

BAB III METODE PENELITIAN

Metode Penelitian adalah langkah-langkah yang digunakan untuk melakukan penelitian agar mendapatkan data untuk kegunaan tertentu.

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang diartikan berlandaskan filsafat positivism, meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistic, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.¹ Sedangkan pendekatan dalam penelitian adalah pendekatan pre eksperimental design dengan menggunakan The one group pretest-posttest design. Penelitian eksperimen digunakan untuk mengetahui efektivitas hasil kerja/produk yang dieksperimentasikan dibanding dengan hasil kerja/produk lain yang sudah ada.² Dalam penelitian ini angket diberikan dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen dilakukan.

B. Setting Penelitian

Lokasi penelitian yang dipilih oleh peneliti yaitu di Sekolah Menengah Kejuruan Terpadu Darul Ulum Bandungharjo yang berada di desa Bandungharjo Kecamatan Donorojo Kabupaten Jepara. Beberapa pertimbangan dipilihnya SMK tersebut yaitu peneliti sudah mengetahui tentang karakter sekolah yang sistem pembelajarannya kurang efektif dikarenakan seringnya jam kosong sehingga menimbulkan besarnya kemungkinan kejenuhan siswa terjadi. Selain itu, sekolah ini berbasis pondok pesantren, dimana siswa akan lebih banyak kegiatan dan pasti membutuhkan relaksasi untuk mengurangi kejenuhan-kejenuhan dalam belajar. Sedangkan untuk waktu penelitian dilaksanakan berawal dari mengajukan proposal sampai selesai.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono, Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis, (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2012), 64.

² Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2009), 52.

tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.³ Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X TSM dengan jumlah 8 siswa, kelas X TKJ dengan jumlah 24 siswa, kelas X TKR dengan jumlah 7 siswa, kelas XI TSM dengan jumlah 11 siswa, kelas XI TKJ dengan jumlah 13 siswa, kelas XI TKR dengan jumlah 8 siswa, kelas XII TSM dengan jumlah 11 siswa, kelas XII TKJ dengan jumlah 19 siswa dan kelas XII TKR dengan jumlah 13 siswa. Maka total populasi dalam penelitian ini berjumlah 114 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi. Pengambilan sampel dilakukan secara Probably sampling dengan metode simple random sampling (Sampel acak sederhana). Simple random sampling merupakan metode yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi secara acak sederhana sehingga setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama besar untuk diambil sebagai sampel. Seluruh anggota populasi menjadi anggota dari kerangka sampel.⁴ Sampel pada penelitian ini adalah kelas X jurusan TKJ yang berjumlah 24 orang siswa dengan tingkat kejenuhan tinggi dibandingkan siswa kelas lain berdasarkan aspek dan ciri kejenuhan belajar.

Tabel 3.1
Jumlah Sampel Kelas X TKJ

No	Nama	L/P
1	Muh Nafiulumi	L
2	Alifah Nur Fitriani	P
3	Damas Kevin Nugroho	L
4	Hana Nur Afifa Uswat	P
5	Mufika Khofifah	P
6	Ahmad Yoga Andreansy	L
7	Ego Salis Safrun Nia	L
8	Muhammad Dani Syaifu	L
9	M. Fikri Haikal	L
10	Muhammad Najwan Kami	L
11	Ananda Diah Safira	P
12	Fitrotun Nasroh	P

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2009), 117.

⁴ Sugiyono, *Metode penelitian kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2012)630

No	Nama	L/P
13	Jihan Rizqi Refalina	P
14	Robiatul Adawiyah	P
15	Tri Ani Muallifatin	P
16	Joko Adi Saputra	L
17	M Ilyasa Azka Hilmi	L
18	Ahmad Faza Nailul Kh	L
19	M farhan Agung	L
20	Muhammad Asrori	L
21	Mustofa Juli Atmojo	L
22	Dimas Galih Afdiansy	L
23	Muhammad Afwan Nasir	L
24	Muhammad Akmal N	L

D. Desain dan Definisi Operasional Variabel

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain One-Group Pretest-Posttest. Jadi subjek dilakukan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama (pretest) dan pengukuran kedua (posstest) yang berfungsi untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Desain Penelitian One-Group Pretest-Posttest

O1	X	O2
(Pretest)	(Treatment)	(Posttest)

Keterangan:

O1 = Pretest (Sebelum diberi treatment/perlakuan)

X = Pemberian treatment konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi

O2 = Posttest (Hasil dari pemberian treatment)

Penjelasan dari tabel diatas adalah peneliti melakukan pretest untuk mengetahui kejenuhan belajar 24 siswa kelas X TKJ SMKT Darul Ulum Bandungharjo sebelum diberikan treatment konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi. Kemudian setelah mengetahui tingkat kejenuhan siswa, diberikanlah treatment konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi. Setelah itu diberikan posttest untuk mengukur seberapa efektif pemberian treatment konseling kelompok

behavioral dengan teknik relaksasi untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa.

2. Definisi Operasional Variabel

Diperlukan adanya operasionalisasi variabel agar dapat menentukan jenis dan indicator dari variabel-variabel yang terkait dalam suatu penelitian. Selain itu juga bertujuan untuk menentukan skala pengukuran dari masing-masing variabel, sehingga pengujian hipotesis dengan alat bantu dapat dilakukan secara tepat.

Tabel 3.2
Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel bebas (X) adalah konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi	Prayitno, layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan didalam kelompok. ⁵ Suwanto, pendekatan teori konseling behavioral adalah perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya yang berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya yang membentuk sebuah kepribadian		Intervensi konseling behavior		Nominal

⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), 331

	<p>seseorang. Sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi belajar. Kepribadian seseorang dengan yang lainnya berbeda-beda karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya.⁶ Cormier dan Cormier, relaksasi (otot) yaitu usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu,</p>			
--	---	--	--	--

⁶ Suwanto I, "Konseling behavioral dengan teknik Self Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK", (*JBKI Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*(1),1, 2016)

	punggung, perut, dan kaki ⁷				
Variabel terikat (Y) adalah Kelelahan belajar	Kelelahan belajar atau Burnout adalah reaksi negatif dari individu terhadap tugas-tugas belajar baik sikap, emosional, dan keadaan fisik yang ditunjukkan melalui aspek kelelahan baik secara emosional maupun fisik, sinisme dan ketidakefektifan atau menurunnya prestasi diri. ⁸	Kuesioner skala kelelahan belajar	Mengisi kuesioner		Interval

Dengan demikian kesimpulan dari definisi operasional adalah mendefinisikan indikator kelelahan belajar:

- a. Kelelahan Emosi
 - 1) Merasa gagal dalam belajar
 - 2) Merasa bersalah dan menyalahkan
 - 3) Merasa dikejar-kejar waktu
 - 4) Mudah marah dan benci
 - 5) Mudah cemas
 - 6) Mudah kehilangan kendali diri dalam belajar
 - 7) Mengalami ketakutan berlebih
- b. Kelelahan Fisik
 - 1) Merasa lelah dan letih setiap hari
 - 2) Mudah sakit
 - 3) Sulit tidur

⁷Soli Abimanyu dan M. Thayeb Manrihu, *Tehnik dan Laboratorium Konseling*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, 1996), 320.

⁸Ipt. Edi Sutarjo dkk, "Efektifitas teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Sigaraja Tahun Pelajaran 2013/ 2014", (*E-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*(2),1,2014)

- 4) Mengalami gangguan makan
- 5) Jantung sering berdebar-debar dengan keras
- c. Kelelahan Kognitif
 - 1) Enggan membantu dalam kegiatan belajar
 - 2) Kehilangan makna dan harapan dalam belajar
 - 3) Kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar
 - 4) Merasa terjebak dalam belajar
 - 5) Kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar
 - 6) Terbebani dengan banyak tugas belajar
 - 7) Merasa rendah diri
- d. Kehilangan Motivasi
 - 1) Kehilangan idealism dalam belajar
 - 2) Kehilangan semangat belajar
 - 3) Mudah menyerah
 - 4) Mengalami ketidakpuasan dalam belajar
 - 5) Kehilangan minat belajar.

E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas alat ukur adalah “alat ukur yang berfungsi dengan baik itu akan mengukur dengan tepat mengenai gejala sosial tertentu, baru kemudian alat ukur tersebut menunjukkan kevalidan atau kelebihan suatu instrumen.”⁹

Untuk menguji validitas kuesioner, peneliti menggunakan dukungan Program SPSS for windows release 16.

Item dapat dikatakan valid apabila ;

- a. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka dapat dikatakan valid
- b. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka dapat dikatakan tidak valid

Hasil validitas angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

⁹ Arikunto dan Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Bandung: Rineka Cipta, 2002), 177.

Tabel 3.3
Validitas Butir Soal
Analisis Validitas Butir Uji Coba Angket Kejenuhan Belajar

Nomor Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keputusan	Keterangan
1.	0,737	0,456	Valid	Bisa Digunakan
2.	0,782	0,456	Valid	Bisa Digunakan
3.	0,114	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
4.	0,720	0,456	Valid	Bisa Digunakan
5.	0,733	0,456	Valid	Bisa Digunakan
6.	0,449	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
7.	0,685	0,456	Valid	Bisa Digunakan
8.	0,664	0,456	Valid	Bisa Digunakan
9.	0,734	0,456	Valid	Bisa Digunakan
10.	0,695	0,456	Valid	Bisa Digunakan
11.	0,004	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
12.	0,737	0,456	Valid	Bisa Digunakan
13.	0,594	0,456	Valid	Bisa Digunakan
14.	0,782	0,456	Valid	Bisa Digunakan
15.	0,720	0,456	Valid	Bisa Digunakan
16.	0,737	0,456	Valid	Bisa Digunakan
17.	0,664	0,456	Valid	Bisa Digunakan
18.	0,190	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
19.	0,772	0,456	Valid	Bisa Digunakan
20.	0,720	0,456	Valid	Bisa Digunakan
21.	0,772	0,456	Valid	Bisa Digunakan
22.	0,086	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
23.	0,539	0,456	Valid	Bisa Digunakan
24.	0,139	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
25.	0,539	0,456	Valid	Bisa Digunakan
26.	0,115	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
27.	0,496	0,456	Valid	Bisa Digunakan
28.	0,384	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
29.	0,537	0,456	Valid	Bisa Digunakan
30.	0,582	0,456	Valid	Bisa Digunakan
31.	0,537	0,456	Valid	Bisa Digunakan
32.	0,782	0,456	Valid	Bisa Digunakan
33.	0,328	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
34.	0,803	0,456	Valid	Bisa Digunakan
35.	0,505	0,456	Valid	Bisa Digunakan
36.	0,214	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
37.	0,337	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
38.	0,107	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan

Nomor Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keputusan	Keterangan
39.	0,419	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
40.	0,139	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
41.	0,504	0,456	Valid	Bisa Digunakan
42.	0,365	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
43.	0,218	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
44.	0,491	0,456	Valid	Bisa Digunakan
45.	0,419	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
46.	0,203	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
47.	0,156	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
48.	0,174	0,456	Tidak Valid	Tidak Bisa Digunakan
49.	0,541	0,456	Valid	Bisa Digunakan

Pada 49 soal item instrument yang dilakukan uji validitas, diperoleh 29 item instrument yang valid dan 20 item instrument yang tidak valid.

Berikut 29 soal atau instrumen yang valid dan dapat digunakan:

Tabel 3.4
Hasil Validitas

Nomor Item	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
1	0,737	0,456	Valid
2	0,782	0,456	Valid
3	0,720	0,456	Valid
4	0,733	0,456	Valid
5	0,685	0,456	Valid
6	0,664	0,456	Valid
7	0,734	0,456	Valid
8	0,695	0,456	Valid
9	0,737	0,456	Valid
10	0,594	0,456	Valid
11	0,782	0,456	Valid
12	0,720	0,456	Valid
13	0,737	0,456	Valid
14	0,664	0,456	Valid
15	0,772	0,456	Valid
16	0,720	0,456	Valid
17	0,772	0,456	Valid
18	0,539	0,456	Valid
19	0,539	0,456	Valid

Nomor Item	R _{hitung}	R _{tabel}	Keterangan
20	0,496	0,456	Valid
21	0,537	0,456	Valid
22	0,582	0,456	Valid
23	0,537	0,456	Valid
24	0,782	0,456	Valid
25	0,803	0,456	Valid
26	0,505	0,456	Valid
27	0,504	0,456	Valid
28	0,491	0,456	Valid
29	0,541	0,456	Valid

2. Uji Reabilitas Instrumen

Reabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik.¹⁰

Untuk mengukur uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini, peneliti menggunakan program spss. Penelitian ini menggunakan rumus Cronbach Alfa. Pengujian reliabilitas menggunakan uji Alfa Cronbach ini dilakukan untuk instrument yang memiliki jawaban benar lebih dari satu, serta instrument tersebut biasanya berbentuk esai, angket, atau kuesioner. Dalam mengkaji data, peneliti menggunakan dukungan program SPSS for windows release 16.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Angket

Menurut Amirah Diniaty, angket adalah sejumlah pertanyaan atas pernyataan tertulis tentang data fakta atau opini yang berkaitan dengan diri responden yang dianggap fakta atau kebenaran yang perlu diketahui dan perlu dijawab.¹¹

Untuk mengkaji tingkat kejenuhan siswa, maka perlu melakukan penyebaran angket kepada siswa kelas X TSM, X TKJ, X TKR, XI TSM, XI TKJ, XI TKR, XII TSM, dan XII TKR Sekolah Menengah Kejuruan Terpadu Darul Ulum Bandungharjo Donorojo Jepara untuk mengambil sampel yang akan diteliti.

¹⁰ Sumadi Suryabrata, *Alat Ukur Psikologi*, (Yogyakarta: Adi, 2005), 186.

¹¹ Amirah Diniaty, *Instrumentasi dalam Bimbingan Konseling*, (Pekanbaru: Cadas Press, 2013), 112.

Skala belajar dengan model skala Likert digunakan dalam penelitian ini dengan skala pilihan berupa jawaban “SS” (Sangat Setuju), “S” (Setuju), “TS” (Tidak Setuju), “STS” (Sangat Tidak Setuju).

Tabel 3.5
Teknik Skor Skala Kejenuhan Belajar

Jenis Pernyataan	Favorable (Positif)				Unfavorable (Negatif)			
	S	S	T	ST	SS	S	TS	STS
Skor	4	3	2	1	1	2	3	4

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisa data merupakan suatu proses mengklarifikasi, memberikan kode-kode tertentu, mengelolah dan menefsrirkan data penelitian menjadi bermakna. Kegiatan menganalisa data dilakukan setelah data dari responden terkumpul.¹²

Diperlukan rentan data atau interval data dalam melakukan kategorisasi. Rentang data atau interval dapat diperoleh melalui rumus berikut:

$$I : \frac{DT-DR}{K}$$

Keterangan:

- I : Interval
- DT : Data Tinggi
- DR : Data Rendah
- K : Jumlah Kategori Penilaian¹³

Instrumen pada penelitian ini terdiri dari 29 butir dengan skor jawaban 1-4 skala likert.

Data tinggi : 29 x 4 = 116

Data Rendah : 29 x 1 = 29

Kategori Penilaian : 3

$$I : \frac{116-29}{3} : \frac{87}{3} : 29$$

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinai (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2012), 199.

¹³ Arsop Sapi’I, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Surabaya:Elkaf, 2005)

Angka 29 ini merupakan interval yang digunakan untuk membuat kategori normative skor subjek pada pengurangan kejenuhan belajar siswa. Mengacu pada interval tersebut maka diperoleh criteria norma kategori dalam penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 3.6
Kategori Penilaian

Kategori	Nilai	%
Tinggi	87-116	75%-100%
Sedang	58-86	50%-74%
Rendah	29-57	25%-49%

Setelah data yang dibutuhkan sudah terkumpul, maka langkah yang akan dilakukan selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan analisis kuantitatif.

Teknik analisis data yang dipakai didalam mengkaji data tersebut yaitu dengan menggunakan uji-T atau t-test sampel berpasangan (paired sample T-test) melalui pengoprasian program SPSS versi 16.0, adapun uji T adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan :

\bar{x}_1 = Rata-rata contoh 1

\bar{x}_2 = Rata-rata contoh 2

s_1 = Deviasi standar contoh 1

s_2 = Deviasi standar contoh 2

s_1^2 = Macam-macam contoh 1

s_2^2 = Macam-macam contoh 2

r = Hubungan dengan dua contoh

n_1 = Jumlah contoh 1

n_2 = Jumlah contoh 2