

BAB III

METODE PENELITIAN

Penulisan bab tiga berisi metode penelitian yang mencakup desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, definisi operasional, pengembangan instrumen penelitian, uji ketepatan skala (Z skor), pengkategorian kejenuhan belajar siswa, teknik analisis data, perhitungan gain, deskripsi pelaksanaan kegiatan intervensi, pengembangan program intervensi, dan prosedur penelitian.

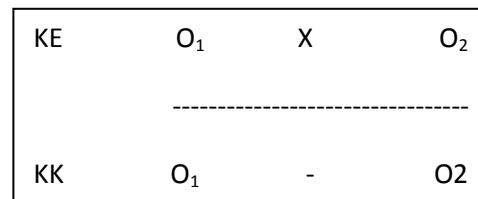
3.1 Desain Penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang digunakan untuk mendapatkan data-data numerikal atau angka yang diolah dengan metode statistika dalam rangka pengujian hipotesis dan diperoleh signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti.

Penelitian eksperimen kuasi adalah penelitian yang mendekati eksperimen atau eksperimen semu serta merupakan penelitian yang dilakukan melalui uji coba untuk mengontrol atau memanipulasi variabel yang relevan. Penggunaan metode eksperimen semu dilakukan untuk menguji keefektifan teknik *self-instruction* dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa disekolah karena metode eksperimen semu adalah suatu rancangan penelitian yang mempunyai kelompok kontrol, akan tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengendalikan variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

Desain eksperimen semu yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent pretest-posttest control group design*, alasan peneliti karena subjek penelitian diambil tidak secara acak dari populasi tetapi diambil seluruh objek dari kelompok yang telah terbentuk secara alami. Desain *nonequivalent pretest-posttest control group* yaitu desain penelitian yang dilaksanakan pada dua kelompok, terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Dari kedua kelompok diberikan *pretest* kemudian selanjutnya diberikan *treatment* (perlakuan) dengan teknik *self-instruction* kepada kelompok eksperimen dan *treatment* secara konvensional pada kelompok kontrol. setelah itu untuk mengetahui hasil dari *treatment* tersebut kemudian diberikan *posttest* terhadap

kedua kelompok penelitian. Skema model penelitian dari desain *nonequivalent pretest-posttest control group* adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1

Desain penelitian *quasi experiment*. Sumber: Heppner (2008, hlm. 183).

Keterangan:

- KE : Kelompok eksperimen.
- KK : Kelompok kontrol.
- X : Perlakuan atau treatment berupa konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*.
- O₁ : Pretest untuk mengukur kejenuhan belajar siswa.
- O₂ : Posttest untuk mengetahui tingkat perubahan kejenuhan belajar siswa setelah diberikan perlakuan.

Berikut tahapan penelitian kuasi eksperimen *pretest and posttest non-equivalent control group design*:

1. Tinjauan literatur.
2. Mengidentifikasi dan membatasi masalah penelitian.
3. Merumuskan masalah penelitian.
4. Menyusun rencana penelitian.
5. Melakukan data tahap pertama (pretest).
6. Melakukan eksperimen.
7. Pengumpulan data tahap kedua (posttest).
8. Mengolah data.
9. Menyusun laporan.

3.2 Partisipan.

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Purwakarta Tahun Ajaran 2015/2016 yang mengalami kejenuhan belajar dan yang

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

berkategori tinggi dengan jumlah 64 orang, 32 siswa pada kelompok eksperimen dan 32 siswa kelompok kontrol. Pertimbangan dalam penentuan partisipan adalah sebagai berikut:

- a. Siswa kelas VII di SMP Negeri Satu Atap Tegaldatar Purwakarta merupakan siswa yang secara otomatis adalah siswa yang naik dari kelas VI Sekolah Dasar. Enam tahun berada dilingkungan yang sama juga dapat menimbulkan kejenuhan.
- b. Siswa kelas VII berada pada masa pubertas, dimana pada masa ini beberapa anak mengembangkan konsep diri yang kurang menyenangkan dan cenderung negatif (Hurlock, 1980, hlm. 197).
- c. Siswa kelas VII merupakan siswa baru yang akan menghadapi situasi, tugas-tugas yang berbeda dengan sebelumnya, ataupun guru mata pelajaran yang berbeda. Ketika seseorang berada pada situasi ini bukan tidak mungkin akan mengalami kejenuhan dalam belajar.
- d. Siswa kelas VII merupakan siswa yang mengalami transisi sekolah, dimana tahun pertama di sekolah lanjutan pertama dapat menjadi tahun yang sangat sulit bagi banyak siswa (Santrock, 2003, hlm. 259).
- e. Kejenuhan dialami oleh semua orang baik dikalangan pekerja yang merasakan jenuh, dan termasuk siswa kelas VII SMP juga mengalami kejenuhan dalam belajar.

3.3 Populasi dan Sampel.

Populasi dari penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri Satu Atap Terpadu Tegaldatar Purwakarta Tahun Ajaran 2015/2016. Sampel penelitian ditentukan dengan mengambil dua kelas yang terbagi atas kelas kontrol dan eksperimen. Karena kelas VII hanya ada dua kelas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar Purwakarta Tahun Ajaran 2015-2016, bahwa diketahui siswa teridentifikasi mengalami kejenuhan pada proses kegiatan belajar mengajar dikelas seperti bermain HP, tertidur dikelas, banyak keluar kelas dengan berdiam di kantin/warung saat jam pelajaran tengah berlangsung. Dan berdasarkan hasil pengolahan skor, siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi ditetapkan sebagai sampel penelitian yang akan memperoleh intervensi. Instrumen atau angket diberikan kepada 64 siswa, diperoleh hasil sebanyak 32 siswa termasuk kategori yang memiliki kejenuhan belajar yang tinggi

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

yang selanjutnya siswa tersebut dijadikan sebagai subyek penelitian dan diberikan intervensi dengan teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku.

3.4 Definisi Operasional Variabel.

3.4.1 Teknik *Self-Instruction*.

Teknik *Self-Instruction* dalam konseling kognitif-perilaku di penelitian ini merupakan sebagai upaya peneliti selaku konselor memberikan intervensi untuk membantu siswa kelas VII SMPN Satu Atap Tegaldatar Purwakarta yang mengalami kejenuhan belajar, yaitu mengubah cara berkeyakinan irasional menjadi keyakinan yang rasional dengan mengarahkan siswa melalui verbalisasi diri dengan mengganti pikiran yang negatif dengan pikiran yang positif untuk mengubah perilaku siswa. Definisi *self-instruction* merupakan suatu teknik modifikasi yang memiliki dua kegunaan yaitu mengganti pemikiran yang negatif terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif serta dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku (Michenbaum dalam Martin & Pear, 2003).

Menurut Kendall & Braswell (1982) *self-instruction* merupakan pernyataan-pernyataan pengarahan diri yang menerapkan strategi berpikir untuk anak dengan mengurangi area (pemikiran negatif) sebagai bimbingan bagi anak untuk menindaklanjuti proses penyelesaian masalah. Dengan begitu *Self-instruction* membantu siswa untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami siswa disekolah yang mempengaruhi pemikiran negatifnya.

Tiga metode dalam menerapkan teknik teknik *self-instruction* menurut Safaria (2004:75) yaitu sebagai berikut:

1. Metode non-direktif yaitu dengan memberikan instruksi kepada konseli, kemudian konseli mencobanya secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalisasi.
2. Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan penguatan diri (*self-reinforcement*).
3. Metode penerapan modeling, imitasi, dan eksekusi. Yakni terapis pertama-tama mencontohkan, kemudian konseli menirukannya bersama terapis, setelah konseli mampu maka konseli diinstruksikan untuk mengerjakannya sendiri.

Menurut Martin & Pear (2007) teknik *self-instruction* membuat individu menjadi tenang serta mampu mengontrol diri dalam keadaan stres. Dengan latihan instruksi diri siswa mampu mengontrol dan mengendalikan diri ke arah yang positif. Tiga tahapan dalam teknik *self-instruction* menurut Meichenbaum & Goodman (Rokke & Rehm, 2001:179) dalam terapi yang dijalankan sebagai berikut:

1. Tahapan pertama ialah pemberian informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang tengah dihadapi. Pada tahapan ini konseli diharapkan kerjasamanya agar lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar.
2. Tahapan kedua ialah melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Ditahap ini konselor merencanakan intervensi dalam konteks melakukan identifikasi terhadap pikiran dan perasaan yang irasional yang menyebabkan terjadinya masalah. Pada tahap ini konseli dibantu mengembangkan pikirannya terhadap perilaku adaptif untuk melakukan verbalisasi diri (*self-verbalizing*) dialog terhadap diri sendiri yang lebih adaptif dengan mengurangi area pemikiran negatif.
3. Tahapan ketiga adalah melakukan perubahan langsung. Tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri (*self-statement*).

Sedangkan prosedur yang digunakan dalam teknik *self-instruction* yaitu sebagai berikut:

1. Melalui *cognitive modeling*, seorang konselor mendemonstrasikan instruksi diri, ungkapan diri dengan suara yang keras sangat penting dan cocok untuk konseli. Bagaimana seorang konseli bisa mengendalikan semangatnya dalam belajar dan berperilaku sabar diberbagai situasi yang dihadapinya.
2. Untuk melakukan *overt external guidance* dibawah instruksi konselor, konseli melakukan verbalisasi diri sesuai dengan instruksi sesuai dengan yang dicontohkan. Konseli memperbaiki kesalahannya dengan mempraktekkan perilaku sesuai dengan yang konselor instruksikan secara langsung.
3. *Overt self-guidance*. Pada tahap ini konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri dengan suara yang keras dengan melakukan pengulangan verbalisasi diri seperti yang dicontohkan secara bersama-sama, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri sehingga menghasilkan perilaku yang tepat.
4. *Faded overt self-guidance*. Konseli mampu mengerjakan apa yang telah diinstruksikannya sendiri dengan menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat

saat membisikan perkataan instruksi diri terus dilakukan pengulangan seperti yang diinstruksikan.

5. Pada tahap akhir *Covert self-instruction* konseli akan melakukan tahapan seperti yang diinstruksikan secara tersembunyi dan melakukan perilaku yang tepat pada saat membisikan perkataan instruksi diri secara halus dan lembut.

Verbalisasi yang dimaksud dalam *self-instruction* yang dipelajari terdiri dari lima tahapan verbalisasi yang harus dikerjakan yaitu: 1) berhenti dan lihat; 2) bertanya dengan tugas yang akan diberikan; 3) menjawab pertanyaan tentang tugas yang diberikan; 4) dengan teknik *self-instruction* yang membimbing konseli melalui tugasnya; 5) adanya pengakuan diri mengenai tugas yang telah diselesaikan. (Bryant dan Budd, 1982:265).

3.4.2 Kejuhan Belajar.

Kejuhan belajar yang dimaksud dalam penelitian ini dipahami yaitu suatu kondisi psikologis yang dialami siswa karena kelelahan fisik, keletihan kognitif dalam belajar, dan kelelahan emosi dalam belajar, serta menurunnya semangat belajar akademik karena tuntutan belajar yang meningkat dan akhirnya tidak menghasilkan prestasi akademik yang memuaskan.

Istilah *Burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Freudeunberger (Chernis, 1980) berdasarkan penelitiannya terhadap para pekerja sosial yang berkurang motivasinya dalam bekerja dan keletihan secara emosional, memberikan suatu ilustrasi tentang sesuatu yang dirasakan seperti sebuah gedung yang terbakar habis, pada awalnya berdiri dengan megah yang didalamnya terdapat berbagai aktivitas namun setelah terbakar yang tersisa hanya kerangka gedung tersebut. Untuk itu orang yang mengalami kejuhan menggambarkan dari luar terlihat utuh, akan tetapi didalamnya kosong dan penuh masalah pada keletihan fisik, emosi, dan mental. Kejuhan menurut pendapat Aronson (Silvar, 2001) definisi dari kejuhan merupakan bentuk dari keletihan fisik, emosi, dan mental yang terjadi dalam kurun waktu yang panjang serta keterlibatannya terhadap orang-orang diberbagai situasi yang menegangkan. Sedangkan Chernis, Jacob et.al, Skovholt (dalam Agustin, 2009:81) kejuhan belajar merupakan perubahan sikap dan perilaku belajar yang bereaksi menarik secara psikologis dari 1) harapan dan tujuan yang tidak realistis dalam perubahan yang diinginkan dalam belajar; 2) kegiatan yang

mempunyai tuntutan interaksi emosional yang relatif konstan dengan orang lain dilingkungan belajarnya; 3) tujuan jangka panjang yang sulit untuk dicapai.

Menurut Ellis (2006:34) irasionalitas yang terjadi pada seseorang mengandung kebodohan dan hal yang tidak realistis, yang termasuk kedalam pikiran-pikiran yang irasionalitas yaitu: (a) irasionalitas yang berkaitan dengan ego seperti kebutuhan untuk mendapatkan status bahwa dirinya pintar padahal tidak sesuai dengan kemampuannya, (b) irasionalitas yang berkaitan dengan pemikiran seperti munculnya perasaan sinis terhadap belajar, (c) irasionalitas yang membentuk kebiasaan seperti melakukan kebiasaan tidak mengerjakan tugas dan berleha-leha, (d) irasionalitas penghindaran seperti menunda-nunda tugas, (e) irasionalitas amoralitas seperti membolos dari sekolah, (f) irasionalitas yang berhubungan dengan tuntutan yaitu menuntut dirinya untuk mendapatkan nilai bagus agar bisa dihargai oleh teman-temannya, pola irasionalitas seperti itu akan membuat siswa mengalami kejenuhan belajar dan tidak bisa untuk cepat mengatasinya.

Faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar yang secara umum menjadi faktor penyebabnya menurut Maslach & Leiter (1997) Jacob et al (2003), Hui-Jen Yang (2004), Yueh-Tzu Kao (2009), Agustin (2009) adalah: 1) karakteristik pribadi (personal characteristic), 2) dukungan sosial (social support), 3) beban akademis yang berlebihan (courseload).

Gejala kejenuhan belajar menurut Silvar (2001) yaitu timbul ketika siswa mengalami kelelahan fisik, emosional dan mental yang diakibatkan dari intensitas yang lama terhadap tuntutan akademis. Kategori kejenuhan belajar seperti yang dikemukakan oleh Noushad (2008) yaitu terdiri dari: : (a) merasa tidak berdaya, kelelahan emosi, dan menurunnya stamina fisik; (b) merasa tidak berarti, tidak efektif dan tidak produktif; (c) melakukan penghindaran dan kurang peduli; (d) menurunnya produktivitas diri dan munculnya ketidakpedulian terhadap belajar serta menilai diri negatif. Sesuai dengan pendapat tersebut kejenuhan belajar terlihat ketika kondisi siswa mengalami kelelahan fisik dan emosional, tidak antusias ketika akan belajar seiring dengan hilangnya motivasi untuk belajar, serta rasa frustrasi yang mengakibatkan menurunnya kemampuan dan mendapatkan prestasi belajar yang tidak memuaskan.

Cherniss (1980) menjelaskan bahwa dinamika kejenuhan belajar dimulai dari adanya tuntutan akademis yang banyak serta harapan dari masyarakat terhadap individu. Dalam hal ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar diawali dengan

munculnya stres sebagai akibat dari tuntutan tersebut, baik berasal dari diri sendiri, orang tua maupun masyarakat. Yang berakibat siswa mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinis terhadap belajar (*cynicism*), serta menurunnya rasa keyakinan terhadap proses akademis yang sedang dijalani (*reduce academic efficacy*). Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang mengalami kejenuhan belajar Silvar, (2001). Sebagai respon dari kejenuhan belajar yaitu adanya tuntutan akademis yang tinggi sehingga siswa mengalami stres karena tidak mampu untuk memenuhi tuntutan tersebut.

3.5 Pengembangan Instrumen Penelitian.

3.5.1 Instrumen Penelitian.

Instrumen penelitian ialah semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah, atau mengumpulkan, mengolah, menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Instrumen penelitian ini dikembangkan sesuai dengan karakteristik kejenuhan belajar yang terdiri dari empat aspek yaitu kelelahan emosi dalam belajar, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dalam belajar, dan kehilangan motivasi dalam belajar. Masing-masing dari aspek dibagi lagi kedalam beberapa indikator dan dijabarkan kedalam bentuk pernyataan item instrument. Untuk mengungkap kejenuhan belajar siswa, peneliti menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban partisipan dimulai dari SL (Selalu), SR (Sering), KD (Kadang-kadang), TP (Tidak Pernah).

3.5.2 Uji Kelayakan Instrumen.

Uji kelayakan instrumen dilakukan untuk mengetahui kelayakan instrumen dari segi konstruk, bahasa, dan isi. Untuk uji kelayakan instrumen dilakukan dengan mengadakan penimbangan (*judgement*) oleh tiga dosen pakar bimbingan dan konseling dengan meminta pendapat serta memberikan penilaiannya yaitu Prof. Dr. Syamsu Yusuf, M.Pd, Dr. Ilfiandra, M.Pd, dan Dr. Mubiar Agustin, M.Pd. setelah instrumen memperoleh penilaian kemudian direvisi sesuai dengan saran dari ketiga dosen penimbang.

3.5.3 Uji Keterbacaan Instrumen.

Uji keterbacaan instrumen bertujuan untuk mengukur sejauh mana siswa dapat memahami instrumen yang akan digunakan dalam penelitian. Uji keterbacaan

diberikan kepada 5 orang siswa SMP yang bukan bagian dari sampel penelitian. Setelah uji keterbacaan dilaksanakan, jika terdapat pernyataan yang harus diperbaiki secara redaksional yang kemudian direvisi sesuai dengan kebutuhan.

3.5.4 Uji Validitas.

Validitas yang berarti sifat benar menurut bahan bukti yang ada (sahih) atau seberapa jauh tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah tes dikatakan valid selama kesimpulan yang dibuat berdasarkan tes tersebut tepat, bermakna, dan berguna (Gregory, 2011, hlm. 119). Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Spearman Correlation*.

Klasifikasi untuk menginterpretasikan hasil dari koefisien validitas berdasarkan pada Drummond, J. Robert & Jones, D. Karya (2010: 100) yang tertera pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.1
Hasil Koefisien Validitas.

Interpretasi Koefisien Validitas	Kualifikasi
Very High	> 0,50
High	0,40 – 0,49
Moderate/Acceptable	0, 21 – 0,40
Low/Unacceptable	< 0,20

Dalam uji ini, setiap item akan diuji korelasinya dengan skor total variabel yang dimaksud. Hasil korelasi tersebut harus signifikan berdasarkan statistik. Koefisien korelasi yang tinggi menunjukkan kesesuaian antara fungsi item dengan fungsi ukur secara keseluruhan atau dengan kata lain instrumen tersebut valid. Syarat minimum suatu item dianggap valid jika nilai $P < 0,05$ (Sugiyono, 2012). Penghitungan validitas item instrumen penelitian dilakukan dengan menggunakan *software SPSS.20.0 for windows*.

Angka r tabel untuk selanjutnya akan dibandingkan dengan nilai r_{xy} item dari setiap item soal, item valid jika nilai signifikansi (p) < 0,05 maka item soal tersebut dinyatakan valid. Sedangkan untuk nilai r_{xy} dari masing-masing item soal diperoleh nilai sebagai berikut:

Tabel 3.2
Hasil Uji Validitas.

No Soal	r_{xy}	Ket	No Soal	r_{xy}	Ket
1	0,410	Valid	26	0,587	Valid
2	0,328	Valid	27	0,389	Valid
3	0,203	Tidak Valid	28	0,295	Valid
4	0,374	Valid	29	0,413	Valid
5	0,299	Valid	30	0,449	Valid
6	0,209	Tidak Valid	31	0,117	Tidak Valid
7	0,215	Tidak Valid	32	0,021	Tidak Valid
8	0,515	Valid	33	0,696	Valid
9	0,520	Valid	34	0,375	Valid
10	0,167	Tidak Valid	35	0,379	Valid
11	0,505	Valid	36	0,341	Valid
12	0,432	Valid	37	0,145	Tidak Valid
13	0,307	Valid	38	0,174	Tidak Valid
14	0,354	Valid	39	0,531	Valid
15	0,583	Valid	40	0,529	Valid
16	0,228	Tidak Valid	41	0,541	Valid
17	0,267	Valid	42	0,371	Valid
18	0,400	Valid	43	0,394	Valid
19	0,249	Valid	44	0,102	Tidak Valid
20	0,285	Valid	45	0,411	Valid
21	0,395	Valid	46	0,114	Tidak Valid
22	0,438	Valid	47	0,508	Valid
23	0,326	Valid	48	0,272	Valid

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

24	0,448	Valid	49	0,671	Valid
25	0,429	Valid	50	0,525	Valid

Berdasarkan uji validitas diketahui 11 item yang tidak valid yaitu item no 3, 6, 7, 10, 16, 31, 32, 37, 38, 44, 46 dari 50 item yang diujikan, jadi item yang dapat digunakan dalam penelitian ini menjadi 39 item. Berikut kisi-kisi instrument setelah dilakukan penimbangan ahli, uji keterbacaan dan uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.3

Angket Kejenuhan Belajar Setelah Judgement Ahli dan Uji Coba.

Variabel	Aspek	Indikator	No Item
Kejenuhan Belajar.	Kelelahan Emosi Dalam Belajar.	1.1 Mudah marah dan benci.	1, 2, 3.
		1.2 Tidak bisa menghadapi kegagalan dalam belajar.	4.
		1.3 Merasa cemas menghadapi tugas-tugas belajar.	5, 6.
		1.4 Merasa ketakutan yang berlebih.	7, 8, 9.
	Kelelahan Fisik dalam belajar.	2.1 Merasa lelah dan letih setiap hari.	10, 11.
		2.2 Kesulitan untuk tidur.	12, 13, 14.
		2.3 Kehilangan nafsu makan.	15, 16.
		2.4 Mudah sakit.	17, 18, 19.
	Keletihan Kognitif Dalam Belajar.	3.1 Kehilangan makna dan harapan dalam belajar.	20, 21, 22.
		3.2 Kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar.	23, 24, 25.
		3.3 Sulit untuk berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar.	26.
		3.4 Merasa tidak kuat menghadapi tugas-	27, 28, 29.

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

		tugas.	
Kehilangan Motivasi. Dalam Belajar.	4.1 Kehilangan semangat untuk belajar.		30, 31, 32.
	4.2 Mudah menyerah.		33, 34.
	4.3 Mengalami ketidakpuasan dalam belajar.		35, 36.
	4.4 Kehilangan minat untuk belajar.		37, 38, 39.

3.5.5 Uji Reliabilitas.

Reliability is the degree to which a measurement technique can be depended upon to secure consistent results upon repeated application (Weiner, 2007). Reliabilitas merupakan teknik pengukuran untuk menilai tingkat konsistensi suatu instrumen jika dilakukan secara berulang. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika dapat mengukur apa yang seharusnya diukur dan jika digunakan secara berulang-ulang akan menunjukkan hasil yang tetap sama. Dalam penelitian ini menggunakan tipe reliabilitas *Split-Half Spearman Brown*.

Tes reliabel jika nilai sig $\leq 0,05$, sebaliknya tes tidak reliabel jika nilai sig (2 – tailed) $> 0,05$. Klasifikasi untuk menginterpretasikan hasil dari koefisien reliabilitas berdasarkan pada Drummond, J. Robert & Jones, D. Karya (2010: 108) yang tertera pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.4
Kualifikasi Koefisien Reliabilitas.

Interpretasi Koefisien Validitas	Kualifikasi
Very High	$> 0,90$
High	0,80 – 0,89
Moderate/Acceptable	0,70 – 0,79
Moderate/Acceptable	$< 0,60 - 0,69$
Low/Unacceptable	$< 0,59$

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

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan program SPSS diperoleh nilai koefisien alfa = 0,90471. Sebagaimana diketahui bahwa r tabel dalam penelitian ini adalah 0,273 dan jika dibandingkan antara nilai koefisien alfa yang diperoleh dengan r tabel, nilai koefisien alfa lebih besar, sehingga instrumen dapat dinyatakan reliabel.

3.6 Uji Ketepatan Skala (Z Skor)

Data yang diperoleh dari hasil uji coba masih berupa data ordinal, karena masih berupa data ordinal, maka perlu mengkonversi nilai skala tersebut menjadi bernilai interval dengan menempatkan masing-masing nilai skor akhir, sehingga jarak nilai menjadi sama. Dengan cara ini penentuan nilai skala dilakukan dengan memberi bobot dalam satuan deviasi normal bagi setiap kategori respon. Pengkonversian nilai skala item ditentukan oleh banyaknya item pernyataan dalam suatu skala, contoh pengkonversian nilai skala item dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.5
Contoh Pengkonversian Nilai Skala (Z Skor).

2	TP	KD	SR	S
F	11	30	12	11
P	0,172	0,469	0,188	0,172
CP	0,172	0,641	0,828	1,000
Mid CP	0,086	0,406	0,734	0,914
Z	-1,36	0,24	0,63	1,37
Z+	0,00	1,60	1,99	2,73
Z Round	0	1	2	3

Keterangan:

- a. Menentukan frekuensi (f) atau banyak pilihan responden pada setiap alternatif item. Pada tabel 3.5 dijelaskan pada item no 1 responden yang memilih alternatif jawaban TP = 11 orang, KD = 30, SR = 12, S = 11, dari 64 orang total responden.
- b. Menentukan proporsi (P) atau presentase setiap alternatif jawaban. Dari tabel diketahui menentukan proporsi (P) yaitu frekuensi alternatif jawaban dibagi dengan

- total responden. Perhitungan ini dilakukan pada setiap alternatif jawaban. Frekuensi TP = 11: 64 = Proporsi (P) 0,172.
- c. Menentukan *cumulative proporsi* (CP) setiap alternatif jawaban dengan cara menjumlahkan hasil proporsi alternatif jawaban dengan proporsif alternatif jawaban yang sebelumnya. Untuk menentukan CP alternatif jawaban KD = Proporsi, (TP) 0,172+ Proporsi (KD) 0,469 = CP (KD) 0,641.
 - d. Menghitung *Mid Cumulatif Proporsi* (Mid CP) dengan cara menjumlahkan $\frac{1}{2}$ P anternatif yang sedang dicari Mid CP dengan CP alternatif sebelumnya. Misalnya untuk Mid CP alternatif TP = $0,172/2$ = Mid CP alternatif TP = 0,086. Untuk CP alternatif KD = CP TP 0,172 + $\frac{1}{2}$ P KD 0,469 = Mid CP KD 406. Demikian juga untuk CP alternatif lainnya.
 - e. Tahap selanjutnya untuk tiap-tiap *Mid Cumulative Proporsi* (Mid CP) dicari nilai Z nya dengan menggunakan Tabel Z Skor (terlampir) contoh untuk nilai Z mid CP - 0,086 untuk *Mid Poin Cumulative* (Mid CP) diperoleh dengan cara mencari angka 0,086 atau yang paling mendekati dengan angka tersebut di dalam tabel, kemudian tarik garis lurus ke samping dan garis lurus ke atas dari angka tersebut, maka dari ujung garis ke samping diperoleh angka -1,3 sedangkan pada ujung garis sedangkan pada ujung garis ke atas diperoleh angka 0,06 kemudian jumlahkan keduanya, maka diperoleh bahwa Z dari 0,086 adalah -1,36.
 - f. Setelah diperoleh nilai Z untuk masing-masing alternatif respon (Mid Poin CP), maka untuk memperoleh skala, nilai Z yang pertama (alternatif dengan nilai skala terkecil) angka mutlaknya ditambahkan pada nilai Z tiap alternatif. Misalnya pada tabel di atas nilai 0 diperoleh dari -1,36 + 1,36. Setelah tiap alternatif respon memperoleh nilai kemudian dibulatkan seperti yang terlihat dalam nilai konversi skala skor. Dari nilai inilah seluruh analisa data dilakukan. Jadi, apabila dalam analisis terbukti bahwa butir skala tersebut berpola 0,1,2,3 maka pola inilah yang dikatakan valid untuk dipakai (Subino, 1997:124).

Langkah pengkonversian nilai skala dengan memberikan bobot dalam suatu deviasi normal akan menghasilkan suatu nilai interval yang tepat dalam memposisikan masing-masing kategori atau alternatif respon dalam kontinum.

3.7 Pengkategorian Kejenuhan Belajar Siswa.

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

Kategori kejenuhan belajar dilakukan dengan cara menghitung skor yang diperoleh oleh masing-masing siswa, total soal yang akan diberikan adalah 39 buah dengan nilai skor minimal 1 dan skor maksimal 4 sehingga diperoleh nilai interval sebagai berikut:

Nilai Terendah: 1×39

Nilai Tertinggi : 4×39

Kategori (K) : 2

$$Interval (i) = \frac{NR-NT}{K} = \frac{156-39}{2} = 58$$

Sehingga diperoleh pengkategorian kejenuhan belajar siswa sebagai berikut:

Tabel 3.6

Kategori Kejenuhan Belajar.

Skor kejenuhan Belajar	Kategori Kejenuhan Belajar
98 – 156	Tinggi
39 – 97	Rendah

3.8 Teknik Analisis Data.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif gambaran kejenuhan belajar siswa, dan efektivitas teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa, yang menggunakan Uji *Mann Whitney U Test* uji ini dapat menentukan penerimaan atau penolakan hipotesis. Teknik ini dilaksanakan dengan menghitung nilai *pre test* dan *post test*. Untuk memudahkan perhitungan digunakan *SPSS windows* versi 21. Jika nilai *Sig. (2-tailed) > α* maka H_0 diterima, sebaliknya jika *Sig. (2-tailed) ≤ α* maka H_0 ditolak.

3.9 Perhitungan Gain

Untuk mengetahui efektivitas konseling menggunakan metode teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku 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 kelas eksperimen dan kelas kontrol maka dilakukan analisis terhadap hasil pretest dan postes. Yaitu dengan membandingkan skor *pre test* dan *post test* untuk mencari peningkatan (*gain*) yang terjadi sesudah konseling pada kelas eksperimen dan kontrol. selanjutnya menghitung nilai *gain* ternormalisasi (N-Gain) untuk melihat mutu peningkatan dengan rumus *gain*, yaitu:

$$Gain (g) = \frac{\text{Skor post test} - \text{Skor pre test}}{\text{Skor ideal} - \text{Skor pre test}}$$

Dengan kriteria indeks *gain* (Hake, 1999:1) seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 3.7

Kriteria Skor Gain Ternormalisasi

Skor Gain	Interpretasi
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 < g \leq 0,7$	Sedang
$g \leq 0,3$	Rendah

3.10 Deskripsi Pelaksanaan Kegiatan Intervensi.

Pelaksanaan konseling dengan teknik *self-instruction* untuk menurunkan kejenuhan belajar yang dilaksanakan selama 2 bulan, terhitung dari bulan agustus sampai awal November. Untuk jadwal intervensi dilakukan satu kali dalam seminggu dan setiap sesi berdurasi 60 menit yang telah disepakati antara konselor dan siswa.

Pelaksanaan proses penelitian intervensi dengan strategi *self-instruction* untuk menurunkan kejenuhan belajar terdiri dari empat langkah tahapan seperti pendapat Glading yang terdiri dari:

3.10.1 Tahap Awal

Kegiatan yang dilakukan yaitu pengumpulan data untuk mendapatkan data siswa kelas VII yang mengalami kejenuhan belajar, dan untuk membuat program yang akan

dibuat sesuai dengan kebutuhan peserta didik dengan mengobservasi dan menyebarkan instrumen kejenuhan belajar.

3.10.2 Tahap Transisi.

Ditahap kedua ini kegiatan yang dilakukan yaitu sosialisasi program intervensi kepada semua siswa agar mempersiapkan diri peserta untuk mengikuti dan kontrak dalam konseling agar siswa siap mengikuti intervensi teknik-teknik yang ada dalam *self-instruction*.

3.10.3 Tahap Kerja.

Menurut teori kognitif-perilaku yang dijelaskan oleh Aaron T. Beck (Oemarjoedi, 2003:12, dalam Rusmana, 2009:82) terapi kognitif-perilaku memerlukan sedikitnya 12 sesi pertemuan, namun melihat kultur di Indonesia penerapan sesi yang berjumlah 12 sesi dinilai terlalu lama dengan alasan yang berdasarkan pengalaman, yaitu terlalu lama, terlalu rumit, membosankan, dan menurunnya keyakinan individu akan kemampuan terapis. Berdasarkan alasan tersebut penerapan terapi kognitif-perilaku di Indonesia sering kali mengalami hambatan, dan memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel. Jumlah pertemuan terapi bisa diefisienkan menjadi kurang dari 12 sesi. Dan tahapan yang dilakukan untuk pelaksanaan intervensi dalam penelitian disini dibagi ke dalam 8 sesi, yaitu: 1) sesi pertama dengan teknik *self-instruction* dengan tujuan mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang ada pada masing-masing siswa dan menyeleksi pikiran-pikiran negatif yang harus dirubah menjadi pikiran yang positif. 2) sesi kedua melalui *cognitive modeling* dengan teknik *self-instruction* agar siswa bisa mengendalikan semangatnya dalam belajar dan berperilaku sabar diberbagai situasi yang dihadapinya. 3) sesi ketiga dengan melakukan *overt external guidance*, yaitu siswa memiliki pemahaman dalam mengendalikan rasa takut yang menyebabkan kejenuhan belajar, dan siswa memiliki pemahaman mengenai telnik *self-instruction* terhadap kejenuhan belajar dengan tujuan dapat memperbaiki perilakunya. 4) sesi keempat melakukan *self-guidance*, kegiatan disesi keempat ini siswa mampu untuk mengendalikan perasaan bersalah karena mengalami kegagalan dalam belajar. Di kegiatan ini siswa mampu mengidentifikasi penyebab yang menyebabkan kegagalan dalam memperoleh nilai, siswa diberikan kesempatan untuk merenung mengenai perolehan nilai yang kurang memuaskan. 5) sesi kelima melalui *Faded overt self-guidance* dari intervensi ini siswa mampu 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

mengidentifikasi penyebab yang menimbulkan rasa benci dan menyalahkan orang lain terhadap situasi belajar. Dan siswa memahami bahwa rasa benci dan menyalahkan orang lain merupakan salah satu bentuk kejenuhan belajar yang sedang dialami. 6) sesi keenam intervensi teknik *self-instruction* bertujuan untuk mengurangi kecemasan yang berlebih terhadap tugas belajar untuk menurunkan kejenuhan belajar. 7) sesi ketujuh intervensi teknik *self-instruction* dengan *covert self-instruction* yang bertujuan agar muncul rasa percaya diri yang positif dalam diri siswa terhadap dirinya dan memotivasi diri untuk menghilangkan persaaan tidak mampu dalam mengerjakan tugas belajar. 8) sesi kedelapan melalui teknik (*self-counselor*) mengkonseling diri sendiri yang bertujuan menintervensi ini siswa sehingga dapat mengaplikasikan teknik *self-instruction* dalam proses belajar dan juga dalam kehidupan sehari-hari.

3.10.4 Tahap Terminasi.

Yang dilakukan pada tahap ini yaitu merefleksikan hasil dari setiap sesi yang telah dilaksanakan untuk melihat perubahan perilaku siswa yang mengalami kejenuhan belajar, tahap ini merupakan tahap untuk menyimpulkan manfaat dan manfaat mengikuti semua kegiatan konseling sehingga siswa dapat menyelesaikan masalah dalam kesulitan belajar untuk mengurangi kejenuhan belajar maupun permasalahan lainnya, yang terakhir yaitu mengevaluasi kegiatan intervensi konseling.

3.11 Pengembangan Program Intervensi.

Setelah dilaksanakan uji coba instrument dan pelaksanaan pre test, dilanjutkan dengan merancang program layanan teknik *self-instruction* secara teoritik melalui proses bimbingan dengan dosen pembimbing. Berdasarkan hasil bimbingan (*judgement*), layanan berupa teknik *self-instruction* dalam konseling kelompok yang telah dirancang diperkuat kembali rasional dan tujuan pemberian teknik intervensi berupa teknik *self-instruction*, serta memperjelas langkah-langkah pelaksanaan teknik *self-instruction* selama proses pelaksanaan intervensi, serta beberapa perbaikan dari segi teknik penulisan.

3.12 Prosedur Penelitian.

Tujuh langkah yang digunakan dalam prosedur rancangan *pre test* dan *post test control group*, penelitian dilakukan sesuai dengan langkah-langkah berikut: 1) persiapan, 2) melakukan pre test terhadap keseluruhan partisipan penelitian, 3) menempatkan partisipan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, 4) melakukan *treatment*, 5) melakukan post test terhadap keseluruhan partisipan, 6) melakukan analisa data (Borg & Gall (1989:679) (dalam Creswell, 2012:148)). Penelitian ini dilakukan melalui serangkaian prosedur sebagai berikut:

3.12.1 Rasional.

Siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar dapat terlihat dengan melihat situasi interaksi belajarnya dikelas, kejenuhan belajar terjadi karena kondisi emosional seorang siswa yang lelah dan jenuh secara fisik maupun mental sebagai akibat dari tuntutan belajar yang meningkat.

Kejenuhan terjadi karena kurangnya penghargaan, tidak adanya pengawasan, beban tugas yang berlebihan, konflik nilai, dan tidak mendapatkan keadilan yang merata dapat membuat siswa mengalami kejenuhan. Kejenuhan belajar dialami oleh alam pikiran kita karena rasa letih yang diakibatkan oleh pikiran berbeda dengan rasa letih yang dirasakan oleh siswa (Maslach & Leiter (Yen-Jang, 2004)). Keletihan yang dialami oleh siswa dikategorikan menjadi tiga: 1. Keletihan indera siswa, 2. Keletihan fisik siswa, dan 3. Keletihan mental siswa. Keletihan indera dan fisik dapat dengan mudah untuk dihilangkan dengan beristirahat yang cukup, sedangkan keletihan mental yang dialami siswa tidak mudah untuk mengatasinya.

Dari penelitian yang ditemukan oleh Noushad (2008) mengemukakan beberapa kategori dalam kejenuhan belajar, yaitu: (a) merasa tidak berdaya, keletihan emosi, dan menurunnya stamina fisik; (b) merasa tidak berarti, tidak efektif, dan tidak produktif; (c) melakukan penghindaran dan kurang peduli; (d) menurunnya produktivitas diri dan munculnya ketidakpedulian terhadap belajar serta menilai diri negatif. Kejenuhan belajar terlihat ketika kondisi siswa mengalami keletihan fisik dan emosional, tidak antusias ketika akan belajar seiring dengan hilangnya motivasi untuk belajar, serta rasa frustrasi yang mengakibatkan menurunnya kemampuan serta mendapatkan prestasi belajar yang tidak memuaskan.

Cherniss (1980) mengemukakan bahwa kejenuhan belajar dimulai dari adanya tuntutan akademis yang banyak serta harapan dari masyarakat terhadap individu. Kejenuhan belajar diawali dengan munculnya stres sebagai akibat dari tuntutan tersebut, yang berasal dari diri sendiri, orang tua maupun dari masyarakat siswa mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinis terhadap belajar (*cynicism*), serta menurunnya rasa keyakinan terhadap proses akademis yang sedang dijalani (*reduce academic efficacy*). Proses kejenuhan belajar bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola stres (*stress coping*), kejenuhan belajar banyak mengeluarkan energi siswa dari tuntutan belajar yang banyak sehingga mengalami kelelahan emosi, menjadi sinis, menghindar dan menurunnya motivasi belajar. Maka dari itu siswa melakukan strategi bertahan (*defensive coping*) untuk mengelola tuntutan belajar.

Kejenuhan belajar merupakan masalah belajar yang dialami siswa dan menjadi fokus dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu perkembangan akademik siswa, salah satunya melalui bimbingan belajar. Masalah-masalah yang timbul akan menjadikan kesulitan dalam belajar dan menghambat potensi yang akan muncul dalam diri siswa, yaitu tidak mampu untuk mengelola stres, waktu, dan kejenuhan belajar.

Dengan pelatihan verbalisasi diri dapat mengubah kognitif pada diri individu (Dobson & Dozois, 2001:16). Salah satu pendekatan kognitif perilaku yang tepat untuk menangani kejenuhan belajar adalah dengan pelatihan instruksi diri (*self-instruction training*). Dengan konseling kelompok masalah kejenuhan belajar merupakan masalah yang dapat ditangani melalui teknik *self-instruction* dalam menangani masalah emosional dan perilaku. Menurut Mischel (Safaria, 2004) dengan pelatihan instruksi diri seorang anak menunda keinginannya dan mengatasi godaan yang mengganggu belajarnya. Konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-instruction* dianggap sesuai untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa.

Sesuai hasil dari penelitian sebelumnya mengenai kendala dalam belajar siswa, hasil penelitian dari Ilfiandra (2002:66) menunjukkan kejenuhan yang terjadi dikalangan para guru yaitu: (1) hancurnya semangat hidup atau kerja (belajar), (2) keputusan untuk berhenti selamanya dari profesinya (putus sekolah), (3) terperangkap dalam tugas, (4) apatis menunggu pensiun tiba, (5) meninggalkan tugas awal dengan mengejar rentang jabatan yang lebih tinggi, (6) membentuk coping strategy yang

memungkinkan terjadinya pertumbuhan pribadi (personal growth). Sedangkan hasil dari penelitian Agustin (2009:9) yang terjadi dikalangan mahasiswa menunjukkan bahwa dampak yang dirasakan akibat kejenuhan belajar yaitu: (1) menjadi suka marah-marah 25,5 %, (2) sering susah tidur 26,5 %, (3) tidak peduli dengan tugas-tugas perkuliahan 14,5 %, (4) tidak peduli dengan nilai (Indeks Prestasi) 14,5 %, (5) mudah bosan dengan kegiatan belajar 57 %, (6) menjadi mudah tersinggung 31,5 %, (7) sering gelisah 44 %, (8) menjadi mudah sakit 13 %, (9) sering merasa gagal 21,5 %, dan (10) merasa rendah diri 23,5 %.

Fenomena kejenuhan belajar siswa tidak dapat dibiarkan begitu saja, berdasarkan hasil wawancara dengan guru pembimbing ditemukan bahwa kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri Satu Atap Terpadu Tegaldatar dalam kategori tinggi. Tingginya angka kejenuhan belajar ditunjukkan dari faktor karakteristik siswa seperti ketidakmampuan menerima kenyataan diri terhadap prestasi belajar yang rendah, mengerjakan tugas belajar seadanya. Lingkungan belajar yang tidak mendukung, mengumpulkan tugas diakhir tenggat waktu yang telah ditentukan, dan kesulitan membagi waktu untuk belajar dengan bermain. Siswa tidak berupaya untuk mengatasi kejenuhan belajar dan cenderung membiarkan larut dalam situasi jenuh. Selain hasil dari wawancara, hasil sebaran uji coba angket ditemukan faktor penyebab kejenuhan belajar siswa yaitu 26% dimana siswa kehilangan motivasi dalam belajar, 26% siswa karena keletihan kognitif dalam belajar, 25% siswa mengalami keletihan fisik, dan 23% siswa karena kelelahan emosi dalam belajar.

3.12.2 Tujuan.

Tujuan umum dari konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk menangani kejenuhan belajar siswa. maksud dari konseling kelompok ini mewujudkan konseling kelompok yang efektif. Dan tujuan khusus dari konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* agar siswa terlatih dalam hal berikut ini sesuai dengan area yang rendah sesuai dengan hasil sebaran uji coba angket siswa mengalami kehilangan motivasi dalam belajar menjadi kategori yang paling tinggi, selanjutnya siswa keletihan kognitif dalam belajar, keletihan fisik, dan kelelahan emosi dalam belajar.

1. Mengendalikan rasa takut yang berlebihan dalam belajar.

2. Mengelola dan menerapkan teknik *self-instruction* untuk mereduksi kejenuhan belajar dengan cara merestrukturisasi sistem berpikir melalui perubahan pola verbalisasi diri yang positif sehingga memperoleh perilaku baru yang mudah untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.
3. Mengendalikan rasa bersalah karena mengalami kegagalan dalam belajar.
4. Mengendalikan kelelahan emosi yang negatif yaitu dengan mudah untuk merasa benci terhadap orang lain serta menyalahkan orang lain.
5. Mengelola rasa cemas yang berlebihan dalam belajar terhadap tugas-tugas yang diberikan.
6. Meningkatkan motivasi dalam belajar dan percaya diri terhadap diri sendiri dalam belajar
7. Meningkatkan sikap pantang menyerah dalam belajar.

3.12.3 Asumsi.

Asumsi yang menjadi acuan pokok dalam mengembangkan program *self-instruction* untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa sebagai berikut:

1. Pendekatan terapi kognitif perilaku yang memandang secara integratif bahwa faktor pikiran, perasaan, perilaku dan konsekuensi dari lingkungan sangat berperan terhadap timbulnya kejenuhan belajar.
2. Pada pelaksanaannya konseling kognitif perilaku selalu menekankan pada upaya kolaboratif antara konselor dan siswa. Konselor dan siswa harus selalu bersama-sama untuk menenggarai masalah dan memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang masalah yang dialami.
3. Teknik *self-instruction* merupakan teknik yang efektif untuk menurunkan masalah emosional dan perilaku melalui verbalisasi diri terhadap situasi yang tidak mudah untuk menyesuaikan diri dengan keadaan. Dan untuk memahami interaksi pikiran, perasaan, tindakan, reaksi fisik dan kondisi lingkungan belajar siswa.
4. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi emosional individu yang merasa lelah dan jenuh secara mental dan fisik sebagai akibat dari tuntutan kerja atau akademik yang terus meningkat.
5. Siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar selalu mengarah pada pernyataan yang negatif. Maka dalam proses intervensi siswa diminta untuk mendengarkan

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

dialog internal dalam diri siswa serta mengenali karakteristik pernyataan yang negatif.

6. Pelaksanaan program intervensi teknik *self-instruction* memiliki jadwal khusus untuk setiap sesi pertemuan, oleh karena itu siswa harus dibuat tertarik serta mau mempercayai pola pemikiran baru yang positif dan rasional tanpa merasa ada paksaan.
7. Agar pencapaian tujuan konseling kelompok ini berhasil konselor memberikan tugas rumah yang merupakan salah satu ciri dari teknik ini.

3.12.4 Kompetensi Konselor untuk Intervensi.

Untuk melaksanakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-instruction* untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa harus didukung oleh kompetensi memadai yang dimiliki oleh peneliti yang sekaligus berperan sebagai pemberi intervensi. Dari berbagai sumber yang menyatakan bahwa teknik *self-instruction* dapat diberikan oleh berbagai kalangan dan tidak menuntut lisensi dari profesional tertentu. Beberapa kalangan yang terbiasa memberikan intervensi ini diantaranya yaitu Guru BK, Konselor, dan Terapis. Dalam hal ini mengimplikasikan bahwa peneliti memenuhi syarat untuk melaksanakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-instruction*, kompetensi lainnya yaitu:

1. Memiliki pemahaman, pengetahuan, serta keterampilan yang memadai dalam konseling kelompok dengan menggunakan *self-instruction*.
2. Memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai konsep kejenuhan belajar siswa.
3. Memahami karakteristik siswa SMPN 1 Satap Terpadu Tegaldatar yang merupakan subjek dari penelitian ini.
4. Menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap konseli sebagai manusia yang tidak lepas dari kesalahan.

3.12.5 Sasaran Intervensi.

Sasaran intervensi yaitu untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa yang memiliki skor tinggi pada aspek kejenuhan belajar, yaitu aspek kelelahan emosi dalam belajar, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi dalam belajar.

Populasi yang menjadi subjek penelitian ini yaitu siswa kelas VII Satap Terpadu

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

Tegaldatar yang teridentifikasi memiliki kategori kejenuhan belajar yang tinggi, dan dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya menjadi kategori rendah.

3.12.6 Prosedur Pelaksanaan Intervensi Konseling.

Secara keseluruhan intervensi *self-instruction* dilaksanakan dalam beberapa kali sesi intervensi untuk kelompok eksperimen. Pelaksanaan intervensi dilakukan secara fleksibel, yang berarti bahwa pelaksanaan intervensi dapat dilakukan didalam ruangan kelas atau ditempat lain seperti lapangan upacara SMPN 1 Satap terpadu Tegaldatar Purwakarta. Durasi intervensi ditentukan oleh *self-insctruction* yang akan diberikan. Untuk mendokumentasikan dari hasil penelitian, peneliti bekerja sama dengan guru pembimbing di SMPN 1 Satap Terpadu Tegaldatar Purwakarta dalam proses perekaman, membagikan instrumen dan memberikan penjelasan tambahan kepada siswa yang belum memahami tentang tata cara mengisi instrumen.

Peneliti menyebarkan *pree test* kepada siswa kelas VII Satap Terpadu Tegaldatar Purwakarta. *Pree test* ini dimaksudkan untuk menentukan populasi kejenuhan belajar siswa yang terindikasi tinggi skornya, selanjutnya menentukan sampel untuk dijadikan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk pelaksanaan penelitian selanjutnya dengan memberikan intervensi *self-instruction* dalam mengembangkan aspek kejenuhan belajar pada diri siswa yaitu kelelahan emosi dalam belajar, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi dalam belajar. Intervensi konseling berlangsung 8 sesi, masing-masing sesi mengintervensi satu aspek.

Prosedur pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif perilaku untuk menurunkan kejenuhan belajar dan praktik konseling kelompok mengacu pada pola “20/20/20 Rule”. Pada 20 menit pertama adalah melakukan pembinaan hubungan baik dengan siswa, pengumpulan dan pemberian informasi yang berkaitan dengan kejenuhan belajar, konselor membantu siswa untuk lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis, dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar terhadap kejenuhan belajar. 20 menit kedua adalah melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Sesi 20 menit kedua ini konselor dan siswa berdiskusi tentang kejenuhan belajar yang dideskripsikan siswa dengan melakukan identifikasi terhadap pikiran dan perasaan yang irasional yang menyebabkan terjadinya masalah. Pada tahap ini konseli

dibantu mengembangkan pikirannya terhadap perilaku adaptif untuk melakukan verbalisasi diri (*self-verbalizing*) dialog terhadap diri sendiri yang lebih adaptif dengan mengurangi area pemikiran negatif. 20 menit ketiga adalah melakukan perubahan langsung. 20 menit terakhir ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri (*self-statement*). Prosedurnya terdiri dari: a) konselor mendemonstrasikan instruksi diri, ungkapan diri dengan suara yang keras. Agar siswa bisa mengendalikan semangatnya dalam belajar serta berperilaku sabar dalam berbagai situasi yang dihadapinya, b) siswa melakukan verbalisasi diri sesuai dengan instruksi yang dicontohkan. Siswa memperbaiki kesalahannya dan mempraktekkan perilaku sesuai dengan yang telah diinstruksikan langsung, c) siswa melakukan pengulangan verbalisasi diri secara bersama-sama, dan siswa melakukan pengulangan verbalisasi diri sehingga menghasilkan perilaku yang tepat, d) setiap siswa mampu mengerjakan apa yang telah diinstruksikan sesuai dengan perbuatan dan perilaku yang tepat pada saat membisikkan perkataan instruksi diri terus dengan terus melakukan pengulangan seperti yang telah diinstruksikan, e) siswa melakukan tahapan yang diinstruksikan secara tersembunyi dengan melakukan perilaku yang tepat pada saat membisikkan perkataan instruksi diri secara halus dan lembut.

Menurut Oemarjoedi, 2003 teori kognitif-perilaku yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck pelaksanaan konseling kognitif-perilaku memerlukan sedikitnya 12 sesi pertemuan (Mubiar, 2009). Penerapannya dalam kultur Indonesia termasuk seting akademik memerlukan penyesuaian lebih fleksibel. Agar siswa tidak merasa bosan dengan sesi yang terlalu lama sesi intervensi dipercepat dan berlangsung menjadi 8 sesi dan 2 sesi digunakan *pre test* dan *post test*. Dengan pelaksanaan intervensi konseling kelompok dilaksanakan 1 kali dalam seminggu.

Inti dari pelaksanaan penelitian yaitu memberikan intervensi *self-instruction* untuk menurunkan kejenuhan belajar pada diri siswa yaitu: aspek kelelahan emosi dalam belajar, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi dalam belajar dengan 8 kali sesi intervensi. Masing-masing sesi mengintervensi satu aspek kejenuhan belajar. Berikut penjelasan setiap sesi yang akan dilaksanakan.

Sesi 1

Pada sesi ini bertujuan untuk membina hubungan terapi dengan siswa, memperkenalkan tujuan garis besar dari setiap sesi intervensi konseling pada siswa

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

dan mengadministrasikan pre test terhadap siswa dalam rangka mengetahui kondisi awal siswa sebelum menerima perlakuan yang berupa intervensi konseling kelompok melalui teknik *self-instruction* untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa. Konselor bersama-sama dengan siswa mengidentifikasi pikiran yang negatif dan merubahnya menjadi positif, setiap siswa berdiskusi dengan teman sekelompoknya dan menceritakan kembali masing-masing pengalaman yang menyebabkan berpikir irasional sehingga menimbulkan kejenuhan belajar. Indikator keberhasilan pada sesi ini siswa menunjukkan pemahaman atas tujuan dan garis besar dari setiap sesi konseling kelompok yang akan dilaksanakan.

Sesi 2

Pada sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi siswa dapat memahami penjelasan mengenai konsep kejenuhan belajar dan dapat mengidentifikasi gejala-gejala kejenuhan belajar yang mereka alami berikut penyebabnya. Sesi kedua ini berjudul “Apa itu kejenuhan belajar?”. Media yang digunakan berupa handout materi, lembar daftar gejala kejenuhan belajar. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah siswa menunjukkan pemahaman pada konsep dasar kejenuhan belajar dengan cara siswa diajak untuk berpikir yang positif terhadap perilaku yang harus dilakukan untuk memperoleh perilaku baru yang menunjang terhadap proses pembelajaran.

Sesi 3

Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa untuk mengendalikan rasa takut yang berlebihan dalam belajar. Dalam sesi ini siswa diharapkan memiliki kemampuan untuk mengelola dan menekankan rasa takut yang berlebihan sehingga siswa di kelas berani melakukan tanya jawab dengan guru apabila ada banyak pertanyaan yang tidak dimengerti ketika pembelajaran berlangsung. Dalam kegiatan ini siswa tidak lagi ragu/takut untuk bertanya.

Sesi 4

Pada sesi ini bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mengontrol rasa bersalahnya karena mengalami kegagalan dalam belajar serta menyadari pentingnya

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

mengontrol perasaan yang merugikan diri sendiri yang mengganggu prestasi belajarnya. Kegiatan dalam sesi ini dinamakan “Lepaskan Rasa Bersalahmu”. Media yang digunakan adalah berupa handout materi. Indikator keberhasilan dalam sesi ini yaitu siswa dapat menuliskan sedikitnya tiga jenis verbalisasi untuk melepaskan pikiran-pikiran yang mengganggu karena munculnya perasaan gagal dalam belajar dari negatif menjadi positif supaya lebih dapat diterima digantikan dengan munculnya semangat baru untuk terbebas dari rasa bersalah.

Sesi 5

Isi dari sesi ini bertujuan untuk memfasilitas siswa untuk mengendalikan kelelahan emosi yang negatif dalam diri siswa dan pentingnya mengontrol emosi yang akan membuat tidak nyaman ketika belajar karena dengan mudah merasa benci terhadap orang lain dan menyalahkan keadaannya kepada orang lain. Kegiatan dalam sesi ini dinamakan “Berpikir Jernih” Indikator dari keberhasilan pada sesi ini berhenti untuk menyalahkan orang lain terhadap situasi belajar yang membuat tidak nyaman siswa yang merugikan dirinya.

Sesi 6

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi siswa untuk mengelola rasa cemas yang berlebihan dalam belajar, disesi ini siswa dapat mengidentifikasi respon kognitif yang tidak terkendali yang mendasari munculnya rasa cemas berlebih terhadap tugas belajar yang diberikan serta menyadari pentingnya pengendalian terhadap respon tersebut dalam rangka mereduksi kejenuhan belajar. Kegiatan ini dinamakan “Mengelola Cemas Hati”. Indikator keberhasilan dari sesi ini yaitu siswa dapat menuliskan sedikitnya tiga respon kognitif yang positif terhadap tugas yang diberikan guru, dan dapat mempraktikkan langkah-langkah utama dalam *self-instruction* untuk menekan respon kognitif sehingga mengurangi kecemasan yang berlebih dalam belajar terhadap tugas yang diberikan guru, merasa tidak terbebani dengan tugas yang diberikan namun mampu untuk menunjang kesuksesan dan meningkatnya prestasi belajar, dalam sesi ini diharapkan siswa menyadari peran seorang teman terhadap tugas belajar yang diberikan untuk saling memberi pemahaman satu sama lain.

Sesi 7

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

Sesi ini bertujuan agar siswa memiliki semangat dalam belajar dengan lebih percaya diri terhadap diri sendiri untuk melakukan tugas belajarnya tanpa bantuan dari orang lain. Kegiatan ini dinamakan “Aku Siap Belajar”. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah siswa memiliki keterampilan untuk mengubah perasaan tidak mampu dengan mengubah pandangannya menjadi mampu untuk mengerjakannya sendiri, muncul perasaan positif dari dalam diri siswa terhadap dirinya dan semangat untuk menghilangkan perasaan tidak mampu dalam belajar.

Sesi 8

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi siswa mampu mengembangkan keterampilan mengkonseling dirinya sendiri (*self-counselor*) terutama ketika mengalami kejenuhan belajar dengan cara mempraktikkan teknik *self-instruction* yang telah dipelajari sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar dengan memiliki sikap pantang menyerah dalam belajar, membantu siswa mengambil manfaat yang diperoleh dari keseluruhan sesi intervensi konseling kelompok dan mengadminitrasikan *pos test* terhadap siswa dalam rangka mengetahui kondisi akhir siswa setelah menerima perlakuan berupa intervensi konseling kelompok melalui teknik *self-instruction* untuk menurunkan kejenuhan belajar. Dalam kegiatan ini koselor menjelaskan tentang sikap dan perilaku dalam menghadapi berbagai masalah yang menyebabkan kejenuhan belajar.

Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli dapat menuliskan kesan dan hikmah pelajaran yang diperoleh setelah mengikuti seluruh sesi intervensi konseling kelompok, dan dapat mengisi seluruh item instrumen sesuai dengan petunjuk pengisian dan waktu yang telah ditentukan. Akhir dari proses sesi intervensi konseling kelompok ini para siswa dapat mengaplikasikannya yang menunjang dalam proses belajar dan dalam kehidupan sehari-harinya.

3.12.7 Evaluasi

Untuk mengukur keberhasilan keseluruhan intervensi konseling dengan teknik *self-instruction* maka diperlukan penilaian terhadap proses dan hasil konseling.

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

Penilaian terhadap proses *self-instruction* difokuskan pada keterlaksanaan dari sesi intervensi konseling berdasarkan tahapan-tahapan yang telah ditetapkan. Sedangkan penilaian terhadap hasil difokuskan terhadap perubahan sikap konseli setelah mengikuti keseluruhan sesi intervensi konseling.

Penilaian terhadap proses bimbingan dilakukan dengan mengamati dan menganalisa secara seksama mulai dari tahap awal, tahap inti, sampai tahap akhir pelaksanaan intervensi bimbingan melalui *post test* yang bertujuan untuk mengetahui keefetifan konseling kelompok menggunakan *self-instruction* untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa. Jurnal kegiatan yang berisi lembar isian dan tugas rumah diberikan setelah siswa mengikuti setiap sesi intervensi konseling. Indikator keberhasilan dengan adanya peningkatan skor antara sebelum pemberian intervensi *self-instruction* (*pre test*) dengan setelah pemberian intervensi *self-instruction* (*post test*), atau besarr kecilnya jumlah skor perolehan (*gain score*) dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi *self-instruction*. Hal ini merupakan indikator keberhasilan intervensi konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction*. Indikator setiap sesi intervensi konseling ditentukan oleh penguasaan peserta terhadap pengetahuan dan keterampilan tertentu sebagaimana telah disebutkan dalam garis besar isi intervensi konseling yang dilakukan.

Indikator keberhasilan teknik *self-instruction* untuk menurunkan kejenuhan belajar ditandai dengan menurunnya tingkat kejenuhan yang dirasakan oleh siswa. Selain itu, terjadi perubahan yang signifikan terhadap intensitas kejenuhan belajar sehingga siswa mampu untuk mengendalikan kejenuhannya dan meningkatnya prestasi belajar.