akan tetapi setelah pelatihan berjalan beberapa sesi, semua subjek dapat menunjukkan perkembangan dimana mereka mulai membangun komunikasi dan bercanda dengan subjek lain. Selain itu, subjek D mengatakan bahwa ia tidak pernah mendapat

dukungan dari tantenya yang menjadi orang tua dia di perantauan karena tantenya lebih sibuk mengurus anak-anaknya bahkan subjek D merasa bahwa beban urusan rumah tangga diberikan kepada dia. Setelah pelatihan berakhir, subjek mengatakan bahwa ia sudah dapat memahami bahwa sesungguhnya tantenya bukan tidak memberikan dukungan dan memberatkannya dengan tugas rumah tangga, akan tetapi posisi dia sebagai anak tertua memang mengharuskan dia mengayomi adik-adik sepupunya dan membatu tantenya.

Akan tetapi aspek hubungan social memiliki indikator lain yang belum bisa dideteksi langsung pengaruhnya karena membutuhkan waktu yang lebih panjang untuk membuktikan pengaruhnya. Indikator tersebut yaitu aktivitas seksual.

#### 4. Hubungan dengan lingkungan

Pelatihan ini berpengaruh pada aspek hubungan dengan lingkungan. Hal ini dapat dilihat dari perubahan yang dialami subjek. Sebelum pelatihan, subjek A, B dan D tidak berani berbicara dan saat ditanya mereka hanya menjawab sekedarnya saja. Mereka gugup dan tidak mampu menyampaikan masalah dan perasaan yang dimiliki dengan baik sehingga kurang mampu ditangkap dengan baik. Setelah pelatihan dimulai hingga pelatihan berakhir, subjek A, B dan D mulai berani berbicara dan tidak gugup lagi saat menyampaikan masalah dan perasaan yang dimiliki.

Dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan bersyukur berpengaruh untuk meningkatkan *quality of life* remaja. Subjek menunjukkan perubahan pada semua aspek. Oleh karena itu, pelatihan ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi sekolah dalam meningkatkan

kualitas hidup siswa dan dapat menyentuh segala aspek mulai dari segi akademik maupun akhlak siswa baik kepada sesamatemannya, kepada guru maupun akhlak siswa di lingkungan tempat mereka tinggal. Meskipun demikian, ada beberapa indikator pada setiap aspek yang belum bisa dibuktikan pengaruhnya karena membutuhkan waktu yang lebih panjang lagi untuk melakukan follow up pada masing-masing subjek.