







BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Tujuan akhir penelitian ini adalah tersusunnya model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Kerangka isi dan komponen model disusun berdasarkan kajian konsep dan teori kejenuhan belajar, kajian konsep konseling kognitif perilaku, kajian hasil penelitian terdahulu yang relevan, analisis permasalahan kejenuhan belajar, dan kajian empiris tentang kondisi aktual layanan bimbingan dan konseling yang terkait dengan penanganan kejenuhan belajar.

Sesuai dengan fokus, permasalahan, dan tujuan penelitian, metode penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan (*research and development*). Penelitian pengembangan diarahkan sebagai "*a process used to develop and validate educational product* (Borg and Gall, 2003 : 271). Produk dimaksud adalah model konseling kognitif-perilaku yang efektif untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Selanjutnya, menurut Borg and Gall (2003 : 271), langkah-langkah yang seyogyanya ditempuh dalam penelitian pengembangan meliputi : (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan, (3) pengembangan model hipotetik, (4) penelaahan model hipotetik, (5) revisi, (6) uji coba terbatas, (7) revisi hasil uji coba, (8) uji coba lebih luas, (9) revisi modal akhir, dan (10) diseminasi dan sosialisasi.

Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif dan kualitatif digunakan secara bersama-sama. Menurut Cresswell (2002), terdapat tiga model kualitatif-

kuantitatif, yaitu *two-phase design*, *dominant-less dominant design*, dan *mixed method design sequence*. Dalam penelitian ini dipilih *mixed method design sequence* karena pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif digunakan secara terpadu dan saling mendukung. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji dinamika kejenuhan belajar mahasiswa dan keefektifan model konseling kognitif perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Sementara itu, pendekatan kualitatif digunakan untuk mengetahui validitas rasional model hipotetik konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Pada tataran teknis dilakukan langkah sebagai berikut : metode analisis deskriptif, metode partisipatif kolaboratif, dan metode quasi eksperimen.

Metode analisis deskriptif dilaksanakan untuk menjelaskan secara sistematis, faktual, akurat, tentang fakta-fakta dan sifat-sifat yang terkait dengan substansi penelitian. Dalam hal ini dilakukan untuk menganalisis kecenderungan kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa, faktor penyebab kejenuhan belajar mahasiswa dan upaya yang dilakukan mahasiswa untuk menangani kejenuhan belajar.

Metode partisipatif kolaboratif dalam proses uji kelayakan model hipotetik konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar. Uji kelayakan model dilaksanakan dengan uji rasional uji keterbacaan, uji kepraktisan dan uji coba terbatas. Uji rasional melibatkan empat orang pakar konseling, uji keterbacaan melibatkan sepuluh mahasiswa dari berbagai jurusan di Universitas Pendidikan Indonesia; sedangkan uji kepraktisan dilaksanakan melalui diskusi

terfokus dengan melibatkan para dosen pembimbing akademik pada beberapa jurusan di Universitas Pendidikan Indonesia.

Metode quasi eksperimen dengan disain *pre-test* dan *post-test* dilaksanakan dalam uji lapangan model hipotetik untuk memperoleh gambaran tentang efektivitas model konseling kognitif perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa (Sugiono, 2006: 118).

B. Definisi Operasional Variabel

Terdapat tiga variabel utama dari tema penelitian ini yaitu kejenuhan belajar mahasiswa, faktor penyebab kejenuhan belajar mahasiswa, dan model konseling kognitif-perilaku. Definisi operasional untuk beberapa istilah diuraikan sebagai berikut.

1. Kejenuhan Belajar Mahasiswa

Maslach & Leiter (1993) mendefinisikan kejenuhan sebagai suatu sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi maupun *low personal accomplishment*. Sedangkan menurut Cherniss (1980), Jacobs *et al.* (2003), Skovholt, (2006) kejenuhan belajar merupakan perubahan sikap dan perilaku belajar dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologis yang merupakan hasil dari sebuah reaksi terhadap (a) harapan dan tujuan yang tidak realistis dalam melihat perubahan yang diinginkan dalam belajar; (b) kegiatan yang mempunyai tuntutan interaksi emosional yang relatif konstan dengan orang lain serta lingkungan belajar dan (c) tujuan jangka panjang yang sulit dicapai. Faktor penyebab kejenuhan belajar menurut para ahli (Caputo, 1991; Maslach & Leister, 1993; Farber, 1991; Skovholt, 2006; Jacobs, 2003)

adalah sebagai berikut : (a) karakteristik individu, (b) lingkungan belajar, dan (c) keterlibatan emosional dengan lingkungan.

Dalam penelitian ini, kejenuhan belajar mahasiswa didefinisikan sebagai kondisi kelelahan mahasiswa yang ditandai dengan keletihan fisik, emosional, kognitif, dan motivasi rendah sebagai akibat dari keterlibatan mahasiswa secara intensif dengan kegiatan belajar dan interaksi dengan teman serta dosen yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Indikator kelelahan secara emosional adalah : merasa gagal dalam belajar, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu, mudah marah dan benci, mudah cemas, mudah kehilangan kendali diri dan mengalami ketakutan berlebih. Indikator kelelahan fisik adalah : merasa lelah dan letih setiap hari, sakit kepala dan gangguan lambung, mengalami gangguan tidur, mengalami gangguan makan, menggunakan obat terlarang, dan nafas sering berdebar-debar. Kelelahan kognitif dicirikan dengan indikator-indikator sebagai berikut : enggan membantu dalam kegiatan belajar, kehilangan makna dan harapan dalam belajar, kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar, merasa terjebak dalam belajar, kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar, terbebani dengan banyak tugas belajar, merasa rendah diri dan kelelahan motivasi yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut : kehilangan idealisme dalam belajar, kehilangan semangat belajar, mudah menyerah, mengalami ketidakpuasan dalam belajar dan kehilangan minat belajar.

Selanjutnya, kejenuhan belajar mahasiswa dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kondisi kelelahan dan kejenuhan fisik, mental, atau emosional akibat peningkatan tuntutan belajar yang dinyatakan dalam skor yang

diperoleh mahasiswa yang diukur dengan instrumen dalam bentuk skala. Jumlah skor yang diperoleh melalui skala inilah yang pada akhirnya akan menghasilkan data tentang kejenuhan belajar mahasiswa.

2. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Mahasiswa

Faktor penyebab kejenuhan belajar dalam penelitian ini didefinisikan sebagai segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar, meliputi :

(a) karakteristik individu berupa keinginan untuk sempurna, penghargaan diri yang rendah, ketidakmampuan mengendalikan emosi dan motif berprestasi yang rendah; (b) faktor lingkungan belajar berupa iklim kelas negatif, kurang penghargaan dalam belajar, beban tugas belajar yang berat, konflik diri dengan individu dalam lingkungan belajar, dan suasana belajar yang statis; serta (c) keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar berupa ketidakmampuan untuk asertif, konflik peran, kurang dukungan belajar, dan perbedaan nilai pribadi.

Selanjutnya, yang dimaksud dengan faktor penyebab kejenuhan belajar dalam penelitian ini adalah segala sesuatu yang menyebabkan kejenuhan belajar, meliputi faktor : (a) karakteristik mahasiswa, (b) lingkungan belajar, dan (c) keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar yang ditunjukkan dengan akumulasi skor yang diperoleh mahasiswa melalui pengisian instrumen dalam bentuk skala. Jumlah skor yang diperoleh melalui skala inilah yang pada akhirnya akan menghasilkan data tentang faktor penyebab kejenuhan belajar mahasiswa.

3. Model Konseling Kognitif-Perilaku

Model didefinisikan sebagai : (a) seperangkat proposisi untuk mendeskripsikan sesuatu dalam bentuk yang sederhana; (b) didasarkan pada suatu teori; (c) suatu tipe saran, skema, atau prosedur yang digunakan dalam analisis sistem untuk memprediksi konsekuensi-konsekuensi dari tindakan; dan (d) aspirasi untuk merepresentasikan dunia nyata yang membutuhkan analisis (Kartadinata, 2008).

Rose and LeCroy (Laidlaw, 2003) strategi utama intervensi kognitif-perilaku adalah *assertion training*, *cognitive restructuring*, *modeling*, dan *operant procedures*. Sedangkan Mahoney & Arnkoff (Laidlaw, 2003) membagi teknik konseling kognitif-perilaku ke dalam tiga kategori, yaitu (a) restrukturisasi kognitif; mencakup terapi emotif-rasional, pengajaran diri, dan terapi kognitif, (b) terapi keterampilan menangani situasi; meliputi pemodelan, tertutup, latihan pengelolaan kecemasan, dan pengelolaan stress, dan (c) terapi pemecahan masalah; meliputi pemecahan masalah *behavioral* dan *science personal*.

Terdapat beragam strategi intervensi dalam konseling dan psikoterapi kognitif-perilaku. Intervensi kognitif-perilaku menggunakan kombinasi teknik kognitif dan perilaku untuk mengubah kognisi, perilaku, atau keduanya (Bond, 2002). Secara umum, intervensi kognitif-perilaku memiliki ciri bersifat direktif, terstruktur, berorientasi tujuan, waktunya terbatas, menggunakan teknik pekerjaan rumah dan praktek keterampilan, dan berfokus pada pemecahan masalah, serta merupakan hubungan kolaboratif antara terapis dan klien. Menurut Bellack

& Hersen (Laidlaw, 2003) terdapat 158 teknik, sedangkan menurut Mahoney & Lyddon (Bond, 2002) terdapat lebih kurang 20 teknik terapi kognitif.

Konseling kognitif-perilaku diawali dengan asesmen perilaku, khususnya mengenai proses kognitif. Asesmen tidak hanya untuk perilaku yang tampak tetapi juga perilaku emosional dan kognitif, seperti imajinasi, atribusi, keyakinan, harapan, dan pernyataan diri. Tujuan asesmen perilaku adalah untuk mengidentifikasi target perilaku dan mengendalikan variabel merancang strategi intervensi yang tepat (Bond, 2002). Menurut Kazdin & Wilson (Laidlaw, 2003), fokus asesmen adalah menentukan determinan perilaku dan apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dilakukan klien dalam situasi khusus. Konselor merumuskan masalah secara konkret dan memahami antiseden dan konsekuensi dari masalah.

Konselor memulai asesmen dengan meminta klien untuk mendeskripsikan masalahnya, selanjutnya konselor menggunakan informasi dari wawancara terstruktur untuk mendapat gambaran yang lebih akurat tentang masalah. Asesmen perilaku termasuk menggunakan angket, bermain peran untuk mengukur keterampilan tertentu, melakukan wawancara dengan *'significant others'*. Monitoring diri biasa digunakan sebagai alat asesmen untuk mendeteksi pikiran, perasaan, dan perilaku. Asesmen perilaku bersifat idiografis sebagai upaya untuk memahami antiseden dan konsekuensi perilaku terhadap klien, yang kemudian menentukan rencana tindakan (Laidlaw, 2003).

Secara operasional yang dimaksud dengan model konseling kognitif-perilaku dalam penelitian ini adalah pedoman/prosedur yang digunakan untuk mereduksi sindrom trauma kejenuhan yang langkah-langkahnya sebagai berikut:

Pertama, memfasilitasi mahasiswa belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. *Kedua*, mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Pendekatan yang dilakukan yaitu dengan konseling kognitif-perilaku itu sendiri, dengan harapan mahasiswa dapat menyesuaikan dirinya dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. *Ketiga*, mahasiswa belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas. Pendekatan yang dilakukan adalah konseling kognitif-perilaku dengan harapan mahasiswa dapat mereduksi sindrom kejenuhan yang dialaminya serta membuat keputusan yang lebih tepat.

C. Pengembangan Instrumen Pengumpul Data

1. Kisi-kisi Instrumen Pengumpul Data

Kisi-kisi instrumen pengumpul data dibuat untuk menyusun tiga perangkat instrumen penelitian, yaitu : (a) angket pengungkap kejenuhan belajar mahasiswa (*Format A*), digunakan untuk menjaring data kejenuhan belajar mahasiswa sebelum dan setelah mengikuti konseling; (b) angket pengungkap faktor penyebab kejenuhan belajar mahasiswa (*Format B*), sebagai alat pengungkap faktor-faktor yang menjadi penyebab kejenuhan belajar mahasiswa. Pada kedua angket tersebut pernyataan yang digunakan adalah ya dan tidak dengan pertimbangan bahwa perlu ketegasan untuk menentukan kadar kejenuhan belajar seorang mahasiswa. Selain itu, kritik yang disampaikan oleh Schaufeli *et al.* (2002) terhadap instrumen kejenuhan yang dikembangkan oleh Maslach (*Maslach Burnout Inventory*) yang

cenderung tidak tegas sehingga menyebabkan hasil yang diperoleh menjadi bias dan tidak sesuai dengan tujuan yang diharapkan; dan (c) angket berupa survei untuk mengungkap upaya-upaya yang dilakukan mahasiswa untuk menangani kejenuhan belajar (*Format C*).

Tabel 3.1
Kisi-kisi Instrumen Pengungkap Kejenuhan Belajar Mahasiswa

Variabel	Aspek	Indikator	Jumlah Pernyataan
Kejenuhan Belajar Mahasiswa (<i>Format A</i>)	Kelelahan Emosi	1. Merasa gagal dalam belajar	5
		2. Merasa bersalah dan menyalahkan	5
		3. Merasa dikejar-kejar waktu	5
		4. Mudah marah dan benci	5
		5. Mudah cemas	5
		6. Mudah kehilangan kendali diri dalam belajar	5
		7. Mengalami ketakutan berlebih	5
	Kelelahan Fisik	1. Merasa lelah dan letih setiap hari.	4
		2. Mudah sakit	6
		3. Sulit tidur	4
		4. Mengalami gangguan makan	3
		5. Menggunakan obat-obatan	3
		6. Jantung sering berdebar-debar dengan keras	3
	Kelelahan Kognitif	1. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	3
		2. Kehilangan makna dan harapan dalam belajar	3
		3. Kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar.	3
		4. Merasa terjebak dalam belajar	4
		5. Kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar	3
		6. Terbebani dengan banyak tugas belajar	3
		7. Merasa rendah diri	3
	Kehilangan Motivasi	1. Kehilangan idealisme dalam belajar	3
		2. Kehilangan semangat belajar	4
		3. Mudah menyerah	3
		4. Mengalami ketidakpuasan dalam belajar	3
		5. Kehilangan minat belajar	5
Jumlah			98

Kisi-kisi instrumen pengungkap faktor penyebab kejenuhan belajar disajikan pada tabel 3.2 berikut.

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen Pengungkap Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Varabel	Sifat	Indikator	Jumlah Pernyataan
Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Mahasiswa (FORMAT B)	Karakteristik Mahasiswa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keinginan untuk sempurna 2. Penghargaan diri yang rendah 3. Ketidakmampuan mengendalikan emosi 4. Motif berprestasi yang rendah 	15
	Faktor Lingkungan Belajar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iklim kelas negatif 2. Kurang penghargaan dalam belajar 3. Beban tugas belajar yang berat 4. Konflik diri dengan individu dalam lingkungan belajar 5. Suasana belajar yang statis 	12
	Keterlibatan Emosional dengan Lingkungan Belajar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketidakmampuan untuk asertif 2. Konflik peran 3. Kurang dukungan belajar 4. Perbedaan nilai pribadi 	12
			40

Instrumen pengumpul data lainnya yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah angket untuk mendapatkan informasi tentang upaya mahasiswa mengatasi kejenuhan belajar. Kisi-kisi instrumen pengumpul data yang dikembangkan disajikan pada tabel 3.3 berikut.

Tabel 3.3
Angket Survey Upaya Mahasiswa Mengatasi Kejenuhan Belajar

FORMAT C	Jumlah Pernyataan
Apa saja upaya yang Anda lakukan selama ini untuk mengatasi kejenuhan belajar ?	<ol style="list-style-type: none"> a. Ngobrol dengan teman. b. Mencurahkan dalam bentuk tulisan. c. Ngobrol dengan orang tua. d. Ngobrol dengan dosen.

FORMAT C	Pernyataan
	e. Memperbanyak berdoa f. Bermain <i>game</i> . g. Memperbanyak merokok. h. Berkumpul dengan teman-teman i. Berkunjung ke pusat perbelanjaan (Mall) j. Berkunjung ke tempat wisata. k. Jalan-jalan di malam hari. l. Memperbanyak olah raga. m. Meminum obat terlarang n. Mengonsumsi minuman keras o. Berkonsultasi dengan konselor p.

2. Penimbangan Instrumen

Penimbangan instrumen dilakukan untuk memperoleh item angket yang layak dipakai, setiap item yang dikembangkan (sebanyak 98 untuk Format A dan 40 item untuk Format B). Instrumen penelitian ditimbang oleh tiga orang penimbang untuk dikaji secara rasional dari segi isi dan redaksi item, serta ditelaah kesesuaian item dengan aspek-aspek yang akan diungkap. Ketiga penimbang tersebut adalah : Bapak Uman Suherman, A.S., Bapak Suherman, dan Ibu Ernawulan Syaodih. Mereka adalah pakar konseling yang memiliki keahlian dan pengalaman yang memadai, dan berkualifikasi pendidikan doktor konseling.

Setiap penimbang memberikan koreksinya. Terhadap item yang menurut penimbang kurang layak, baik secara konstruk maupun kebahasaannya, dilakukan revisi seperlunya sesuai dengan saran-saran para penimbang tersebut.

Pada langkah berikutnya, sebelum dilakukan uji coba instrumen, dihadirkan para mahasiswa semester lima/tingkat tiga sebanyak lima belas orang beserta dua orang dosen untuk melakukan uji keterbacaan terhadap setiap butir item dalam

instrumen. Setiap masukan yang diberikan dijadikan bahan untuk perbaikan dan pengembangan instrumen yang akan diujicobakan.

3. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Pengujian Validitas Instrumen

Pemilihan item dilakukan dengan uji validitas item menggunakan teknik korelasi *item-total product moment*. Item yang dipilih (valid) adalah yang memiliki tingkat korelasi = 0,3 (Masrun dalam Sugiyono, 2007 : 188-189). Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak (*software*) *SPSS version 14.0 for Windows*.

Hasil pengujian validitas instrumen Format A dengan menggunakan teknik korelasi *item-total product moment*, dari 98 item pernyataan yang disusun didapatkan 76 item pernyataan yang dinyatakan valid. Item pernyataan yang tidak valid adalah nomor 16, 20, 25, 28, 40, 46, 49, 52, 53, 54, 55, dan 58.

Hasil pengujian validitas instrumen Format B dengan menggunakan teknik korelasi *item-total product moment*, dari 40 item pernyataan yang disusun didapatkan 38 item pernyataan yang dinyatakan valid. Item pernyataan yang tidak valid adalah nomor 1 dan 8.

b. Pengujian Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas instrumen pengumpul data penelitian dimaksudkan untuk melihat konsistensi internal instrumen yang digunakan. Pengujian reliabilitas menggunakan teknik belah dua (*split-half*) *Spearman-*

Brown dengan bantuan perangkat lunak (*software*) *SPSS version 14.0 for Windows*. Langkah-langkah rumus tersebut yaitu:

Pertama, mengelompokkan skor butir bernomor ganjil atau belahan kiri sebagai belahan pertama dan kelompok bernomor genap atau belahan kanan sebagai belahan kedua, cara ini biasa disebut dengan teknik belah dua ganjil-genap atau awal-akhir.

Kedua, mengkorelasikan skor belahan pertama dengan skor belahan kedua dan akan diperoleh harga r_{xy} .

Ketiga, indeks korelasi yang diperoleh baru menunjukkan hubungan antara dua belahan instrumen.

Keempat, indeks reliabilitas soal akan diperoleh dengan rumus *Spearman-Brown* sebagai berikut (Arikunto, 2002:156).

$$r_{11} = \frac{2 \times r_{\frac{1}{2}\frac{1}{2}}}{\left(1 + r_{\frac{1}{2}\frac{1}{2}}\right)}$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrumen

$r_{\frac{1}{2}\frac{1}{2}}$ = r_{xy} yang disebutkan sebagai indeks korelasi antara dua belahan instrumen

Titik tolak ukur koefisien reliabilitas digunakan pedoman koefisien korelasi yang dikemukakan oleh Sugiyono (1999 : 149) pada tabel 3.4 di halaman berikut.

Hasil uji reliabilitas pada instrumen Format A dengan menggunakan *software SPSS 14.0 for Windows* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,914. Dengan merujuk pada klasifikasi rentang koefisien reliabilitas dari Sugiyono dan

Wibisono (2001 : 172), koefisien reliabilitas sebesar 0,929 termasuk ke dalam kategori sangat kuat atau menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

Tabel 3.4
Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefesien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Kekuatan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Hasil uji reliabilitas pada instrumen Format B dengan menggunakan *software SPSS 14.0 for Windows* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,868. Dengan merujuk pada klasifikasi rentang koefisien reliabilitas dari Sugiyono dan Wibisono (2001 : 172), koefisien reliabilitas sebesar 0,868 termasuk ke dalam kategori sangat kuat atau menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

D. Subjek Penelitian

Penelitian ini adalah pengembangan model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Proses pengembangan model terdiri dari empat tahap dengan subjek penelitian yang beragam. Pada studi pendahuluan, subjek adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) tingkat tiga berjumlah 522 mahasiswa yang ditentukan secara random melalui teknik *two stage random sampling* (Fraenkel & Wallen, 1993).

Pada tahap pengembangan dan validasi model hipotetik subjeknya adalah pakar bimbingan dan konseling berjumlah empat orang. Sedangkan pada tahap uji coba model, subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP)

Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD), mahasiswa Fakultas Pendidikan Ilmu Sosial (FPIPS) Jurusan Pendidikan Geografi dan mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni (FPBS) Jurusan Pendidikan Bahasa Jepang yang ditentukan secara *purposive*, yaitu yang skor kejenuhan belajarnya tinggi. Pada masing-masing jurusan dibentuk kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan jumlah setiap kelompok sebanyak 15 orang mahasiswa. Pertimbangan menentukan jumlah ini adalah berdasarkan perspektif bimbingan kelompok bahwa jumlah anggota kelompok yang efektif adalah 8-15 orang (Winkel, 1997; Natawidjaja, 1987).

Secara lebih rinci, subjek penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.5
Subjek Penelitian Pengembangan Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa

TAHAP PENELITIAN	SUBJEK	JUMLAH
1. Studi Pendahuluan	Mahasiswa Jurusan:	
	a. Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini	50
	b. Psikologi Pendidikan dan Bimbingan	
	c. Pendidikan Luar Sekolah	45
	d. Pendidikan Geografi	48
	e. Pendidikan Kewarganegaraan	48
	f. Pendidikan Sejarah	47
	g. Pendidikan Bahasa Inggris	48
	h. Pendidikan Bahasa Jepang	50
	i. Pendidikan Bahasa Jerman	48
	j. Pendidikan Bahasa Sunda	48
	k. Pendidikan Bahasa Arab	45
		55
3. Uji Coba Model	Mahasiswa Fakultas/Jurusan	
	a. FIP Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini	
	1. Kelompok Eksperimen	15
	2. Kelompok Kontrol	15
	b. FPIPS Jurusan Pendidikan Geografi	
	1. Kelompok Eksperimen	15
	2. Kelompok Kontrol	15
c. FPBS Jurusan Pendidikan Bahasa Jepang		
1. Kelompok Eksperimen	15	
2. Kelompok Kontrol	15	

E. Tahap-Tahap Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang akan dicapai, penelitian ini dilaksanakan dalam sembilan tahap kegiatan, yaitu : tahap 1 persiapan, tahap 2 merancang model hipotetik, tahap 3 uji kelayakan model hipotetik, tahap 4 perbaikan model hipotetik, tahap 5 uji coba terbatas, tahap 6 revisi hasil uji coba terbatas, tahap 7 uji lapangan model, tahap 8 merancang model akhir, dan tahap 9 diseminasi model.

Rancangan kegiatan setiap tahap adalah sebagai berikut.

Tahap Pertama : Persiapan Pengembangan Model

Kegiatan penelitian pada tahap ini meliputi :

- a. Kajian konseptual dan analisis penelitian terdahulu.
- b. Survey lapangan untuk memperoleh informasi kondisi objektif kejenuhan belajar mahasiswa.
- c. Mengkaji hasil-hasil penelitian-penelitian yang berkaitan dengan pengembangan model konseling kognitif perilaku.
- d. Mengkaji pendekatan dan strategi konseling dalam menerapkan model.

Tahap Kedua : Merancang Model Hipotetik

Berdasarkan kajian teoretik, hasil-hasil penelitian terdahulu, hasil studi pendahuluan, berikutnya disusun Model Hipotetik Konseling Kognitif-Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar.

Tahap Ketiga : Uji Kelayakan Model

Uji kelayakan model dilakukan untuk mendapatkan Model Konseling Kognitif-Perilaku dalam Menangani Kejenuhan Belajar yang memiliki keterandalan ini dilakukan kegiatan berupa :

- a. Uji rasional model dengan mengidentifikasi masukan-masukan konseptual dari para pakar konseling.
- b. Uji keterbacaan model, melibatkan mahasiswa pada beberapa jurusan di Universitas Pendidikan Indonesia.
- c. Uji kepraktisan model, dilakukan melalui diskusi terfokus yang melibatkan beberapa dosen pembimbing akademik dan kemahasiswaan yang bertujuan untuk melihat berbagai dimensi yang seyogyanya dipertimbangkan dalam pengembangan dan penerapan model konseling kognitif perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa.
- d. Analisis kompetensi konselor yang diperlukan untuk menerapkan model.

Tahap Keempat : Revisi Model Hipotetik

Berdasarkan hasil uji kelayakan model, kegiatan berikutnya adalah :

- a. Mengevaluasi dan menginventarisasi hasil uji kelayakan model.
- b. Memperbaiki redaksi dan isi model hipotetik.
- c. Tersusun model hipotetik yang sudah direvisi.

Tahap Kelima : Uji Coba Terbatas

Uji coba terbatas dilaksanakan untuk mendapatkan masukan kritis dari mahasiswa sebagai subjek dalam membantu menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Kegiatan dalam tahap ini meliputi :

- a. Menyusun rencana dan teknis uji coba terbatas.
- b. Menyiapkan konselor dan fasilitator.
- c. Membagi mahasiswa dalam dua kelompok kecil, masing-masing 15 orang,
- d. Melaksanakan uji coba terbatas.
- e. Diskusi dan refleksi sebagai masukan untuk perbaikan model.

Tahap Keenam : Revisi Hasil Uji Coba Terbatas

Berdasarkan masukan daam diskusi dan refleksi dari hasil uji coba terbatas, model hipotetik direvisi agi dari segi konstruksi, materi, dan pelaksanaan konseling.

Tahap Ketujuh : Pengujian Lapangan

Pada tahap ini dilaksanakan uji lapangan model konseling **kognitif** perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa, meliputi :

- a. Menyusun rencana kegiatan uji lapangan.
- b. Melaksanakan uji lapangan.
- c. Mendeskripsikan hasil pelaksanaan uji lapangan.

Tahap Kedelapan : Merancang Model Akhir

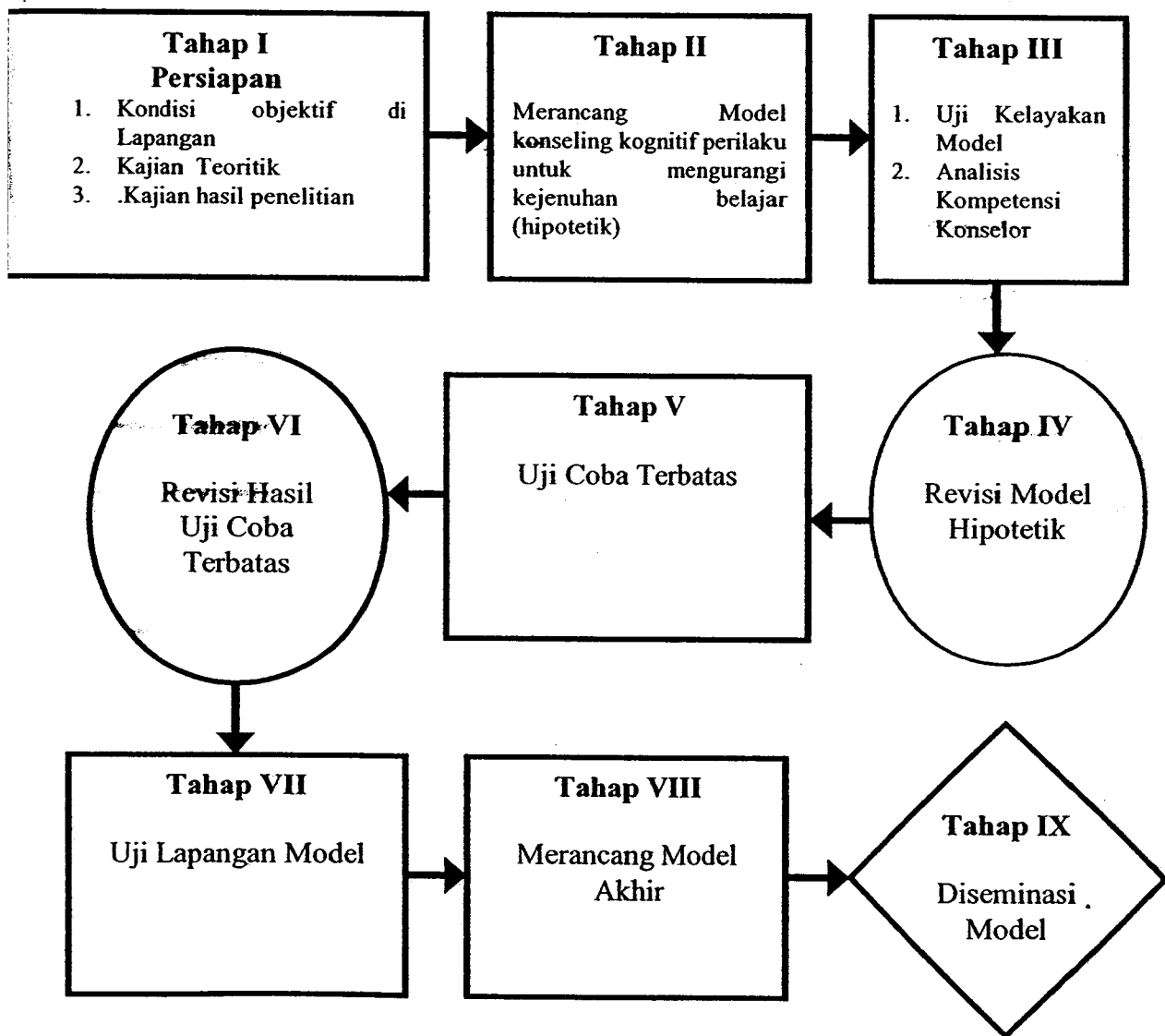
Kegiatan penelitian pada tahap ini meliputi :

- a. Mengevaluasi dan menganalisis hasil pengujian lapangan.
- b. Merevisi dan merumuskan kembali model konseling kognitif perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa berdasarkan hasil pengujian lapangan.
- c. Tersusun model akhir yang dikemas dalam pedoman konseling kognitif perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa.

Tahap Kesembilan : Diseminasi Model

Kegiatan pada tahap ini adalah mempublikasikan model pada khalayak profesi melalui jurnal dan forum ilmiah.

Visualisasi tahap-tahap pengembangan model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa dapat dilihat pada bagan alur yang berikut.



Gambar 3.1
Alur Proses Pengembangan Model

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis Kelayakan Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa

Dimensi-dimensi Model Hipotetik Konseling Kognitif-Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa yang dianalisis yaitu : rumusan judul, penggunaan istilah, sistematika model, rumusan rasional model, rumusan tujuan model, rumusan asumsi model, rumusan komponen model, rumusan kompetensi konselor, kesesuaian antar kompoenen model, struktur intervensi, garis besar sesi intervensi 1- 8, teknik evaluasi dan rumusan indikator keberhasilan.

Berikut teknik yang digunakan dalam menganalisis kelayakan model, yaitu :

- a. Uji rasional model melibatkan pakar konseling.
- b. Uji keterbacaan (*readability*) model melibatkan mahasiswa.
- c. Uji kepraktisan (*usebility*) model konseling kognitif perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa dilakukan dalam diskusi terfokus, membahas :
 - 1) Kontribusi model terhadap pencapaian tujuan pendidikan dan tujuan bimbingan dan konseling.
 - 2) Peluang keterlaksanaan penerapan model.
 - 3) Kesesuaian model dengan kebutuhan mahasiswa.
 - 4) Kemampuan konselor untuk menerapkan model.
 - 5) Pemahaman pengelola model.
 - 6) Keterjalinan kerja sama.

Diskusi terfokus untuk menganalisis kepraktisan model melibatkan : dosen pembimbing akademik dan kemahasiswaan serta mahasiswa Universitas Pendidikan Indoensia.

2. Analisis Efektivitas Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa

Analisis efektifitas Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa dilakukan dengan menganalisis kejenuhan belajar mahasiswa sebelum dan setelah mengikuti konseling dalam pengujian lapangan model.

Kelompok kontrol dan eksperimen adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Anak Usia Dini dan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Pengujian efektifitas model menggunakan disain kuasi eksperimen.

Tabel 3.6
Deskripsi Uji Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Prates	Perlakuan	Postes
Eksperimen	O	X	O
Kontrol	O	-	O

Selanjutnya, untuk membuktikan hipotesis penelitian berupa pengujian efektifitas model digunakan teknik uji beda rata-rata (*t-test*). Teknik analisis data statistik yang digunakan adalah statistika nonparametrik. Statistika nonparametrik adalah prosedur pengujian hipotesis yang normalitas distribusi tidak terpenuhi atau sering disebut dengan metode bebas distribusi (Furqon, 2004:235). Subyek

penelitian (15 orang) ini tidak besar atau kurang dari 30 orang, maka teknik statistika non-parametrik menjadi alasan digunakan untuk analisis data.

Lebih lanjut analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon. Menurut Furqon (2004 : 243) Uji Wilcoxon berguna untuk menguji tingkah laku, karena dapat menunjukkan antara lain : (a) anggota manakah dalam satu pasangan yang “lebih besar dari”, yaitu yang menyatakan tanda perbedaan amatan dalam setiap pasangan, dan (b) membuat rang perbedaan di dalam urutan dengan memberikan harga absolutnya. Selanjutnya Furqon mengartikan lebih rinci lagi bahwa uji ini dapat membuat penilaian tentang “lebih besar dari” antara dua penampilan pada setiap pasangan, juga dapat membuat penilaian antara dua skor yang berbeda yang timbul dari setiap dua pasangan, dan dapat membuat penilaian antara dua skor yang berbeda yang timbul dari setiap dua pasangan dengan memberikan urutan rang. Analisis data secara keseluruhan dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak *SPSS 14.0 for Windows*.

Dari pengolahan dan analisis data, dihasilkan model konseling kognitif-perilaku yang layak untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia semester lima/tingkat tiga.