

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab tiga ini membahas mengenai desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, definisi operasional variabel, prosedur penelitian, serta analisis data penelitian.

3.1 Desain Penelitian

Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menurut Creswell (2009) adalah sarana untuk menguji teori-teori objektif dengan meneliti hubungan antar variabel. Variabel ini dapat diukur, biasanya dengan instrumen, sehingga data bernomor dapat dianalisis menggunakan prosedur statistik. Sehingga pendekatan kuantitatif dapat digunakan dalam mengukur tingkat kejenuhan mahasiswa program studi sarjana Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023. Penelitian ini menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Agustin (2009) dengan *item-item* pernyataan yang dikembangkan dari Maslach & Leiter (1997). Data yang didapatkan oleh peneliti diolah secara statistik untuk mendeskripsikan secara umum tingkat kejenuhan belajar mahasiswa bimbingan dan konseling.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Metode ini dipilih karena mendeskripsikan gambaran tingkat kejenuhan belajar pada mahasiswa sarjana program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023.

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi sarjana Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023. Mahasiswa angkatan 2019 sampai 2022 dipilih sebagai partisipan karena termasuk ke dalam kategori mahasiswa aktif

program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia yang dibutuhkan dalam pengambilan data penelitian.

3.3 Populasi dan Sampel

Penelitian dilakukan di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023. Data penelitian yang digunakan diambil dari populasi penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi sarjana Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023. Populasi menurut Cresswell (2002) adalah sekelompok individu yang memiliki karakteristik yang sama.

Tabel 3.1

Jumlah Mahasiswa

<i>Angkatan</i>	<i>Jenis Kelamin</i>		<i>Jumlah</i>
	<i>L</i>	<i>P</i>	
2019	13	76	89
2020	10	73	83
2021	14	81	95
2022	17	81	98
<i>Jumlah</i>	54	311	365

Penarikan sampel untuk penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan jenis sampel jenuh yaitu teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Astuti, 2023). Hal tersebut berdasarkan pada pertimbangan penelitian yang dilakukan untuk membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Rasyidi, 2022). Sesuai dengan penentuan pemilihan partisipan, maka populasi penelitian adalah mahasiswa program studi sarjana Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023.

Hasna Hanifatul Arofah, 2023

PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA

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

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen menurut Cresswell (2002) adalah Media yang digunakan untuk mengukur, mengobservasi, atau mendokumentasikan data berupa angka. Ini mencakup pertanyaan-pertanyaan khusus dan kemungkinan jawaban yang sudah dirancang atau dibentuk sebelum penelitian dilakukan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengungkap kejenuhan belajar pada mahasiswa program studi sarjana Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023. Instrumen tersebut dikembangkan oleh Agustin (2009) dengan aspek-aspek pengungkap kejenuhan belajar yang dikembangkan dari Maslach & Leiter (1997). Instrumen tersebut terdiri atas 61 pernyataan. Dalam instrumen yang dikembangkan Agustin (2009) terdapat aspek pengungkap kejenuhan belajar yaitu kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik non-tes dalam bentuk kuisisioner (angket). Kuisisioner menurut Cresswell, (2002) adalah formulir yang digunakan dalam desain survei yang diisi oleh peserta dalam studi dan dikembalikan kepada peneliti. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner (angket) dilakukan karena efektif dan efisien untuk mengungkap data mengenai gambaran tingkat kejenuhan belajar mahasiswa (Rasyidi, 2022).

Dalam wawancara survei kuantitatif, penyelidik menggunakan wawancara terstruktur atau semi terstruktur yang sebagian besar terdiri dari pertanyaan tertutup, memberikan opsi tanggapan kepada yang diwawancarai, dan mencatat tanggapan mereka (Cresswell, 2002). Sehingga pada penelitian ini, digunakan angket tertutup. Dalam pertanyaan tertutup dalam survei, peneliti mengajukan pertanyaan dan memberikan opsi respons yang telah ditetapkan untuk peserta (Cresswell, 2002). Angket tertutup digunakan untuk membantu responden menjawab dengan cepat dan memudahkan peneliti dalam melakukan analisis data terhadap angket yang telah berkumpul (Rasyidi, 2022).

Hasna Hanifatul Arofah, 2023

PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA

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

3.4.1 Definisi Konseptual Variabel

Menurut Maslach et al. (1996) kejenuhan adalah sindrom psikologis kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya pencapaian pribadi yang dapat terjadi di antara individu yang bekerja dengan orang lain dalam kapasitas. Berdasarkan pemaparan Maslach, Schaufeli et al. (2002) menyatakan bahwa kejenuhan belajar mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan belajar, memiliki sikap sinis dan menurunnya keyakinan akademik, dan merasa tidak kompeten sebagai peserta didik. Berikut aspek kejenuhan menurut Maslach & Leiter (1997).

1) Kelelahan

Ketika orang merasa kelelahan, mereka merasa terlalu lelah, baik secara emosional maupun fisik. Mereka merasa terkuras, lelah, dan tidak dapat bersantai dan pulih. Ketika mereka bangun di pagi hari, mereka sama lelahnya seperti ketika mereka pergi tidur. Mereka kekurangan energi untuk menghadapi proyek lain atau orang lain. Kelelahan adalah reaksi pertama terhadap tekanan tuntutan pekerjaan atau perubahan besar.

2) Sinisme

Ketika orang merasa sinis, mereka mengambil sikap dingin dan jauh terhadap pekerjaan dan orang-orang di tempat kerja. Mereka meminimalkan keterlibatan mereka di tempat kerja dan bahkan melepaskan cita-cita mereka. Bisa dibilang, sinisme adalah upaya untuk melindungi diri dari kelelahan dan kekecewaan. Orang-orang merasa mungkin lebih aman untuk bersikap acuh tak acuh, terutama ketika masa depan tidak pasti, atau menganggap hal-hal tidak akan berhasil daripada harapan mereka. Tetapi menjadi begitu negatif dapat secara serius merusak kesejahteraan dan kapasitas seseorang untuk bekerja secara efektif.

3) Ketidakefektifan

Ketika orang merasa tidak efektif, mereka merasakan ketidakmampuan yang semakin besar. Setiap proyek baru tampaknya luar biasa. Dunia tampaknya bersekongkol melawan setiap upaya mereka untuk membuat kemajuan, dan sedikit yang mereka capai mungkin tampak sepele. Mereka kehilangan

Hasna Hanifatul Arofah, 2023

PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA

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

kepercayaan pada kemampuan mereka untuk membuat perbedaan. Dan saat mereka kehilangan kepercayaan pada diri mereka sendiri, orang lain kehilangan kepercayaan pada mereka.

Adapun Agustin (2009) menyebutkan aspek dari kejenuhan belajar yang dikembangkan berdasarkan aspek kejenuhan Maslach & Leiter pada tahun 1997 yaitu sebagai berikut.

1) Kelelahan emosi

Kelelahan emosional yaitu merasa gagal dalam belajar, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu, mudah marah dan benci, mudah cemas, mudah kehilangan kendali, serta mengalami ketakutan berlebih.

2) Kelelahan fisik

Kelelahan fisik yaitu merasa lelah dan letih setiap hari, mudah sakit, sulit tidur, mengalami gangguan makan, serta jantung sering berdebar-debar dengan keras.

3) Kelelahan kognitif

Kelelahan kognitif yaitu enggan membantu dalam kegiatan belajar, kehilangan makna dan harapan dalam belajar, kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar, merasa terjebak dalam belajar, kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar, terbebani dengan banyak tugas belajar, serta merasa rendah diri.

4) Kehilangan emosi

Kehilangan motivasi yaitu kehilangan idealisme dalam belajar, kehilangan semangat belajar, mudah menyerah, mengalami ketidakpuasan dalam belajar, serta kehilangan minat belajar.

3.4.2 Definisi Operasional Variabel

Kejenuhan belajar didefinisikan sebagai kelelahan mahasiswa yang diamati dari kelelahan fisik, emosional, kognitif, dan motivasi yang disebabkan oleh keterlibatan yang sangat intensif dalam aktivitas pembelajaran dan interaksi

dengan teman serta dosen dalam jangka waktu yang cukup lama. Adapun indikator dari aspek-aspek kejenuhan belajar yaitu sebagai berikut.

- 1) Kelelahan emosional yaitu reaksi yang terjadi akibat tuntutan pembelajaran sehingga mahasiswa merasa gagal dalam belajar, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu, mudah marah dan benci, mudah cemas, mudah kehilangan kendali, serta mengalami ketakutan berlebihan.
- 2) Kelelahan fisik yaitu reaksi yang terjadi akibat tuntutan pembelajaran sehingga mahasiswa merasa lelah dan letih setiap hari, mudah sakit, sulit tidur, mengalami gangguan makan, serta jantung sering berdebar-debar dengan keras.
- 3) Kelelahan kognitif yaitu reaksi yang terjadi pada mahasiswa dengan meminimalkan keterlibatan dengan segala hal yang berhubungan dengan akademik sehingga mahasiswa enggan membantu dalam kegiatan belajar, kehilangan makna dan harapan dalam belajar, kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar, merasa terjebak dalam belajar, kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar, terbebani dengan banyak tugas belajar, serta merasa rendah diri.
- 4) Kehilangan motivasi yaitu reaksi yang terjadi pada mahasiswa akibat kehilangan percaya diri sehingga mahasiswa akan kehilangan idealisme dalam belajar, kehilangan semangat belajar, mudah menyerah, mengalami ketidakpuasan dalam belajar, serta kehilangan minat belajar.

3.4.3 Kisi-kisi Instrumen

Instrumen pengungkap kejenuhan belajar pada penelitian ini diadopsi dari instrumen yang dikembangkan oleh Agustin (2009) berdasarkan pada aspek-aspek pengungkap kejenuhan belajar Maslach & Leiter (1997). Instrumen pengungkap kejenuhan belajar terdiri atas 61 pernyataan yang terbagi ke dalam empat aspek yaitu kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi.

Hasna Hanifatul Arofah, 2023

PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA

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

Adapun aspek dan indikator instrumen pengungkap kejenuhan belajar yaitu terdapat pada Tabel 3.2 sebagai berikut.

Tabel 3.2

Kisi-kisi Instrumen Pengungkap Kejenuhan Belajar

<i>No.</i>	<i>Aspek</i>	<i>Indikator</i>	<i>No. Item</i>
1	Kelelahan emosi	a. Merasa gagal dalam belajar	1 dan 2
		b. Merasa bersalah dan menyalahkan	3 dan 4
		c. Merasa dikejar-kejar waktu	5, 6, dan 7
		d. Mudah marah dan benci	8, 9, 10, 11, dan 12
		e. Mudah cemas	13
		f. Mudah kehilangan kendali	14, 15, 16, 17, dan 18
		g. Mengalami ketakutan berlebih	19, 20, dan 21
2	Kelelahan Fisik	a. Merasa lelah dan letih setiap hari	22, 23, dan 24
		b. Sulit tidur	25 dan 26
		c. Mengalami gangguan makan	27
		d. Jantung sering berdebar-debar dengan keras	28 dan 29
3	Kelelahan Kognitif	a. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	30 dan 31
		b. Kehilangan makna dan harapan dalam belajar	32, 33, dan 34

Hasna Hanifatul Arofah, 2023

PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA

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

		c. Kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar	35, 36, dan 37
		d. Merasa terjebak dalam belajar	38, 39, 40, dan 41
		e. Kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar	42
		f. Terbebani dengan banyak tugas belajar	43, 44, dan 45
		g. Merasa rendah diri	46, 47, dan 48
4	Kehilangan Motivasi	a. Kehilangan idealisme dalam belajar	49 dan 50
		b. Kehilangan semangat belajar	51, 52, dan 53
		c. Mudah menyerah	54 dan 55
		d. Mengalami ketidakpuasan dalam belajar	56, 57, dan 58
		e. Kehilangan minat belajar	59, 60, dan 61
<i>Jumlah</i>			61

3.4.4 Pedoman Skoring

Instrumen kejenuhan belajar dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan beserta kemungkinan jawabannya. Skala yang digunakan untuk mengukur kejenuhan belajar pada mahasiswa terdiri atas 4 poin skala Likert yaitu 4= selalu, 3= sering, 2= jarang, dan 1= tidak pernah. Ketentuan pemberian skor gejala kejenuhan belajar mahasiswa yaitu tertera pada Tabel 3.3 sebagai berikut.

Tabel 3.3

Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

<i>Kategori</i>	<i>Skor Jawaban</i>	<i>Hasil</i>
Selalu	4	81,25% - 100%
Sering	3	62,5% - 81,24%
Jarang	2	43,75% - 62,49%

Hasna Hanifatul Arofah, 2023

PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA

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

Tidak pernah	1	25% - 43,74%
--------------	---	--------------

3.4.5 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan perlu dilakukan untuk mengukur seberapa paham mereka mengenai butir pernyataan yang tertulis. Uji keterbacaan dilakukan kepada empat orang mahasiswa angkatan 2019 Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023.

3.4.6 Uji Validitas

Validitas adalah pengembangan bukti kuat untuk menunjukkan bahwa interpretasi tes (skor tentang konsep atau konstruk yang dianggap diukur oleh tes) cocok dengan penggunaan yang diusulkan (AERA, APA, NCME, dalam Cresswell, 2002).

Validitas instrumen yang dikembangkan oleh Agustin (2009) dan yang telah dimodifikasi oleh peneliti memiliki tingkat korelasi 0,4896 yang diuji menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22.0. Dengan menggunakan teknik korelasi *item-total product moment*, didapat 61 item pernyataan yang dinyatakan valid pada instrumen pengungkap kejenuhan belajar. Berikut hasil yang didapatkan setelah dilakukan uji validitas menggunakan SPSS 22.0 pada instrumen pengungkap kejenuhan belajar yaitu terdapat pada tabel 3.4.

Tabel 3.4

Hasil Uji Validitas Instrumen Pengungkap Kejenuhan Belajar

No.	Aspek	Indikator	Item Valid	Item Tidak Valid
1	Kelelahan emosi	a. Merasa gagal dalam belajar	1 dan 5	2, 3, dan 4
		b. Merasa bersalah dan menyalahkan	6 dan 9	7, 8, dan 10
		c. Merasa dikejar-kejar waktu	12, 13, dan 15	11 dan 14

Hasna Hanifatul Arofah, 2023

PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA

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

		d. Mudah marah dan benci	16, 17, 18, 19, dan 20	-
		e. Mudah cemas	25	21, 22, 23, dan 24
		f. Mudah kehilangan kendali	26, 27, 28, 29, dan 30	-
		g. Mengalami ketakutan berlebih	33, 34, dan 35	31 dan 32
2	Kelelahan Fisik	a. Merasa lelah dan letih setiap hari	36, 37, dan 38	39
		b. Mudah sakit	-	40
		c. Sulit tidur	41 dan 42	-
		d. Mengalami gangguan makan	43	44
		e. Jantung sering berdebar-debar dengan keras	45 dan 46	-
3	Kelelahan Kognitif	a. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	48 dan 49	47
		b. Kehilangan makna dan harapan dalam belajar	50, 51, dan 52	-
		c. Kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar	53, 54, dan 55	-
		d. Merasa terjebak dalam belajar	56, 57, 58, dan 59	-
		e. Kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar	60	61 dan 62
		f. Terbebani dengan banyak tugas belajar	63, 64, dan 65	-

Hasna Hanifatul Arofah, 2023

PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA

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

		g. Merasa rendah diri	66, 67, dan 68	-
4	Kehilangan Motivasi	a. Kehilangan idealisme dalam belajar	70 dan 71	69
		b. Kehilangan semangat belajar	72, 73, dan 74	75
		c. Mudah menyerah	77 dan 78	76
		d. Mengalami ketidakpuasan dalam belajar	79, 80, dan 81	-
		e. Kehilangan minat belajar	82, 83, dan 84	85 dan 86
<i>Jumlah</i>			61	25

3.4.7 Uji Reliabilitas

Reliabilitas berarti skor dari suatu instrumen stabil dan konsisten. Skor harus hampir sama ketika peneliti mengelola instrumen beberapa kali pada waktu yang berbeda (Cresswell, 2002). Uji reliabilitas adalah pengujian sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Pratiwi & Falahi, 2023). Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner ketika pengukurannya dilakukan secara berulang-ulang (Rohman, Ahmad, Dirgantoro, & 2023). Berikut tabel hasil pengujian reliabilitas instrumen pengungkap kejenuhan belajar yaitu terdapat pada tabel 3.5 dan tabel 3.6.

Tabel 3.5

Uji Reliabilitas Instrumen Pengungkap Kejenuhan Belajar

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	42	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	42	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Hasna Hanifatul Arofah, 2023

PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA

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

Tabel 3.6 menunjukkan jumlah responden penelitian sebanyak 42 orang dan semua responden mengisi angket secara penuh. Sedangkan pada tabel 3.7 menunjukkan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,973. Maka, dapat disebutkan instrumen pengungkap kejenuhan belajar dinyatakan reliabel.

Tabel 3.6

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Pengungkap Kejenuhan Belajar

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,973	86

3.5 Prosedur Penelitian

Adapun prosedur penelitian ini yaitu sebagai berikut.

- 1) Mengkaji teori sesuai dengan topik penelitian yang akan dilakukan.
- 2) Melakukan perizinan penggunaan instrumen pengungkap kejenuhan belajar kepada Prof. Dr. Mubiar Agustin, M.Pd. selaku pengembang instrumen.
- 3) Membuat surat pengantar permohonan izin untuk melakukan penelitian di mahasiswa angkatan 2019 sampai 2022 program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- 4) Melakukan perizinan kepada pihak program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia untuk melakukan penelitian yaitu penyebaran angket kejenuhan belajar kepada mahasiswa angkatan 2019 sampai 2022 program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- 5) Melakukan uji coba dan pengolahan data untuk memperoleh hasil dari tujuan pertanyaan penelitian.
- 6) Mendeskripsikan dan menganalisis data yang telah diolah, kemudian menarik kesimpulan dalam pelaksanaan penelitian.
- 7) Merancang program hipotetik bimbingan dan konseling untuk mereduksi kejenuhan belajar mahasiswa berdasarkan data yang telah diperoleh.

Hasna Hanifatul Arofah, 2023

PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA

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

- 8) Penyusunan laporan akhir berdasarkan hasil yang diperoleh.

3.6 Analisis Data Penelitian

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu suatu teknik untuk mengungkapkan dan memaparkan pendapat dari responden berdasarkan jawaban instrumen penelitian yang diajukan dalam variabel kejenuhan belajar. Data yang diperoleh dari kuisioner yang diisi oleh partisipan dianalisis menggunakan bantuan program *SPSS 22.0*. Berikut proses tahapan analisis data dalam penelitian ini.

3.6.1 Verifikasi Data

Verifikasi data dilakukan dengan memeriksa kelengkapan instrumen seperti jumlah responden, mengecek hasil kuisioner yang telah diisi oleh responden, dan kelengkapan data responden yang dibutuhkan selama penelitian.

3.6.2 Pengelompokan dan Penafsiran Data Kejenuhan

Penentuan pengelompokan dan penafsiran data kejenuhan belajar mahasiswa digunakan sebagai dasar dalam menafsirkan skor yang ditujukan untuk mengetahui makna skor yang diperoleh mahasiswa. Penentuan skor kategori dilakukan dengan melihat nilai *mean* ideal dan standar deviasi sebagai berikut.

Skor Maksimal Ideal (SmaxI) = jumlah item × bobot nilai tertinggi

Skor Minimal Ideal (SminI) = jumlah item × bobot nilai terendah

$$\text{Mean (M)} = \frac{1}{2} (\text{SmaxI} + \text{SminI})$$

$$\text{Standar Deviasi (SD)} = \frac{1}{2} (\text{SmaxI} + \text{SminI})$$

(Azwar, 2010, p. 109).

Kategorisasi yang ditetapkan yaitu tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan penelitian yang dilakukan Glock dan Stark pada tahun 1974 (membagi dalam tiga kategori yaitu *high*, *medium*, dan *low*). Berikut kategorisasi skor pada penelitian ini yaitu terdapat pada tabel 3.7.

Tabel 3.7

Hasna Hanifatul Arofah, 2023

PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA

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

Kategori Skor

<i>Rentang Skor</i>	<i>Kategorisasi</i>
$X \geq (Mi + SDi)$	Tinggi
$(Mi - SDi) \leq X < (Mi + SDi)$	Sedang
$X < (Mi - SDi)$	Rendah

Setelah memperoleh hasil data pengolahan instrumen kejenuhan belajar, kemudian dilakukan pengolahan data untuk dijadikan landasan dalam perumusan program bimbingan belajar.

Tabel 3.8

Interpretasi Skor Kejenuhan Belajar

<i>Rentang Skor</i>	<i>Kategori</i>	<i>Deskripsi</i>
$X \geq 183$	Tinggi	Mahasiswa dalam aspek kelelahan emosi cenderung merasa gagal dalam belajar, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu, mudah marah dan benci, mudah cemas, mudah kehilangan kendali, serta mengalami ketakutan berlebih. Mahasiswa juga dalam aspek kelelahan fisik cenderung merasa lelah dan letih setiap hari, sulit tidur, mengalami gangguan makan, serta jantung sering berdebar-debar dengan keras. Mahasiswa juga dalam aspek kelelahan kognitif cenderung merasa enggan membantu dalam kegiatan belajar, kehilangan makna dan harapan dalam belajar, kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar, merasa terjebak dalam belajar, kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar, terbebani dengan banyak tugas belajar, serta merasa rendah diri. Mahasiswa juga dalam

Hasna Hanifatul Arofah, 2023

PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA

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

		aspek kehilangan motivasi cenderung merasa kehilangan idealisme dalam belajar, kehilangan semangat belajar, mudah menyerah, mengalami ketidakpuasan dalam belajar, serta kehilangan minat belajar.
$122 \leq X < 183$	Sedang	Mahasiswa dalam aspek kelelahan emosi cenderung kurang merasa gagal dalam belajar, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu, mudah marah dan benci, mudah cemas, mudah kehilangan kendali, serta mengalami ketakutan berlebih. Mahasiswa juga dalam aspek kelelahan fisik cenderung kurang merasa lelah dan letih setiap hari, sulit tidur, mengalami gangguan makan, serta jantung sering berdebar-debar dengan keras. Mahasiswa juga dalam aspek kelelahan kognitif cenderung kurang merasa enggan membantu dalam kegiatan belajar, kehilangan makna dan harapan dalam belajar, kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar, merasa terjebak dalam belajar, kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar, terbebani dengan banyak tugas belajar, serta merasa rendah diri. Mahasiswa juga dalam aspek kehilangan motivasi cenderung kurang merasa kehilangan idealisme dalam belajar, kehilangan semangat belajar, mudah menyerah, mengalami ketidakpuasan dalam belajar, serta kehilangan minat belajar.
X122	Rendah	Mahasiswa dalam kategori rendah tidak memiliki masalah dalam kejenuhan belajar dengan aspek dan

Hasna Hanifatul Arofah, 2023

PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA

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

		indikator yang serius
--	--	-----------------------