BAB III
METODE PENELITIAN

A. Pendekatan, Metode dan Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kejenuhan belajar siswa dalam bentuk skor atau angka, kecenderungan gejala kejenuhan belajar siswa pada setiap aspek dan indikator. Pendekatan kualitatif digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan teknik *self-instruction* terhadap target perilaku, yaitu melalui analisis visual. Analisis visual digunakan untuk mengetahui besaran efektivitas teknik *self-instruction* dalam mereduksi gejala kejenuhan belajar siswa.

Penelitian menggunakan metode Quasi Eksperimen. Metode quasi eksperimen digunakan untuk menguji efektivitas teknik *self-instruction* dalam mereduksi gejala kejenuhan belajar siswa melalui perbadingan skor kejenuhan belajar *pretest* dengan *posttest*. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Single Subject Research* (SSR). SSR merupakan desaian penelitian yang memfokuskan individu sebagai sampel dalam penelitian. SSR digunakan untuk mengetahui perubahan perilaku individu setelah mendapatkan penanganan. Hal tersebut dilakukan agar hasil penelitian dapat dilihat secara lebih akurat dengan membandingkan kondisi individu sebelum mendapatkan penanganan (*baseline 1*) dengan kondisi individu setelah mendapatkan penanganan (*baseline 2*). Dengan demikian, gambaran mengenai efektivitas teknik *self-instruction* dalam mereduksi

gejala kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lembang tahun ajaran 2011-2012 dapat dilihat secara signifikan.

Berikut desain penelitian *single subject research*.

	A1			**B**						**A2**		
100												
80												
60												
40												
20												
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Sesi (waktu)											

Keterangan :

A_1 : *baseline 1*
B : *Treatment*
A_2 : *baseline 2*

B. Definisi Operasional Variabel

1. Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Lembang

Kejenuhan belajar merupakan gejala psikologis yang menunjukkan keletihan emosi, sinis atau depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lembang tahun ajaran 2011-2012 karena keterlibatan yang intensif dengan tuntutan belajar yang berlangsung cukup lama. Indikator dari keletihan emosi ditandai dengan: a) merasa gagal dalam belajar; b) mudah marah dan benci; c) mudah cemas; d) merasa bersalah dan menyalahkan; dan e) merasa lelah dan letih setiap hari. Sinis atau depersonalisasi ditandai dengan: a) enggan terlibat aktif dalam kegiatan belajar; b) kehilangan minat dan antusias untuk belajar; c) merasa terbebani dengan banyak tugas belajar; dan d) ragu terhadap apa yang dipelajarinya. Menurunnya keyakinan akademik ditandai

dengan: a) kehilangan semangat belajar; b) mudah menyerah dan merasa tidak kompeten; c) merasa rendah diri; d) tidak percaya diri; dan e) motivasi rendah dalam belajar.

2. Teknik *Self-Instruction*

Teknik *self-instruction* merupakan suatu teknik verbalisasi diri yang diajarkan/dilatihkan oleh konselor kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lembang tahun ajaran 2011-2012 dengan tujuan untuk memperbaiki pemikiran siswa yang non-adaptif menjadi pemikiran yang lebih adaptif terhadap suatu peristiwa yang berkenaan dengan pembelajaran. Tahapan pelaksanaan teknik *self-instruction* yaitu : (1) tahapan pertama adalah pemberian informasi yang berkaitan dengan kejenuhan belajar. Pada tahapan ini konselor melibatkan diri untuk bekerjasama dengan konseli agar konseli bisa lebih peka terhadap pikiran, perasaan, tindakan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar. (2) Tahapan kedua yaitu melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Dalam tahapan ini konselor melakukan rencana intervensi dalam konteks melakukan observasi terhadap masalah dan memfokuskan pokok permasalahan konseli yang akan diintervensi. Selanjutnya konselor menentukan pendekatan yang relevan untuk mengintervensi kejenuhan belajar. (3) Tahapan ketiga adalah melakukan perubahan langsung/ intervensi. Pada tahap ini, konselor melakukan intervensi terhadap perbaikan diri konseli yang meliputi aspek pikiran, emosi, sikap dan tindakan melalui teknik *self-instruction* dalam beberapa sesi.

C. Pengembangan Instrumen dan Program

Instrumen dikembangkan dengan cara memodifikasi kalimat dan alternatif jawaban pada instrumen pengungkap kejenuhan belajar Sugara (2011) yang memiliki tingkat validitas sebesar 95%, kemudian instrumen disesuaikan dengan karakteristik siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Instrumen ditimbang oleh 3 orang ahli untuk diuji kelayakan konstruk, konten dan bahasa yang digunakan. Setelah dinyatakan valid, instrumen diujicobakan. Program yang dirancang yaitu dengan memodifikasi rancangan program intervensi kejenuhan belajar Sugara (2011) dengan memodifikasi konten program, indikator kejenuhan belajar dan satuan layanan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

1. Penyusunan Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen pengungkap kejenuhan belajar disajikan pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen Pengungkap Gejala Kejenuhan Belajar

Aspek	Indikator	No. Item
Keletihan Emosi	1. Merasa gagal dalam belajar	1,17
	2. Mudah marah	2,18
	3. Mudah benci	3,19
	4. Mudah cemas	4,20,33
	5. Merasa bersalah	5,21
	6. Menyalahkan orang lain	6,22
	7. Merasa lelah dan letih setiap hari	7,23
Depersonalisasi atau Sinis	1. Enggan terlibat aktif dalam kegiatan belajar	8,24,34
	2. Kehilangan minat dan antusias untuk belajar	9,25
	3. Merasa terbebani dengan banyak tugas belajar	10,26
	4. Ragu terhadap apa yang dipelajarinya	11,27

Menurunya keyakinan akademis	1. Kehilangan semangat belajar	12,28
	2. Mudah menyerah	13,29,35
	3. Merasa tidak kompeten	14,30
	4. Merasa rendah diri dan tidak percaya diri	15,31
	5. Motivasi rendah dalam belajar	16,32,36

2. Panduan Penyekoran Data

Teknik penyekoran data disajikan pada Tabel 3.2 berikut.

Tabel 3.2
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Jawaban
	Negatif
Sering	3
Kadang-Kadang	2
Tidak Pernah	1

Teknik penyekoran dimodifikasi dari teknik penyekoran pada instrumen kejenuhan belajar Sugara (2011) menjadi 3 alternatif jawaban, yaitu : "Sering" (SR), "Kadang-kadang" (KD), dan "Tidak Pernah" (TP). Hal tersebut dilakukan untuk meminimalisir kebingungan siswa dalam menentukan pilihan jawaban. Siswa yang menjawab "sering" diberi skor 3, "kadang-kadang" diberi skor 2, dan "tidak pernah" diberi skor 1. Pada akhir perhitungan digunakan pengelompokan data yaitu tinggi, sedang, dan rendah seperti yang tersaji pada Tabel 3.3 berikut

Tabel 3.3
Kriteria Skor Kejenuhan Belajar

No	Kriteria	Kategori
1	$X > 74$	Tinggi
2	$57 \leq X \leq 74$	Sedang
3	$X < 57$	Rendah

3. Pengujian Alat Ukur

a. Uji Validitas Rasional

Uji kelayakan dilakukan dengan cara menimbang (*judgement*), pada setiap butir pernyataan yang dibuat dengan melihat kesesuaian, konstruk dan konten setiap butir pernyataan berdasarkan landasan teori, definisi operasional, dan ketetapan dan kesesuaian bahasa untuk subjek yang akan memberikan respon. Penimbangan atau uji validitas rasional dilakukan oleh tiga dosen ahli. Uji validitas rasional dilakukan dengan meminta pendapat dosen ahli untuk memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai "M" berarti item tersebut dapat digunakan dan item yang diberi nilai "TM" memiliki dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak dapat digunakan atau masih bisa digunakan melalui tahap revisi terlebih dahulu.

Hasil penimbangan menunjukkan secara konstruk hampir seluruh item memadai, hanya beberapa item yang perlu perbaikan. Secara konten dan bahasa yang digunakan memerlukan perbaikan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP. Dengan demikian, instrumen dapat digunakan untuk mengungkap gejala kejenuhan belajar siswa.

b. Uji Keterbacaan Item

Uji keterbacaan dilakukan kepada 3 orang siswa SMP yang bukan merupakan sampel, dengan tujuan untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap instrumen yang akan digunakan dalam penelitian. Pernyataan-pernyataan yang tidak dipahami siswa, direvisi sesuai dengan kebutuhan sehingga pernyataan

dapat dimengerti oleh siswa SMP kelas VIII. Hasil uji keterbacaan item pernyataan angket dapat difahami oleh ketiga orang siswa.

c. Uji Validitas Item

Uji validitas item dilakukan dengan cara mencari harga korelasi antara data ordinal dengan data ordinal lainnya. Perhitungan validitas instrumen menggunakan teknik korelasi *Range Order* yang dikembangkan oleh Charles Spearman, dengan rumus sebagai berikut:

$$\gamma_{ho} = 1 - \frac{6\Sigma d^2}{n\,(n^2 - 1)}$$

Keterangan :
γ_{ho} : Koefisiensi korelasi *Range Order*
1 : Bilangan konstan
6 : Bilangan konstan
d : Perbedaan antar pasangan jejang
Σ : Sigma atau jumlah
n : Jumlah responden

Selanjutnya menghitung uji-t dengan menggunakan rumus :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :
t : Nilai t_{hitung} yang dicari
r : Koefisien Korelasi hasil r-hitung
n : Jumlah responden

Cara untuk mengetahui signifikansi dilakukan dengan cara membandingkan harga r-hitung dengan harga r-tabel. Jika r-hitung lebih besar daripada r-tabel, maka perbedaan itu signifikan, sehingga instrumen dinyatakan

valid signifikan. Tetapi jika r-hitung lebih kecil daripada r-tabel, maka item tersebut tidak valid. Nilai r-tabel untuk α = 0. 05 dengan derajat kebebasan (dk = 48-2) adalah 0,291. Hasil uji validitas instrumen disajikan pada tabel berikut.

Table 3.4
Hasil Uji Validitas Instrumen

Penilaian	Item	Jumlah
Valid	2,3,5,7,8,9,10,11,12,13,14,16,17,19,20,21, 22,23,24,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36	30
Tidak Valid	1,4,6,15,18,25	6

Hasil pengujian validitas instrumen pengungkap gejala kejenuhan belajar dengan menggunakan korelasi *range order*, dari 36 item pernyataan yang disusun diperoleh 30 item valid dan 6 item tidak valid pada tingkat kepercayaan 95%.

d. Reliabilitas

Reliabilitas berkenaan dengan tingkat keajegan atau ketepatan hasil pengukuran. Suatu instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang memadai, bila instrumen tersebut digunakan beberapa kali dengan hasil yang relatif sama.

Instrumen yang digunakan adalah item pernyataan yang menggunakan jawaban Sering (SR), Kadang-kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP) sehingga perhitungan reliabilitas instrumen dapat ditentukan dengan menggunakan metode rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut.

R = α = R =

$$\frac{\mathrm{n}}{\mathrm{n}-1}\left[\frac{S^2(1-\sum S_i{}^2)}{S^2}\right]$$

Keterangan :
α : Koefisiensi realibilitas *Alpha Cronbach*
S^2 : Varians skor keseluruhan
S_i : Varians masing-masing item

Titik tolak ukur koefisien reliabilitas digunakan klasifikasi rentang koefisien reliabilitas sebagai berikut :

Tabel 3.5
Pedoman Penafsiran Keofisien Reliabilitas

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,000	Sangat Tinggi

Hasil uji reliabilitas instrumen diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,861. Dengan demikian, tingkat reliabilitas instrumen berada pada kategori reliabilitas yang tinggi.

4. Pengembangan Program

Program intervensi kejenuhan belajar dikembangkan melalui langkah-langkah sebagai berikut.

a. Menyeleksi siswa melalui hasil analisis instrumen pengungkap kejenuhan belajar (*pretest*) dan hasil pengamatan terhadap tiga orang subjek penelitian kemudian membuat profil siswa yang akan mendapat intervensi.
b. Membuat rancangan program yang mencakup: 1) merumuskan tujuan dan kompetensi yang akan dikembangkan berdasarkan perolehan data pada *pretest* dan hasil pengamatan; 2) memilih dan mengorganisasi materi; 3) memilih

instrumen dan media; 4) menentukan strategi layanan; 5) menentukan waktu dan biaya; dan 6) menyusun rencana evaluasi dan tindak lanjut.

c. Melakukan validasi program.

d. Melakukan uji coba dan implementasi program intervensi kejenuhan belajar untuk tiga orang siswa melalui teknik *self-instruction*.

D. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Lembang. SMP Negeri 1 Lembang merupakan sekolah menengah yang menggunakan standar sekolah pada Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI). Salah satu ciri sekolah dengan standar RSBI yaitu tuntutan yang tinggi untuk meraih prestasi bagi siswa. Hal tersebut berimplikasi terhadap beban kurikulum yang diberikan kepada siswa. Jam belajar yang diterapkan pada siswa RSBI yaitu 45 jam pelajaran setiap pekan. Siswa RSBI mengikuti pelaksanaan ujian akhir semester sebanyak dua kali, yaitu pada pekan pertama mengikuti ujian yang menggunakan soal dengan bahasa Indonesia seperti kelas reguler dan pada pekan kedua mengikuti ujian akhir semester dengan soal berbahasa inggris. Beban belajar yang berat dengan keterlibatan pada kegiatan belajar yang intensif menjadi pertimbangan utama dalam menentukan lokasi penelitian yang memungkinkan siswa mengalami kejenuhan belajar.

Subjek yang menjadi sampel penelitian yaitu siswa kelas VIII dengan pertimbangan siswa kelas VIII memiliki pengalaman keterlibatan belajar yang intensif dan cukup lama. Kriteria siswa yang dijadikan sampel adalah :

1. Siswa yang terdaftar di kelas VIII SMP Negeri 1 Lembang tahun ajaran 2011-2012.
2. Siswa yang bersedia mengikuti proses perlakuan (*treatment*).
3. Siswa yang diberikan perlakuan (*treatment*) adalah 3 orang siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan skor tinggi setelah melalui proses seleksi dan hasil pengamatan.

E. Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian quasi eksperimen dengan desain *single subject research* adalah sebagai berikut.

1. *Baseline 1* (A1)

   Kondisi *baseline 1* diperoleh dengan :

   a. Melakukan analisis data melalui penyebaran instrumen pengungkap kejenuhan belajar di kelas VIII SMP Negeri 1 Lembang tahun ajaran 2011-2012.
   b. Menyeleksi siswa yang akan mendapatkan intervensi kejenuhan belajar, yaitu siswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajar pada kategori tinggi.
   c. Mengamati perilaku siswa yang menunjukkan kejenuhan belajar pada beberapa sesi pengamatan.
   d. Membuat profil siswa yang akan mendapatkan intervensi kejenuhan belajar melalui teknik *self-instruction.*
   e. Membuat rancangan intervensi kejenuhan belajar untuk tiga orang sisa terpilih, melalui teknik *self-instruction*.

f. Melakukan validasi program sehingga program valid dan siap untuk diimplementasikan.

2. *Treatment* (B)

Perlakuan (*treatment*) diberikan kepada tiga orang siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lembang tahun ajaran 2011/2012 yang mengalami kejenuhan belajar pada kategori tinggi berdasarkan perolehan data pada kondisi awal (*baseline 1*). Rancangan intervensi yang disusun, difokuskan pada tiga indikator. Yaitu merasa bersalah dalam belajar, merasa terbebani dengan banyaknya tugas belajar dan motivasi belajar rendah.

3. *Baseline 2* (A2)

Kondisi *baseline 2* diperoleh dengan :

a. Melakukan *posttest*, yaitu memberikan angket yang sama pada siswa yang sudah mendapatkan penangan kejenuhan belajar pada semua sesi.
b. Melakukan pengamatan dalam beberapa sesi dan analisis visual.
c. Melakukan analisis dinamika psikologis siswa pada proses konseling dan *homework* melalui analisis *homework* siswa.

F. Teknik Analisis Data

Pertanyaan penelitian dijawab dengan operasi analisis sebagai berikut.

a. Pertanyaan penelitian mengenai gambaran intensitas kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lembang tahun ajaran 2011-2012 dijawab dengan langkah-langkah berikut: 1) mencari skor total setiap siswa; 2) menjumlahkan skor total seluruh siswa; 3) mencari rata-rata dan standar deviasi; 4)

menentukan kriteria skor dengan kategori tinggi, sedang dan rendah; 5) memasukan skor seluruh siswa pada setiap kategori; 6) menghitung jumlah frekuensi responden pada masing-masing kategori dan membaginya dengan jumlah responden kemudian mengkalikan hasil pembagian skor pada masing-masing kategori dengan 100%.

Tabel 3.6
Kriteria Skor Kejenuhan Belajar

No	Kriteria	Kategori
1	$X > 74$	Tinggi
2	$57 \leq X \leq 74$	Sedang
3	$X < 57$	Rendah

b. Pertanyaan penelitian mengenai gejala kejenuhan belajar siswa dijawab dengan: 1) menjumlahkan seluruh skor item pada masing-masing area kejenuhan belajar sehingga menjadi skor keseluruhan pada tiap area; 2) menjumlahkan skor dari setiap area kejenuhan belajar sehingga menjadi skor total; 3) skor pada masing-masing area dibagi oleh skor total kemudian mengkalikan hasil pembagian tersebut dengan 100%.

c. Pertanyaan penelitian mengenai besaran efektivitas yang dirumuskan dalam hipotesis ”teknik *self-instruction* efektif untuk mereduksi gejala kejenuhan belajar”. Pengujian hipotesis dilakukan melalui perbadingan skor kejenuhan belajar pada *baseline 1* dengan *baseline 2*, hasil analisis visual dan analisis proses intervensi dan *homework.*