

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian.

Siswa datang ke sekolah dengan tujuan untuk belajar dan mencari ilmu dalam kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling utama, agar proses pembelajaran ini berhasil ditandai dengan pencapaian prestasi belajar yang baik dan sesuai dengan tujuan. Keberhasilan tersebut banyak bergantung kepada proses pembelajaran di sekolah untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Menurut Havighurst (Syamsu Yusuf, 2004:55) sekolah mempunyai peranan atau tanggung jawab penting dalam membantu para siswa mencapai tugas perkembangannya. Menciptakan iklim yang kondusif, kondisi yang dapat memfasilitasi siswa mencapai tugas perkembangannya. Untuk mencapai keberhasilan dalam belajar yaitu metode pembelajaran, kompetensi guru dalam mengajar, dan terciptanya atmosfer yang sehat sangat berperan penting dalam proses pembelajaran di kelas.

Proses pembelajaran di kelas merupakan kegiatan yang pokok dalam proses pendidikan di sekolah. Pencapaian keberhasilan dari pencapaian tujuan pendidikan bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa di dalam kelas. Faktor penting untuk mensukseskan pendidikan yang berkualitas dimulai dari keaktifan siswa di kelas, dari proses kegiatan belajar mengajar yang efektif dan menyenangkan sehingga siswa antusias untuk mengikuti proses pembelajaran di kelas.

Ketika proses pembelajaran pada kenyataannya tidak semua siswa senang dan semangat dalam belajarnya, siswa merasa bosan dan lelah saat aktivitas belajar berlangsung, karena tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan dan berakibat pada prestasi serta minat belajar siswa yang rendah. Hurlock (1980:213) menyatakan bahwa sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Siswa dihadapkan dengan harapan yang tinggi terhadap hasil belajar, namun yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang didapatkan. Siswa memiliki beragam masalah belajar yang mereka hadapi sehingga menyebabkan kejenuhan dalam belajar.

Menurut Ana Freud (dalam Syamsu Yusuf, 2004) masa remaja dikenal dengan masa *strom and stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pendapat tersebut sesuai jenjang

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan masa transisi, perubahan ini mencakup hal-hal yang berkaitan dengan pubertas dan perhatian terhadap citra tubuh; kemunculan beberapa aspek pemikiran operasional formal, termasuk perubahan dalam kognisi sosial; meningkatnya tanggung jawab dan menurunnya ketergantungan pada orang tua; memasuki struktur sekolah yang lebih besar dan impersonal; perubahan dari satu guru ke banyak guru serta perubahan dari kelompok kawan yang kecil dan homogen menjadi kelompok kawan yang lebih besar dan heterogen; meningkatnya fokus pada prestasi dan performa, serta pengukurannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Rifki (2012) di SMPN 1 Lembang yang bertujuan mereduksi gejala kejenuhan belajar dengan *teknik self-instruction*, menemukan 14,6% siswa mengalami kejenuhan belajar yang berkategori tinggi, kategori sedang 72,9%, dan yang berkategori rendah 12,5%. Hasil dari analisis data yang menggunakan perbandingan skor pretest dan posttest, analisis visual dan analisis homework menunjukkan penurunan skor dan tingkat kejenuhan belajar dengan *teknik self-instruction* efektif dalam mereduksi gejala kejenuhan belajar.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut siswa yang berada pada tingkat Sekolah Menengah Pertama berada pada masa remaja awal (12-15 tahun) menurut Yusup (2004:26) masa usia Sekolah Menengah bertepatan dengan masa remaja masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa remaja awal berlangsung relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistik, dan sebagainya. Negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun mental, negatif dalam sikap sosial baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat (negatif pasif) maupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif). G. Stanley Hall (Santrock, 2001:402) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (*mood*). Masa remaja adalah masa yang rentan mengalami stres dan konflik, agar remaja terhindar dari perasaan stres remaja harus mampu mengelola stres sehingga bisa mengontrol dirinya yang tidak menimbulkan perilaku salah suai seperti malas belajar, tidak mengerjakan tugas yang diberikan, membolos dan lain-lain.

Menurut Santrock (2003:17) mengungkapkan remaja masa kini menghadapi tuntutan dan harapan, dengan banyak godaan yang lebih banyak dan lebih kompleks daripada masa remaja generasi terdahulu. Karena siswa tidak mau untuk berpikir secara

kritis, berkonsentrasi terhadap masalah belajar yang dihadapi, mengendalikan diri untuk menunda kepuasan dalam bersenang-senang, memahami benar dan salah dalam berperilaku, dan merencanakan masa depan.

Munculnya rasa bosan yang dialami siswa dalam belajar menyebabkan kejenuhan dalam belajar. Penelitian yang dilakukan disini sangat penting karena siswa yang diteliti adalah siswa dari tingkat Sekolah Dasar sampai ke tingkat Sekolah Menengah Pertama terus-menerus dalam lingkungan sekolah yang sama karena Sistem Pendidikan Terpadu Sekolah Satu Atap yang dicanangkan oleh Pemerintah Daerah Purwakarta. Pembelajaran Satu Atap dikembangkan untuk menuntaskan program wajib belajar sembilan tahun.

Kejenuhan yang dialami siswa karena berada pada lingkungan yang sama selama tujuh tahun akan menimbulkan rasa bosan yang berakibat pada kejenuhan, menurut Chaplin (1995:56) kejenuhan dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena perasaan bosan (*boring*) dan letih (*fatigue*), disertai kurangnya penghargaan dari sekolah dan banyaknya tugas belajar itu menjadi salah satu faktor penyebab kejenuhan belajar siswa.

Menurut pandangan holistik (Papalia, Old dan Feldman, 2009) usia 12-15 tahun *mood* menjadi semakin sering berubah; meliputi perasaan malu, kesadaran diri, kesepian dan depresi. Karena remaja lebih berpikir kompleks, dengan perubahan yang dialaminya remaja mengalami konflik yang membuat stres dituntut untuk menyikapi permasalahan yang dihadapinya dan proses pembelajaran di sekolah juga membuat stres karena adanya harapan dan tuntutan yang harus dipenuhi baik dari pihak sekolah, keluarga, dan masyarakat. Terjadinya konflik pada remaja menjadi lebih sensitif, dan mengalami stres, remaja yang tidak berhasil dalam mengelola stres yang dialaminya menimbulkan berbagai perilaku yang salah seperti tidak mengerjakan tugas, membolos, tidak menghiraukan guru di dalam kelas, dan berbagai macam perilaku yang merugikan siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Elisabeth (2014) di SMAN 22 Surabaya yang ditemukan yaitu 1) siswa mengantuk di dalam kelas, 2) siswa masuk ke kelas sebelah yang bukan kelasnya, 3) siswa berada di koperasi/kantin walaupun jam pelajaran telah dimulai, 4) siswa telat datang masuk ke kelas, 5) siswa tiduran di ruang OSIS dengan alasan ada kegiatan OSIS, 5) siswa bermain HP/*gadget* di dalam kelas, 6) siswa tidak mendengarkan guru saat memberikan pelajaran. Subjek penelitian ini dilakukan pada 8 anak yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar

Ela Nurlela, 2016

Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa (Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar, Purwakarta Tahun Ajaran 2014-2015)

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

siswa, dengan hasil menunjukkan bahwa $N=8$ dengan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka diperoleh harga $\rho=0,004$, harga tersebut lebih kecil dari $\alpha=0,05$. Dari hasil analisis tersebut dapat dilihat bahwa H_0 dan H_a diterima. Maka disimpulkan bahwa penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI-IPA 2 SMA N 22 Surabaya dapat diterima.

Hasil dari penelitian menggambarkan siswa mengalami kebosanan, tidak antusias untuk belajar dengan sikap yang acuh terhadap lingkungan belajar siswa. Kondisi seperti ini menandakan siswa mengalami kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan harus segera diatasi salah satu upaya untuk menolong siswa dalam mengatasi kejenuhan melalui konseling, senada dengan pendapat dari Nurihsan (2003:21) upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar adalah dengan konseling akademik, yaitu upaya membantu siswa mengatasi kesulitan belajar, mengembangkan cara belajar yang efektif, dan membantu siswa agar sukses dalam belajar dan mampu untuk menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan pendidikan.

Bersumber dari fenomena-fenomena yang didapatkan yang diakibatkan dari kejenuhan belajar yang dialami siswa diperlukan pemberian bantuan secara responsif yang artinya diperuntukkan pada individu yang membutuhkan bantuan dengan segera Yusuf (2007), bentuk dari layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar yaitu melalui konseling kelompok. Konseling kognitif-perilaku adalah salah satu strategi intervensi yang efektif untuk menangani kejenuhan belajar yang dialami siswa (Agustin, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian dari Agustin (2009) kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan secara keseluruhan 54,41% mahasiswa mengalami kejenuhan belajar berkategori tinggi, sisanya 45,59% tidak mengalami kejenuhan belajar berada pada kategori rendah. Dalam area kelelahan emosi 53,26% berada pada tingkat kejenuhan yang tinggi, 46,74% berada pada tingkat rendah. Area kelelahan fisik berada pada tingkat kejenuhan yang tinggi yaitu 55,75%, dan 44,24% berada pada tingkat yang rendah. Area kognitif 61,60% yaitu berada pada tingkat yang tinggi dan yang berada pada tingkat yang rendah berjumlah 38,31%. Area kehilangan motivasi yang berada pada tingkat tinggi mencapai 54,98% dan 45,02% berada pada tingkat yang rendah. Kejenuhan belajar mahasiswa dengan intervensi model konseling kognitif-perilaku dalam menangani kejenuhan belajar mendapatkan hasil memuaskan, dari semua indikator kejenuhan belajar mahasiswa mengalami

penurunan setelah mendapatkan intervensi kejenuhan belajar, dan terdapat satu indikator yang tidak mengalami penurunan yaitu sakit kepala dan gangguan lambung tetapi model konseling kognitif-perilaku yang dijadikan modus dalam membantu menangani kejenuhan belajar mahasiswa cukup efektif dan tepat mengenai sasaran.

Hasil dari penelitian yang didapatkan pendekatan yang digunakan adalah dengan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Aaron Beck CBT dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Dengan harapan munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik. Tujuannya yaitu membangkitkan pikiran negative, dialog internal atau bicara sendiri (*self-talk*), dan interpretasi terhadap kejadian-kejadian yang dialami. Menurut Schafer, *self-talk* adalah pemenuhan diri, dan penting bagi seseorang untuk mempelajari cara-cara untuk menantang keyakinan irasional (Corey:87).

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* terdapat teknik yang digunakan untuk menurunkan kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *Self-instruction*, yang membantu konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pertanyaan diri yang lebih adaptif (Ilfiandra, 2008). Ditandai adanya perubahan dari siswa dalam mengontrol diri dan melakukan toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman melalui pembicaraan dengan dirinya sendiri (*self-talk*) (Martin & Pear, 2005).

Menurut Bryant & Budd (1982:259) teknik *self-instruction* merupakan teknik yang cocok digunakan dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku konseli. Dengan menggunakan teknik *self-instruction* diharapkan siswa mampu melakukan perubahan dari cara berpikirnya, dan mampu mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikumpulkan dari hasil penyebaran instrumen terhadap sampel penelitian maka diperoleh gambaran mengenai profil kejenuhan belajar siswa kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar Purwakarta. Hasil penelitian diklasifikasikan dalam dua kategori, yaitu tinggi, dan rendah. Hasil *pre test* menunjukkan terdapat 31 orang (48,56%) pada kategori tinggi, dan 33 orang (51,56%) berada pada kategori rendah. Disimpulkan bahwa siswa kelas VII mengalami kejenuhan belajar pada kategori rendah, namun bukan berarti siswa yang mengalami kejenuhan belajar pada kategori rendah ada kemungkinan ketika mereka mengalami tekanan masalah akan berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan latar belakang dibutuhkan layanan konseling untuk menurunkan kejenuhan belajar, menurut Yusuf (2007) layanan konseling merupakan layanan yang bersifat responsif yang artinya diperuntukkan bagi individu yang membutuhkan bantuan segera. Bentuk bantuan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah konseling. Menurut Schaufeli & Ezman (1998:135) salah satu strategi konseling yang dapat membantu menangani kejenuhan belajar adalah dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku. Pendapat lain diungkapkan oleh Agustin (2009) konseling kognitif-perilaku merupakan salah satu strategi intervensi yang efektif dalam menangani kejenuhan belajar.

Menurut Meichenbaum (Dobson & Dozois, 2001:16) menjelaskan perubahan kognitif pada individu bisa diubah dengan menggunakan verbalisasi diri, teknik yang biasa digunakan adalah menggunakan pola pernyataan verbalisasi diri yaitu dengan teknik *self-instruction training*. Menurut Shapiro dan Cole (1994:204) model latihan instruksi diri terbukti efektif untuk membantu individu seperti mengurangi perilaku hiperaktif dan agresif. Sedangkan menurut pendapat Bryant dan Budd (1982:259) teknik *self-instruction* merupakan teknik yang cocok untuk menangani masalah emosional dan perilaku. Berdasarkan beberapa pendapat, teknik *self-instruction* dapat menjadi salah satu intervensi yang cocok dalam menangani kejenuhan belajar.

1.2 Rumusan Masalah.

Untuk menangani kejenuhan belajar berdasarkan hasil uji empirik yang ditemukan, dari setiap masalah berkaitan dengan gangguan belajar dari aspek akademik diperlukan penanganan dengan memberikan bantuan layanan bimbingan dan konseling, sesuai dengan pendapat dari Syamsu Yusuf, LN dan Juntika Nurihsan (2005:15) karena siswa harus memiliki beberapa aspek akademik dalam belajar yaitu: (1) harus memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif seperti kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, mempunyai perhatian terhadap semua pelajaran, dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang telah diprogramkan (2) memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat (3) memiliki keterampilan atau teknik belajar yang efektif, yaitu seperti keterampilan dalam membaca buku, mencatat pelajaran, menggunakan kamus, dan keterampilan dalam mempersiapkan menghadapi ujian (4) memiliki keterampilan dalam menetapkan ujian dan perencanaan pendidikan, seperti membuat jadwal belajar sendiri, mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, berusaha memanfaatkan diri untuk

Ela Nurlela, 2016

Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa (Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar, Purwakarta Tahun Ajaran 2014-2015)

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

memperdalam pelajaran tertentu, dan berusaha belajar untuk memperoleh informasi tentang berbagai hal dalam rangka mengembangkan wawasan secara lebih luas (5) harus memiliki kesiapan mental dan kemampuan dalam menghadapi ujian. Indikator siswa yang mengalami kejenuhan belajar yaitu siswa tidak memiliki aspek akademik tersebut, seperti tidak memiliki dorongan dan semangat untuk belajar yang ditandai dengan banyak melamun didalam kelas, sering mengobrol dengan teman, tidak tertarik untuk mengikuti pembelajaran di kelas dengan tidak menjadi bagian dari kelompok dalam konsentrasi belajar.

Untuk menangani kejenuhan belajar diperlukan pendekatan-pendekatan dalam proses konseling, salah satu strategi konseling yang membantu untuk menangani kejenuhan belajar adalah menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku (Schaufeli & Enzman 1998:143). Bush (2007) mengungkapkan masalah emosi dan perilaku yang sesuai diintervensi dengan menggunakan konseling kognitif-perilaku yaitu seperti stres, depresi, *burnout*, *phobia*, dan lain-lain. *Self-talk* digunakan untuk mengubah cara berpikir yang absolut untuk mengubah cara berpikir klien (siswa) agar dapat mendapatkan kontrol yang lebih besar dari situasi yang dialami Corey (2007). Teknik *self-instruction* cocok digunakan untuk menurunkan perilaku destruktif seperti agresif, impulsif, dan hiperaktif. (Shapiro & Cole, 1994). Dari kondisi pembelajaran yang telah diatur sehingga siswa dapat melanjutkan pembelajaran sendiri atau tanpa pengawasan.

Menurut Baker & Butler (1984) perilaku salah suai terjadi karena salah menempatkan verbalisasi diri terhadap situasi sehingga muncul keyakinan rasional. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan Kendall terhadap siswa yang memiliki perilaku impulsif dapat direduksi dengan menggunakan *Self-instruction* (dalam Flanagan & Falanagan, 2004). Selain itu penelitian yang dilakukan Meichenbaum dan Goodman (Bryant & Budd, 1982) latihan instruksi diri melalui dialog dengan diri bisa membantu anak impulsif dalam kesulitan akademik. Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi atau keadaan yang intensif terhadap suatu proses pembelajaran yang tidak menghasilkan perubahan yang menyebabkan siswa mengalami kelelahan baik secara fisik, mental, sikap dan perilaku. Maka dari itu kejenuhan belajar merupakan masalah emosi dan perilaku yang harus segera ditangani. Teknik *Self-instruction* menjadi kunci dalam melakukan *treatment* untuk menangani siswa yang mengalami kejenuhan belajar, agar siswa dapat mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialaminya, dan dapat mengembangkan cara belajar yang lebih efektif sehingga mampu menyelesaikan tuntutan pendidikannya. Berdasarkan

rumusan masalah tersebut, maka pertanyaan dalam penelitian dalam tesis ini adalah: Apakah teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif perilaku efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar Purwakarta?

1.3 Tujuan Penelitian.

1.3.1 Tujuan Umum.

Berdasarkan rumusan masalah dan pertanyaan penelitian diatas tujuan umum dari penelitian ini adalah gambaran efektivitas teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar Purwakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus.

Tujuan khusus yang dicapai dari penelitian ini yaitu efektivitas teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar Purwakarta.

1.4. Manfaat Penelitian.

Manfaat dari penelitian ini yaitu:

a. Manfaat Teoritis.

Dipandang dari segi teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk menambah khasanah keilmuan khususnya dalam bimbingan dan konseling mengenai teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa.

b. Manfaat Praktis.

Bagi guru bimbingan dan konseling, sebagai alternatif dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk memecahkan permasalahan anak menggunakan teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku secara khusus untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa.

1.5. Sistematika Penulisan.

Ela Nurlela, 2016

Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa (Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar, Purwakarta Tahun Ajaran 2014-2015)

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

Sistematika penulisan penelitian tesis ini terdiri atas lima bab yang diuraikan sebagai berikut. Bab satu pendahuluan membahas tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah dan rumusan masalah, tujuan penelitian, pertanyaan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian. Bab dua ini akan di paparkan konsep kejenuhan belajar yang meliputi definisi, gejala kejenuhan belajar, faktor penyebab kejenuhan belajar, dinamika kejenuhan belajar, dan dampak kejenuhan belajar. Konsep konseling kognitif-perilaku yang terdiri dari definisi konseling kognitif-perilaku, prinsip konseling kognitif-perilaku, tujuan dan fokus konseling kognitif-perilaku, strategi dan teknik konseling kognitif-perilaku, distorsi kognitif, karakteristik konseling kognitif-perilaku, proses konseling kognitif-perilaku, tahapan-tahapan dalam konseling kognitif-perilaku. Konsep teknik *self-instruction* yang terdiri dari definisi *self-instruction*, metode teknik *self-instruction*, dinamika teknik *self-instruction*, prosedur dalam teknik *self-instruction*, dan penanganan kejenuhan belajar melalui teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku. Kerangka pemikiran, asumsi dan hipotesis penelitian. Bab tiga membahas metode penelitian yang meliputi, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, definisi operasional variabel, pengembangan instrumen penelitian yang terdiri dari instrumen penelitian, uji kelayakan instrumen, uji keterbacaan instrumen, uji validitas, dan uji reabilitas. Pengkategorian kejenuhan belajar siswa, deskripsi pelaksanaan kegiatan intervensi, pengembangan program intervensi, prosedur penelitian, dan perhitungan gain. Bab empat hasil penelitian dan pembahasan. Bab lima terdiri atas kesimpulan dan rekomendasi.