

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Lokasi dan Subjek Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Madrasah Aliyah Al Inayah Kota Bandung yang berlokasi di Jalan Cijerokaso No. 63 Kel. Sarijadi Kec. Sukasari. Populasi pada penelitian adalah seluruh peserta didik yang secara administratif terdaftar dan aktif dalam pembelajaran di kelas XII MA Al Inayah Bandung. Berikut disajikan mengenai populasi penelitian.

**Tabel 3.1**  
**Populasi Penelitian**

<b>Tahun Ajaran</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jumlah</b>
2013/2014	XII IPA	26
	XII IPS 1	21
	XII IPS 2	23
Total		70

Pertimbangan pemilihan lokasi dan populasi adalah sebagai berikut.

1. Ditemukannya permasalahan belajar yang dialami peserta didik melalui studi pendahuluan yang menunjukkan perilaku dari gejala kejenuhan belajar seperti malas belajar/menghafal/membaca, tidak konsentrasi/memperhatikan, mengantuk di kelas, kurang percaya diri saat ulangan/belajar di kelas, tidak memahami materi yang diajarkan guru, suasana hati yang buruk saat belajar, menunda tugas, terbebani dengan pilihan setelah lulus.
2. Adanya fenomena peserta didik yang tertinggal dan memutuskan untuk pindah sekolah karena tidak dapat mengikuti sistem sekolah MA pada Tahun Ajaran 2012/2013 yang mencapai 10% peserta didik.
3. Intensitas waktu pembelajaran yang padat, mengingat adanya porsi tambahan muatan pendidikan agama dalam pembelajaran MA. Muatan pendidikan agama Islam tersebut yaitu Fiqih, akidah, akhlak, Al Quran, Hadits, Bahasa Arab dan Sejarah Islam (Sejarah Kebudayaan Islam) yang menambah tuntutan belajar dan keterlibatan yang intensif pada peserta didik. Terlebih di MA Al-Inayah

merupakan sekolah dalam naungan yayasan, yang sebagian muridnya juga harus belajar di Pesantren membuat peserta didik rentan mengalami kejenuhan.

4. Belum adanya program BK secara khusus untuk menangani kejenuhan belajar di MA Al Inayah Bandung.
5. Belum pernah dilakukan penelitian sejenis di MA Al Inayah Bandung.
6. Peserta didik pada jenjang kelas XII berada pada masa remaja yang rentan terhadap perilaku salah suai dalam menyikapi segala tuntutan akademik yang diberikan. Senada dengan pendapat Hurlock (1994:221) bahwa remaja menunjukkan ketidaksenangannya terhadap tuntutan pendidikan dengan menjadi orang yang berprestasi rendah, dan bekerja dibawah kemampuan dalam setiap mata pelajaran atau dalam mata pelajaran yang tidak disukai.
7. Serta pada kelas XII merupakan puncak keterlibatan terhadap proses pembelajaran dan mulai adanya harapan tinggi dari diri dan lingkungan peserta didik untuk kesuksesan akademik yaitu lulus sekolah dan kelanjutan pendidikan pada tingkat yang lebih tinggi ataupun bekerja, yang tak jarang dipersepsi sebagai tuntutan bagi peserta didik itu sendiri.

Sampel dalam penelitian adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*/ atau sampel bertujuan. *Purposive sampling* (sampel bertujuan) yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012:124). Pengambilan sampel melalui teknik *purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan berdasarkan strata, random atau daerah tetapi berdasarkan adanya tujuan tertentu (Arikunto, 2010:183). Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, peneliti dapat mengambil sampel dengan tujuan tertentu, tetapi ada syarat-syarat yang harus dipenuhi (Arikunto, 2010:183).

1. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
2. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi (*key subjectis*).

3. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat didalam studi pendahuluan.

Sampel yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 yang secara umum memiliki skor tingkat kejenuhan belajar termasuk dalam kategori tinggi berdasarkan hasil analisis *pretest* instrumen kejenuhan belajar.

Berikut disajikan tabel mengenai subjek penelitian:

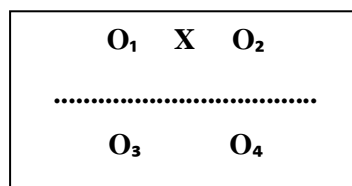
**Tabel. 3.2**  
**Subjek Penelitian**

Keterangan	Total Peserta Didik
Populasi	70
Sampel	38
Kelompok Eksperimen	15
Kelompok Kontrol	15

## B. Desain Penelitian

Desain yang digunakan adalah *pre- and posttest design by control group*. Terdapat dua kelompok yang dibentuk berdasarkan hasil *pre-test* peserta didik yang termasuk pada kategori jenuh, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun kelompok kontrol merupakan kelompok pembanding. Kelompok eksperimen diberi perlakuan intervensi melalui konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif. Kedua kelompok dikenakan oleh pengukuran sebanyak dua kali sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Creswell, 2012:310).

Data *pretest* dan *posttest* diambil melalui instrumen untuk mengungkap tingkat gejala kejenuhan belajar peserta didik. Skema model penelitian kuasi eksperimen dengan *pre- and posttest design by control group* adalah sebagai berikut.



Sumber: Creswell (2012:310)

Keterangan:

- $O_1$  = kondisi *Pre-test* kelompok eksperimen
- $X$  = tindakan intervensi (*eksperimental treatment*)
- $O_2$  = kondisi *Post-test* kelompok eksperimen
- $O_3$  = kondisi *Pre-test* kelompok kontrol
- $O_4$  = kondisi *Post-test* kelompok kontrol

### C. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2013:118) yaitu:

Digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat kejenuhan belajar peserta didik dan efektivitas konseling kognitif perilaku dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai intervensi untuk mereduksi gejala kejenuhan belajar peserta didik.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experimental*. Bentuk eksperimen ini merupakan pengembangan dari *True Experimental Design*. Metode Kuasi Eksperimen ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2013: 114).

### D. Definisi Operasional Variabel (DOV) Penelitian

Terdapat dua variabel utama penelitian yaitu kejenuhan belajar dan teknik restrukturisasi kognitif. Definisi variabel diuraikan sebagai berikut.

Dian Ramadhani, 2014

EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK

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

## 1. Definisi Konseptual Kejenuhan Belajar

Menurut Maslach, Jackson & Leiter (1996:209) *burnout is a state of exhaustion in which one is cynical about the value of one's occupation and doubtful of one's capacity to perform*. Kejenuhan dijelaskan Maslach, Jackson & Leiter sebagai keadaan kelelahan yang mana seseorang bersikap sinis terhadap nilai pekerjaan dan meragukan kapasitas diri untuk mengerjakannya. Maslach (1993:20) menjelaskan kejenuhan sebagai sindrom yang terdiri dari tiga dimensi yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan menurunnya prestasi pribadi (*reduced personal accomplishment*). Menurut Cherniss (1980) kejenuhan adalah suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Dalam *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) kejenuhan belajar ditandai oleh gejala merasa kelelahan (*exhaustion*) akibat tuntutan akademik, bersikap sinis (*Cynism*) berupa jarak mental terhadap yang berkaitan dengan belajar serta keyakinan akademik (*Academic Efficacy*) yang menurun.

## 2. Definisi Operasional Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar dalam penelitian ini, didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang dialami oleh peserta didik Kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 akibat adanya keterlibatan yang intensif dalam jangka panjang terhadap tuntutan akademik yang memunculkan kelelahan emosional, depersonalisasi atau sikap sinis dan menurunnya keyakinan akademik yang ditandai dengan indikator-indikator sebagai berikut.

- a. Kelelahan emosional: merasa bersalah terhadap hasil belajar; merasa gagal dalam belajar; mudah tersinggung terhadap yang berkaitan dengan belajar; mudah cemas dalam belajar; menyalahkan orang lain terhadap hasil belajar; merasa dikejar-kejar waktu dalam mengerjakan tugas belajar; dan merasa lelah dengan kegiatan belajar
- b. Sinis atau Depersonalisasi: enggan terlibat aktif dalam kegiatan belajar; menganggap enteng suatu pelajaran; merasa terbebani dengan banyaknya

tugas belajar; ragu terhadap yang dipelajari; dan mengalihkan diri dari kegiatan belajar.

- c. Menurunnya keyakinan akademik: berkurangnya motivasi dalam belajar; kehilangan semangat belajar; usaha belajar berkurang; dan merasa tidak percaya diri dalam belajar.

### **3. Definisi Konseptual Restrukturisasi Kognitif**

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran yang maladaptif pada individu (Dobson & Dobson, 2009:115). Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif menurut Dobson, Keith S. (2010:381) pertama membantu konseli menyadari pernyataan diri, harapan, atau keyakinan yang menggambarkan cara berpikir yang tidak membantu tentang diri, dunia, dan/atau masa depan, kemudian membimbing konseli untuk mempertimbangkan hubungan antara pikiran negatif dan pengalaman emosional konseli. Akhirnya, konselor dan konseli bekerja sama dalam berbagai cara untuk mengidentifikasi, membuat, dan menguji cara berpikir yang lebih adaptif.

### **4. Definisi Operasional Restrukturisasi Kognitif**

Teknik restrukturisasi kognitif pada penelitian ini merupakan upaya yang dilakukan oleh peneliti terhadap konseli peserta didik Kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 yang berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran yang menimbulkan respon-respon perilaku dan emosi yang tidak adaptif akibat dipengaruhi oleh keyakinan dan persepsi negatif terhadap tuntutan akademis dengan pemikiran yang lebih adaptif dan positif. Tahapannya adalah sebagai berikut:

- a. identifikasi pikiran-pikiran negatif.

Konselor membantu peserta didik untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang peserta didik miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Peserta didik didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan refleksi diri terhadap pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.



b. pengumpulan pikiran negatif

Konselor mendorong peserta didik untuk menemukan hubungan antara pikiran negatif dan pengalaman emosional dengan cara mengumpulkan dan merekam pikiran serta respon perasaan dan juga tindakan yang dilakukan peserta didik dalam suatu situasi yang menimbulkan kejenuhan dalam belajar. Berikut format rekaman pikiran yang dapat diisi oleh peserta didik dan dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan.

**Tabel 3.3**  
**Format Rekaman Pikiran**

Situasi	Pikiran Otomatis	Emosi (diberi tingkat intensitas 0-100)	Kecenderungan Tindakan

c. intervensi pikiran negatif agar menjadi positif.

Intervensi pikiran-pikiran negatif bertujuan untuk memodifikasi pikiran peserta didik. Diberikan kepada peserta didik apabila konselor sudah mendapatkan banyak informasi mengenai pikiran-pikiran negatif peserta didik yang telah terkumpul dalam *thought record* yang kemudian diuji dengan pertanyaan yang sokratik oleh konselor. Dalam hal ini konselor dan peserta didik bekerja sama dalam menguji cara berpikir yang negatif, yang selanjutnya dimodifikasi menjadi pikiran yang lebih positif dan konstruktif. Pengujian tersebut mengacu pada bukti pikiran negatif, kesadaran hubungan pikiran negatif dengan reaksi emosi, penemuan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku/tindakan yang dilakukan konseli. Dan pada akhirnya peserta didik dapat menemukan alternatif-alternatif pikiran yang lebih adaptif dan menemukan pengaruh dari cara berpikir positif.

## **E. Instrumen Penelitian**

### **1. Penyusunan Instrumen**

Instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa angket yakni sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk

mengungkap gejala kejenuhan belajar peserta didik kelas XII MA Al-Inayah Bandung. Setiap pernyataannya dikembangkan dari definisi operasional variabel dalam bentuk pernyataan yang menggambarkan dinamika gejala kejenuhan belajar peserta didik.

Angket yang digunakan adalah angket berstruktur dengan bentuk jawaban tertutup. Angket bentuk ini merupakan angket yang jawabannya telah tersedia dan responden hanya menjawab setiap pernyataan dengan cara memilih alternatif jawaban yang telah disediakan (Arikunto, 2010:195). Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket berupa skala *guttman* dengan alternatif jawaban “ya-tidak” atas pertimbangan bahwa perlu ketegasan untuk menentukan tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik. Menurut Sugiyono (2013:139) pengukuran dengan skala *guttman* akan didapati jawaban yang tegas sehingga diperoleh data interval atau rasio dikhotomi (dua alternatif).

## 2. Pengembangan Kisi-kisi

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap gejala kejenuhan belajar, dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi instrumen Gejala Kejenuhan Belajar disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 3.4**  
**Kisi-kisi Instrumen Gejala Kejenuhan Belajar**

Variabel	Aspek	Indikator	No.Item	Σ
Kejenuhan Belajar	Kelelahan Emosi	1. Merasa bersalah terhadap hasil belajar	1,2,3	3
		2. Merasa gagal dalam belajar	4,5,6,7	4
		3. Mudah tersinggung terhadap yang berkaitan dengan belajar	8,9,10,11	4
		4. Mudah cemas dalam belajar	12,13,14,15	4
		5. Menyalahkan orang lain terhadap hasil belajar	16,17,18	3
		6. Merasa dikejar-kejar waktu dalam mengerjakan tugas belajar	19,20,21,22	4
		7. Merasa lelah dengan kegiatan belajar	23,24,25	3
	Sinis atau depersonalisasi	8. Enggan terlibat aktif dalam kegiatan belajar	26,27,28,29	4
		9. Menganggap enteng suatu pelajaran	30,31,32,33,34	5



		10. Merasa terbebani dengan banyaknya tugas belajar	35,36,37	3
		11. Ragu terhadap yang dipelajari	38,39,40,41	4
		12. Mengalihkan diri dari kegiatan belajar.	42,43,44,45	4
	Menurunnya Keyakinan Akademik	13. Berkurangnya motivasi dalam belajar	46,47,48,49	4
		14. Kehilangan semangat belajar	50,51,52,53	4
		15. Usaha belajar berkurang	54,55,56,57	4
		16. Merasa tidak percaya diri dalam belajar	58,59,60,61,62	5
<b>Jumlah seluruh item</b>				<b>62</b>

### 3. Pedoman Skoring

Instrumen gejala kejenuhan belajar menggunakan skala Ya (YA) dan Tidak (TDK). Menurut Agustin (2009:86) pertimbangan menggunakan ya dan tidak adalah karena perlu adanya ketegasan untuk menentukan kadar kejenuhan belajar seseorang. Selain itu, kritik yang disampaikan oleh Scaufeli *et al.* (2002) terhadap instrumen kejenuhan yang dikembangkan oleh Maslach yang cenderung tidak tegas sehingga menyebabkan hasil yang diperoleh menjadi bias dan tidak sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Keseluruhan instrumen menggunakan pernyataan positif dengan penyekoran alternatif jawaban yaitu jawaban “YA” diberi skor 1 dan “TDK” diberi skor 0. Kriteria penyekoran instrumen gejala kejenuhan belajar sebagai berikut.

**Tabel 3.5**  
**Kriteria Penyekoran Instrumen Gejala Kejenuhan Belajar**

Alternatif Jawaban	Skor
YA	1
TDK	0

## F. Proses Pengembangan Instrumen

### 1. Uji Validitas

Validitas merupakan tingkat kesesuaian hasil yang dimaksudkan instrumen dengan tujuan yang diinginkan oleh suatu instrumen (Creswell, 2012). Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan (Arikunto, 2010:211). Uji validitas dalam penelitian terdiri dari uji kelayakan instrumen, uji keterbacaan instrumen, dan uji coba butir item instrumen.

Dian Ramadhani, 2014

EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK

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

### **a. Uji Kelayakan Instrumen**

Instrumen yang telah disusun diuji untuk mengetahui kelayakannya dari segi bahasa, konstruk dan isi. Penimbangan uji kelayakan Instrumen dilakukan oleh tiga dosen ahli, yaitu 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 bisa digunakan dan item yang diberi nilai TM memiliki dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak bisa digunakan atau masih bisa digunakan dengan revisi.

Hampir seluruh item pada angket gejala kejenuhan belajar termasuk memadai. Terdapat item-item yang perlu diperbaiki dari segi bahasa dan isi. Secara konstruk, indikator kelelahan fisik dihilangkan atas pertimbangan sulit diukur karena terlalu klinis. Hasil penimbangan dari tiga dosen ahli dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya item-item pernyataan dapat digunakan dengan beberapa perbaikan redaksi agar mudah dipahami peserta didik. Selain itu, penimbangan lain adalah mengenai alternatif jawaban yang diubah menjadi dua alternatif jawaban yaitu Iya dan Tidak atas pertimbangan bahwa perlu ketegasan untuk menentukan tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik.

### **b. Uji Keterbacaan**

Uji keterbacaan instrumen dilakukan terhadap empat orang peserta didik Kelas XII MA Negeri 1 Bandung yang tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian dan memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Uji keterbacaan dimaksudkan untuk melihat sejauhmana keterbacaan instrumen oleh responden peserta didik Kelas XII sebelum digunakan untuk kebutuhan penelitian. Hasil uji keterbacaan oleh empat orang peserta didik menunjukkan bahwa item pada angket gejala kejenuhan belajar sudah dapat dipahami.

### **c. Uji Coba Butir Item Instrumen**

Pengujian validitas dilakukan terhadap seluruh butir item pada instrumen yang mengungkap gejala kejenuhan belajar peserta didik. Pengujian validitas butir item dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi skor setiap butir item menggunakan rumus korelasi biserial titik. Korelasi ini merupakan salah satu

bentuk korelasi dari Pearson yang digunakan dalam situasi peubah prediktor yang bersifat *dikhotomus* (Furqon, 2008:107).

Rumus:

$$r_{pbis} = \frac{Y_p - Y_t}{S_t} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

Sumber: Furqon (2008:107)

Dengan keterangan:

$r_{pbis}$  : koefisien korelasi biserial titik

$Y_p$  : rata-rata kelompok p

$Y_t$  : rata-rata seluruh subjek

$S_t$  : simpangan baku untuk seluruh subjek

$p$  : proporsi subjek kelompok p

$q$  : proporsi subjek kelompok q

Semakin tinggi nilai validitas soal menunjukkan semakin valid instrument tersebut digunakan dilapangan. Signifikansi diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

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

Sumber: Furqon (2008:223)

Dengan keterangan :

t = harga  $t_{hitung}$  untuk tingkat signifikansi

r = koefisien korelasi

n = banyaknya subjek

Setelah diperoleh nilai  $t_{hitung}$ , langkah selanjutnya adalah membandingkan dengan  $t_{tabel}$  untuk mengetahui tingkat signifikansinya dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Pengujian validitas instrumen kejenuhan belajar dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel 2007*. Hasil pengujian validitas instrumen gejala kejenuhan belajar peserta didik dengan menggunakan rumus

**Dian Ramadhani, 2014**

**EFEKTIVITAS KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK**

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

korelasi biserial didapati dari 62 item pernyataan yang disusun, 48 item yang dinyatakan valid pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil uji validitas instrumen adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.6**  
**Hasil Uji Validitas Item**

KESIMPULAN	ITEM	JUMLAH
Memadai	1, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62	48
Tidak memadai	2, 3, 8, 9, 10, 13, 14, 18, 21, 33, 34, 38, 39, 42	14

Secara lebih jelas, hasil perbandingan uji signifikansi antara nilai  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  (Terlampir).

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010:221). Pengujian reliabilitas bertujuan untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten. Uji reliabilitas instrumen gejala kejenuhan belajar peserta didik menggunakan rumus K-R20.

Rumus:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( \frac{V_t - \sum pq}{V_t} \right)$$

Sumber: Arikunto (2010:231)

Dengan keterangan:

$r_{11}$  : reliabilitas instrumen

$k$  : banyaknya butir pertanyaan

$V_t$  : varians total

$p$  : proporsi subjek kelompok p  
banyak subjek yang skornya 1  
 N

$q$  : proporsi subjek kelompok q  
: banyak subjek yang skornya 0  
 ( $q = 1 - p$ )

Dian Ramadhani, 2014

EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK

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

Pengujian reliabilitas instrumen kejenuhan belajar dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel 2007*. Hasil uji reliabilitas terhadap instrumen gejala kejenuhan belajar peserta didik menunjukkan reliabilitas sebesar 0,855. Sebagai tolok ukur, digunakan klasifikasi rentang koefisien reliabilitas sebagai berikut (Sugiyono, 2012: 257) :

**Tabel 3.7**  
**Interpretasi Reliabilitas**

Koefisien Korelasi	Kriteria reliabilitas
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Cukup
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,00	Sangat tinggi

Sehingga tingkat derajat keterandalan instrumen gejala kejenuhan belajar peserta didik setelah dilakukan uji reliabilitas adalah sangat tinggi, oleh karena itu instrumen gejala kejenuhan belajar peserta didik mampu menghasilkan skor secara konsisten.

### G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini dirumuskan tiga pertanyaan penelitian. Secara berurutan, masing-masing pertanyaan penelitian dijawab dengan cara sebagai berikut.

1. Pertanyaan penelitian pertama mengenai gambaran tingkat kejenuhan belajar pada peserta didik MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 dijawab dengan menggunakan persentase dari jawaban peserta didik terhadap angket kejenuhan belajar. Dilakukan dengan cara menjumlahkan skor pada setiap peserta didik kemudian mencari rata-rata ( $\mu$ ) untuk memberikan makna diagnostik terhadap skor. Langkah ini dilakukan untuk memberikan kategori kejenuhan belajar peserta didik dengan kategori jenuh dan tidak jenuh seperti pada Tabel 3.8.

**Tabel 3.8**  
**Kriteria Skor Kejenuhan Belajar**

No	Kriteria	Kategori
1	$x \geq 19$	Jenuh
2	$x < 19$	Tidak Jenuh

2. Pertanyaan penelitian dua mengenai rancangan intervensi konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kejenuhan belajar peserta didik disusun berdasarkan hasil *pre-test*. Rancangan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif terdiri atas rasional, tujuan program, asumsi intervensi, prosedur teknik restrukturisasi kognitif, langkah-langkah implementasi pelaksanaan program, sasaran intervensi, pelaksanaan sesi intervensi, evaluasi dan indikator keberhasilan, serta tindak lanjut program. Uji kelayakan (judgement) dilakukan untuk rancangan intervensi yang telah dibuat.
3. Pertanyaan penelitian tiga dirumuskan ke dalam hipotesis:  
“Konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi kejenuhan belajar”

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan statistik uji *t*, yaitu melalui analisis statistik uji *t* independen (*independent sample t-test*) dengan menggunakan *SPSS 20.0 for windows*. Sebelum dilakukan uji *t*, langkah pengujian efektifitas dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas varians dengan menggunakan *SPSS 20.0 for windows*.

Uji normalitas untuk mengetahui apakah hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak, pengujian normalitas data pada penelitian ini adalah *Kolmogrov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk Test*. Uji homogenitas varians dilakukan dengan tujuan melihat apakah varians kedua kelompok sama yaitu apakah peserta didik berasal dari populasi dengan karakteristik yang sama, pengujian homogenitas varians kedua kelas dengan menggunakan uji *Levence's Test* dengan taraf signifikansi 5%. Pengambilan keputusan untuk mengetahui perbedaan dilakukan dengan cara, membandingkan nilai probabilitas (*Asymptotic Significance*) yaitu jika probabilitas  $> 0,05$  maka



data yang digunakan berdistribusi normal atau homogen dan jika probabilitas  $< 0,05$  maka data yang digunakan tidak berdistribusi normal atau tidak homogen.

Pengujian efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kejenuhan belajar peserta didik diuji dengan metode *independent sample t-test* menggunakan *software SPSS 20.0 for windows*. Dasar pengambilan keputusan efektivitas adalah dengan melihat perbandingan nilai *Sig. (2-tailed)*  $\alpha$ , yaitu jika nilai *Sig. (2-tailed)*  $< \alpha$  (0,05). Dan diperkuat melalui pengujian dari perubahan tiap kelompoknya dengan menggunakan metode *paired sample t-test* menggunakan *software SPSS 20.0 for windows*. Adapun dasar pengambilan keputusan efektivitas adalah dengan melihat perbandingan hasil  $t$  hitung dengan  $t$  tabel, dimana terdapat penurunan yang signifikan apabila  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ )

Selain itu, dilakukan juga perbandingan capaian skor kejenuhan belajar peserta didik kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*) melalui konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan capaian skor sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.