

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan salah satu bagian terpenting dalam kegiatan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen (*rancangan pre-experimental design*) yang di dalamnya ada perlakuan (*treatment*). Penelitian eksperimen adalah penelitian yang melibatkan pemberian perlakuan (*treatment*) kepada sekelompok subjek untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variabel yang diteliti (Mukhid, 2021:20). Berdasarkan pendapat ahli di atas maka penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang menguji pengaruh perlakuan khusus pada subjek terhadap variabel.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-group Prerest Posttest design*. Desain ini merupakan jenis penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek atau partisipan yang diukur dua kali: sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*). Maka untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap kejenuhan belajar, peneliti melakukan pengukuran pada satu kelompok dua kali. Pengukuran pertama (O_1) dilakukan sebelum memberikan perlakuan dan disebut *pretest*. Pengukuran kedua (O_2) dilakukan setelah memberikan perlakuan dan disebut *posttest*. Perlakuan yang diberikan adalah layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Adapun desain penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Desain Penelitian *One-Group Pretest-Posttest*

Pre test	Treatment	Post test
O_1	X	O_2

Keterangan :

O_1 : Perilaku kejenuhan belajar peserta didik sebelum diberi perlakuan teknik *self management*

X : Perlakuan teknik *self management*

O_2 : Perilaku kejenuhan belajar peserta didik sebelum diberi perlakuan teknik *self management*

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest. Sampel penelitian adalah kelompok peserta didik dengan tingkat kejenuhan belajar yang tinggi. Kegiatan penelitian dilaksanakan dalam tiga

pertemuan, yaitu pertemuan pertama untuk *pre-test*, pertemuan kedua untuk pemberian perlakuan dengan teknik bimbingan kelompok teknik *self management*, dan pertemuan ketiga untuk *post-test*. Berikut ini merupakan tahap-tahap eksperimen dalam penelitian ini:

1. Tahap Pertama (*Pre-test*)

Pemberian angket terhadap kelompok eksperimen untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar peserta didik sebelum diberikannya layanan bimbingan kelompok teknik *self management*.

2. Tahap Kedua (*Treatment*)

Peserta didik mendapat *treatment* dengan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Layanan ini dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Tahap dalam layanan meliputi pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran.

3. Tahap Ketiga (*Post-test*)

Setelah dilakukannya *treatment*, selanjutnya diberikan *post-test* yaitu pemberian angket yang sama setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengukur perubahan.

Pertemuan yang dilakukan sebanyak 3 kali, akan disajikan dalam tabel berikut, beserta tahapan dan langkah-langkah pelaksanaannya.

- a. Melakukan *pre-test* dengan kuesioner kejenuhan belajar sebelum menerapkan perlakuan, yaitu layanan bimbingan kelompok teknik *self management*.
- b. Melaksanakan layanan bimbingan kelompok sebagai perlakuan bagi peserta didik yang terpilih. Layanan ini akan disampaikan melalui serangkaian tahap berikut :

Tabel 2. Layanan Bimbingan Teknik *Self Management* (Pertemuan Pertama)

Tahapan	Tujuan	Langkah-langkah
Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menciptakan suasana yang kondusif untuk kegiatan bimbingan kelompok 2. Menumbuhkan motivasi dan komitmen anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima kehadiran secara terbuka, mengucapkan salam dan terimakasih. 2. Berdo'a 3. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok 4. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok 5. Menjelaskan tujuan kegiatan 6. Membuat kesepakatan waktu
Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian anggota kelompok 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesepakatan kontrak antara konselor dan anggota kelompok 2. Menanyakan kesiapan kelompok untuk melanjutkan kegiatan

Tahapan	Tujuan	Langkah-langkah
	2. Membangun suasana yang mendukung dan saling membantu antara anggota kelompok	3. Meningkatkan interaksi 4. Permainan (<i>ice breaking</i>)
Kegiatan	1. Menjelaskan topik kegiatan yaitu “Kejenuhan Belajar” 2. Penggalan masalah 3. Tahapan <i>self management</i> 4. Membarikan umpan balik, penguatan, dukungan kepada anggota kelompok.	1. Penjelasan topik tugas 2. Penggalan masalah 3. Teknik <i>self management</i> (tahap <i>self-monitoring</i>) Mengidentifikasi kesulitan-kesulitan yang dialami peserta didik dan membuat mereka sadar bahwa perilaku buruk berdampak merugikan. Dengan cara memberikan lembar <i>self monitoring</i> kepada peserta didik dan meminta peserta didik untuk mengisinya.
Pengakhiran	1. Menyimpulkan hasil dan pencapaian layanan bimbingan kelompok. 2. Mengevaluasi proses dan dampak layanan bimbingan kelompok. 3. Membicarakan mengenai pertemuan selanjutnya	1. Kesimpulan dan evaluasi 2. Merencanakan tindak lanjut 3. Memberikan ucapan terimakasih 4. Memimpin doa penutup 5. Perpisahan

Tabel 3. Layanan Bimbingan Teknik *Self Management* (Pertemuan Kedua)

Tahapan	Tujuan	Langkah-langkah
Pembentukan	1. Menciptakan suasana yang kondusif untuk kegiatan bimbingan kelompok 2. Menumbuhkan motivasi dan komitmen anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif	1. Menerima kehadiran secara terbuka, mengucapkan salam dan terimakasih. 2. Berdo'a 3. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok 4. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok 5. Menjelaskan tujuan kegiatan 6. Membuat kesepakatan waktu
Peralihan	1. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian anggota kelompok 2. Membangun suasana yang mendukung dan saling membantu antara anggota kelompok	1. Kesepakatan kontrak antara konselor dan anggota kelompok 2. Menanyakan kesiapan kelompok untuk melanjutkan kegiatan 3. Meningkatkan interaksi 4. Permainan (<i>ice breaking</i>)
Kegiatan	1. Menjelaskan topik kegiatan yaitu “Motivasi Belajar” 2. Penggalan masalah 3. Tahapan <i>self management</i>	1. Penjelasan topik 2. Penggalan masalah 3. Teknik <i>self management</i> (tahap <i>stimulus-control</i>) Konselor meminta peserta didik untuk mengisi lembar <i>stimulus-</i>

Tahapan	Tujuan	Langkah-langkah
	4. Membarikan umpan balik, penguatan, dukungan kepada anggota kelompok. Membarikan umpan balik, penguatan, dukungan kepada anggota kelompok.	<i>control</i> , setelah itu konselor mengaja peserta didik berdiskusi mengenai formulir tersebut yang telah diisi peserta didik. Selanjutnya, konselor dan peserta didik melakukan evaluasi atau perbandingan terhadap hasil pencatatan perilaku, mencari apakah ada perubahan positif atau apakah tidak ada perubahan menuju perkembangan yang lebih baik.
Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan hasil dan pencapaian layanan bimbingan kelompok. 2. Mengevaluasi proses dan dampak layanan bimbingan kelompok. 3. Membicarakan mengenai pertemuan selanjutnya 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesimpulan dan evaluasi 2. Merencanakan tindak lanjut 3. Memberikan ucapan terimakasih 4. Memimpin doa penutup 5. Perpisahan

Tabel 4. Layanan Bimbingan Teknik *Self Management* (Pertemuan Ketiga)

Tahapan	Tujuan	Langkah-langkah
Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menciptakan suasana yang kondusif untuk kegiatan bimbingan kelompok 2. Menumbuhkan motivasi dan komitmen anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima kehadiran secara terbuka, mengucapkan salam dan terimakasih. 2. Berdo'a 3. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok 4. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok 5. Menjelaskan tujuan kegiatan 6. Membuat kesepakatan waktu
Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian anggota kelompok 2. Membangun suasana yang mendukung dan saling membantu antara anggota kelompok 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesepakatan kontrak antara konselor dan anggota kelompok 2. Menanyakan kesiapan kelompok untuk melanjutkan kegiatan 3. Meningkatkan interaksi 4. Permainan (<i>ice breaking</i>)
Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan topik kegiatan yaitu "Cara Manajemen Waktu Belajar " 2. Penggalan masalah 3. Tahapan <i>self management</i> 4. Membarikan umpan balik, penguatan, dukungan kepada anggota kelompok. Membarikan umpan balik, penguatan, dukungan kepada anggota kelompok. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penjelasan topik 2. Penggalan masalah 3. Teknik <i>self management (self-reward)</i> Konselor menginstruksikan peserta didik untuk menuliskan hal-hal yang bisa mereka berikan kepada diri mereka sendiri sebagai penghargaan, lalu konselor membicarakan dengan peserta didik tentang hal-hal tersebut dan kesepakatan yang mereka buat untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan. Konselor juga memberi hadiah

Tahapan	Tujuan	Langkah-langkah
		kepada peserta didik yang berhasil mencapai tujuan mereka.
Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan hasil dan pencapaian layanan bimbingan kelompok. 2. Mengevaluasi proses dan dampak layanan bimbingan kelompok. 3. Membicarakan mengenai pertemuan selanjutnya 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesimpulan dan evaluasi 2. Merencanakan tindak lanjut 3. Memberikan ucapan terimakasih 4. Memimpin doa penutup 5. Perpisahan

- c. Setelah mendapatkan perlakuan, kemudian peserta didik diberikan *post-test*. *Post-test* bertujuan untuk mengevaluasi hasil pembelajaran yang telah diberikan untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik.

Setelah menjalani semua kegiatan tersebut, maka dapat diukur tingkat kejenuhan belajar peserta didik, apakah mengalami penurunan atau tidak. Dengan demikian dapat dilihat pengaruh dari layanan bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap kejenuhan belajar peserta didik.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, atau nilai yang melekat pada individu, objek, atau kegiatan, yang ditentukan oleh penelitian untuk dipelajari dengan tujuan menarik kesimpulan berdasarkan variasinya (Djollong, 2014). Variabel penelitian mencakup berbagai aspek terkait dengan faktor-faktor yang memiliki peran ketika proses penelitian tersebut berlangsung. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

- a. Variabel Independen/ bebas (X)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan variabel terikat. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel bebas adalah layanan bimbingan kelompok teknik *self management*.

- b. Variabel Dependen/terikat (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang peneliti ingin memahami bagaimana atau mengapa berubah sebagai respons terhadap perubahan pada variabel bebas. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel terikat adalah kejenuhan belajar peserta didik pada SMK Muhammadiyah 1 Metro.

2. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional digunakan untuk memberikan pemahaman yang jelas dan seragam tentang variabel yang diteliti. Menurut Tim PPKI Universitas Muhammadiyah Metro (2015:19) menjelaskan bahwa "Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat yang didefinisikan akan diamati." Definisi operasional variabel merupakan batasan-batasan yang akan digunakan peneliti dalam meneliti. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel. Berikut ini akan dikemukakan definisi operasional variabel yang akan diteliti dalam penelitian:

a. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*

Layanan bimbingan kelompok teknik *self management* adalah layanan yang diberikan oleh konselor kepada sekelompok peserta didik yang memiliki masalah atau kebutuhan tertentu, dengan tujuan meningkatkan kemampuan mengelola diri sendiri. Layanan ini membantu peserta didik untuk mengetahui dan mengganti perilaku yang kurang efektif, serta menumbuhkan perilaku yang lebih baik dan produktif. Layanan ini dilakukan dalam bentuk kelompok, dengan pertemuan-pertemuan yang memiliki tujuan dan sasaran yang jelas, dengan memperhatikan prinsip-prinsip bimbingan kelompok. Setiap pertemuan dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, dan tahap kegiatan utama (*self-monitoring, stimulus-control dan self-reward*) dan tahap pengakhiran.

b. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar merupakan kondisi dimana seseorang merasakan kelelahan fisik, mental dan emosional saat belajar yang menyebabkan hasil belajar menjadi tidak optimal. Adapun aspek-aspek yang akan diukur yaitu kelelahan, sinisme, dan ketidakberhasilan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Salah satu langkah penting dalam merancang penelitian adalah menentukan populasi penelitian. Populasi adalah jumlah keseluruhan dari individu-individu yang memiliki karakteristik tertentu yang menjadi objek penelitian atau dapat memberikan informasi (data) penelitian. Menurut (Amin, dkk., 2023:18) "Populasi adalah keseluruhan elemen dalam penelitian yang meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu". Maka berdasarkan

pada pengertian di atas, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Metro.

Tabel 5. Rincian Jumlah Peserta didik Kelas XII di SMK Muhammadiyah 1 Metro

KELAS	JUMLAH
XII MPLB	14
XII AKL	14
XII BDP	22
XII TJKT 1	23
XII TJKT 2	19
XII DKV	19
JUMLAH	91

(sumber: SMK Muhammadiyah 1 Metro)

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi, dan jenis sampel harus mencerminkan populasi. Menurut Arinkunto (dalam Amin, dkk., 2023:20) mengemukakan bahwa "Sampel adalah bagian kecil yang terdapat dalam populasi yang dianggap mewakili populasi mengenai penelitian yang dilakukan". Sampel harus dipilih dengan cara yang tepat agar dapat mewakili populasi secara akurat.

Pengambilan sampel penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Lenaini, 2021:34). Peneliti memutuskan untuk menerapkan teknik *purposive sampling* karena tidak semua sampel memenuhi kriteria yang relevan dengan fenomena yang sedang diselidiki. Oleh karena itu, peneliti memilih menggunakan pendekatan *purposive sampling* yang menetapkan kriteria khusus atau pertimbangan tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel yang akan diikutsertakan dalam penelitian. Pertimbangan-pertimbangan tersebut didasarkan pada saran dari wali kelas dan guru mata pelajaran untuk mengambil sampel peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar.

Pada bimbingan kelompok, jumlah peserta juga memiliki peran signifikan dalam menentukan keberhasilan proses tersebut. Jumlah anggota kelompok dalam bimbingan kelompok berkisar 10-15 orang (Wibowo & Hadi, 2023:120). Dalam penelitian, penulis mengambil sampel sebanyak 10 orang untuk kelompok eksperimen.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah tahap yang sangat penting dalam penelitian, karena mendapatkan data adalah tujuan utama penelitian (Amruddin, dkk., 2022). Teknik pengumpulan data merupakan metode yang digunakan oleh penelitian untuk menghimpun informasi yang diperlukan guna menyelesaikan permasalahan penelitian.

1. Skala

Skala penelitian merujuk pada ukuran atau tingkatan yang digunakan untuk mengukur atau mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *skala* likert, skala ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial (Amruddin, dkk., 2022). Skala ini digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat kejenuhan belajar peserta didik di SMK Muhammadiyah 1 Metro. Skala tentang kejenuhan belajar akan dibuat dengan langkah-langkah berikut :

- (1) Menentukan tujuan dan ruang lingkup penelitian
- (2) Menentukan aspek dan indikator kejenuhan belajar
- (3) Menyusun kisi-kisi instrumen
- (4) Menyusun item-item instrumen

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan rekaman peristiwa yang telah terjadi. Dokumentasi dapat berupa tulisan, gambar, atau karya monumental. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh hasil aktivitas peserta didik di sekolah dan sebagai bukti asli dalam penelitian.

Dalama penelitian ini, dokumentai diperlukan untuk memperoleh berbagai data yang diperlukan, seperti daftar nama peserta didik dan foto-foto dokumentasi selama pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *self management*.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena atau aspek tertentu dalam suatu penelitian. Instrumen ini dapat berupa alat fisik, metode, atau teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data. Menurut (Adib, 2017) menyatakan bahwa "Instrumen penelitian adalah alat yang dibuat dan disusun mengikuti prosedur langkah-langkah pengembangan instrumen berdasarkan teori serta kebutuhan penelitian lalu digunakn untuk

mengumpulkan data penelitian.” Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur dan mengumpulkan data sesuai dengan tujuan, teori, dan prosedur penelitian.

1. Jenis Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket). Menurut (Amruddin, dkk., 2022). “Kuesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab”. Responden memberikan respon tertulis dengan melakukan tanda centang (√) pada lembar jawaban yang telah disediakan. Angket ini dirancang dengan pertanyaan atau pernyataan yang berkaitan dengan kejenuhan belajar.

2. Kisi-Kisi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perilaku kejenuhan belajar peserta didik SMK Muhammadiyah 1 Metro berupa skala yang dikembangkan dengan indikator perilaku kejenuhan belajar dengan mengambil salah satu pendapat ahli yakni yang menunjukkan 1) Keletihan (*Exhaustion*), 2) Sinisme (*cynism*), Ketidak berhasilan (*Ineffectiveness*). Adapun kisi-kisi yang digunakan dalam penyusunan skala kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Kisi-Kisi Angket Kejenuhan belajar

Defenisi Operasional Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Jumlah
			(+)	(-)	
Kejenuhan Belajar Kejenuhan belajar merupakan kondisi dimana seseorang merasakan keletihan fisik, mental, dan emosional saat belajar yang menyebabkan hasil belajar menjadi tidak optimal. Adapun aspek-aspek yang akan diukur yaitu kelelahan, sinisme, dan ketidakberhasilan.	Keletihan (<i>Exhaustion</i>)	1. Merasa bosan			14
		2. Kesulitan berkonsentrasi	1, 2, 5, 7,	3,4,6 17,18,	
		3. Menurunnya produktivitas	21,	32,33	
		4. Gangguan tidur	23, 26		
Sinisme (<i>cynism</i>)	Sinisme (<i>cynism</i>)	1. Sikap skeptis terhadap tugas			11
		2. Ketidakpercayaan terhadap tim	8,9,12	10,24, 25,27,	
		3. Emosi tidak terkontrol	,28,30	29,31	
		4. Menolak tanggung jawab			
Ketidakberhasilan (<i>Ineffectiveness</i>)	Ketidakberhasilan (<i>Ineffectiveness</i>)	1. Tidak mampu mencapai tujuan	11,19,	13,14,	11
		2. Kurangnya motivasi	22,34,	15,16,	
		3. Rasa putus asa	35,36	20	
		4. Lingkungan Belajar			
Jumlah			18	18	36

3. Penetapan Skorsing

a. Penetapan Alternatif

Skala perilaku kejenuhan belajar tersebut bersifat tertutup, karena setiap item pertanyaan dilengkapi berbagai jawaban, dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Responden hanya perlu memilih jawaban yang paling sesuai dengan pendapat atau pengalaman mereka tanpa perlu memberikan jawaban secara terbuka. Metode penilaian setiap item pada rentang 4-1 diberikan untuk item positif (+), sedangkan rentang 1-4 untuk item negatif (-).

b. Penetapan Skorsing

Tabel 7. Pembobotan Item Angket

Pilihan Jawaban	Skor Jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	1	4
Setuju (S)	2	3
Tidak Setuju (TS)	3	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	4	1

(Sumber: Penyusunan Skala)

Berikut petunjuk untuk menetapkan penilaian dan skoring berdasarkan klasifikasi:

- 1) Skor pernyataan negative kebalikan dari pernyataan yang positif
- 2) Jumlah pilihan : 4
- 3) Jumlah pernyataan : 19
- 4) Skor terendah : 1 dan skor tertinggi 4
- 5) Skor tertinggi : Jumlah pernyataan aspek penilaian x jumlah penilain pilihan (item)
: $4 \times 19 = 76$
- 6) Skor akhir : (jumlah skor yang didapat : jumlah skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval
- 7) Jumlah interval : Skala hasil penelitian. Hasil penelitian diklasifikasikan menjadi 4 kelas interval
- 8) Penentuan jarak interval (Ji) menggunakan rumus:

$$Ji = (t-r)/JK$$

Keterangan :

t : Skor tertinggi skala

r : Skor terendah skala

Jk : Jumlah kelas interval

Maka interval kriteria dalam penelitian ini dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor tertinggi : $4 \times 19 = 76$
- b. Skor terendah : $1 \times 19 = 19$
- c. Rentang : $76 - 19 = 57$
- d. Jarak interval : $57 : 4 = 14,25$ (dibulatkan menjadi 14)

Tabel 8. Kategori Skor Tingkat Kejenuhan Belajar

Kategori	Skor
Sangat tinggi	62-76
Tinggi	48-61
Rendah	34-47
Sangat rendah	19-33

(Sumber: Penyusunan data)

Dari data yang telah disajikan, persentasi kategori kejenuhan belajar peserta didik dihitung menggunakan interval persentase dengan bantuan *Microsoft Excel* yakni:

Tabel 9. Persentase Kategori Skor

Kategori	%
Sangat tinggi	$\geq 81\%$
Tinggi	63-80%
Rendah	44-62%
Sangat rendah	≤ 43

(Sumber: Penyusunan Data)

4. Uji Kelayakan Angket

Angket yang telah dirancang perlu diuji kelayakan oleh para ahli untuk memastikan bahwa angket tersebut memenuhi standar dalam hal bahasa, konstruk, dan materi. Berdasarkan hasil uji kelayakan, angket dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu angket yang memadai dan angket yang tidak memadai. Angket yang memadai adalah angket yang butir pernyataannya dapat langsung digunakan untuk pengumpulan data. Sementara itu, angket yang tidak memadai adalah angket yang butir pernyataannya perlu disempurnakan atau diperbaiki terlebih dahulu.

Pengujian kelayakan angket penting dilakukan untuk memastikan bahwa hasil pengumpulan data yang diperoleh dari angket tersebut valid dan dapat diandalkan. Validitas dan reliabilitas angket dapat diuji dengan menggunakan berbagai metode, seperti uji validitas instrumen dan uji reliabilitas instrumen.

a. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen tersebut dapat memberikan hasil yang akurat dan dapat dipercaya. Validitas adalah kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur sasaran ukurnya (Darma, 2021:7). Uji coba dilakukan pada 30 siswa yang bukan dijadikan sampel, Uji validitas dilakukan menggunakan bantuan program JAMOV 2.3.28 dengan metode *Pearson Correlation*.

Tabel 10. Hasil Uji Validitas Angket Kejenuhan Belajar

Factor	Indicator	Estimate	SE	Z	p	Stand. Estimate
Keletihan	1	0.322	0.123	2.62	0.009	Valid
	2	0.709	0.204	3.47	< .001	Valid
	5	0.794	0.157	5.06	< .001	Valid
	7	0.613	0.174	3.53	< .001	Valid
	23	0.758	0.164	4.61	< .001	Valid
Sinisme	8	0.413	0.152	2.72	0.007	Valid
	10	0.461	0.183	2.52	0.012	Valid
	12	0.922	0.164	5.62	< .001	Valid
	24	0.586	0.194	3.01	0.003	Valid
	25	0.396	0.159	2.49	0.013	Valid
	27	0.470	0.171	2.76	0.006	Valid
ketidakberhasilan	19	0.353	0.125	2.82	0.005	Valid
	13	0.604	0.148	4.07	< .001	Valid
	15	0.475	0.163	2.92	0.003	Valid
	16	0.466	0.152	3.06	0.002	Valid
	22	0.724	0.147	4.93	< .001	Valid
	34	0.434	0.141	3.07	0.002	Valid
	35	0.419	0.157	2.68	0.007	Valid
	36	0.455	0.146	3.12	0.002	Valid

(sumber: Jamovi 2.3.28)

Berdasarkan pengujian validitas menggunakan bantuan program JAMOV 2.3.28 menunjukkan bahwa terdapat 17 item yang tidak valid dari total 36 item pernyataan yang diujikan pada 30 responden pada peserta didik kelas XII.

Table 11. Hasil Uji Validitas Angket Kejenuhan Belajar

Defenisi Operasional Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Jumlah
			(+)	(-)	
Kejenuhan Belajar Kejenuhan belajar merupakan kondisi dimana seseorang merasakan keletihan fisik, mental, dan emosional saat belajar yang menyebabkan hasil belajar menjadi tidak optimal. Adapun aspek-aspek yang akan diukur yaitu kelelahan, sinisme, dan ketidakberhasilan.	Keletihan (<i>Exhaustion</i>)	1. Merasa bosan	1, 2, 5, 7, 23	-	5
		2. Kesulitan berkonsentrasi			
		3. Menurunnya produktivitas			
		4. Gangguan tidur			
	Sinisme (<i>cynism</i>)	1. Sikap skeptis terhadap tugas	8,12	10,2 4,25, 27	7
		2. Ketidakpercayaan terhadap tim			
		3. Emosi tidak terkontrol			
		4. Menolak tanggung jawab			
	Ketidakberhasilan (<i>Ineffectiveness</i>)	1. Tidak mampu mencapai tujuan	19,22, 34,35, 36	13,1 5,16	8
		2. Kurangnya motivasi			
3. Rasa putus asa					
4. Lingkungan Belajar					
Jumlah			12	7	19

b. Uji Reabilitas Instrumen

Uji realibilitas adalah metode untuk mengukur konsistensi pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk mengukur variabel (Darma, 2021:17). Uji reliabilitas penting dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian yang digunakan dapat menghasilkan data yang valid dan reliable. Data yang valid adalah data yang mengukur apa yang seharusnya diukur. Data yang reliable adalah data yang konsisten dari waktu ke waktu. Dalam penelitian ini uji reliabilitas instrument menggunakan *McDonald's omega* (ω).

Uji realibilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan bantuan program JAMOWI 2.3.28. Hasil dari pengujian reliabilitas pada variabel penelitian sebagai berikut :

Tabel 12. Hasil Uji Reliabilitas Kejenuhan Belajar

a. Reliabilitas Keletihan (*Exhaustion*)

Reliabilitas statistics	
<i>McDonald's</i>	
ω	N of items
.807	36

b. Reliabilitas Sinisme (*cynism*)

Reliabilitas statistics	
<i>McDonald's</i>	
ω	N of items
.745	36

c. Reliabilitas Ketidakberhasilan (*Ineffectiveness*)

Reliabilitas statistics	
<i>McDonald's</i>	
ω	N of items
.791	36

(sumber: Jamovi 2.3.28)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, nilai *McDonald's* ω yang diperoleh adalah 0.807, 0.745, 0.791, menunjukkan bahwa nilai *McDonald's* $\omega > 0,7$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pernyataan yang dicantumkan dinyatakan terpercaya atau reliabel.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan teknik yang dibutuhkan dalam sebuah penelitian. Penggunaan teknik analisis data bertujuan memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diajukan atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal penelitian.

Data penelitian pada penelitian ini adalah berupa data kuantitatif, maka teknik analisis data menggunakan perhitungan statistika. Data hasil eksperimen dianalisis dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan rumus statistik Uji-T atau *t-test*. Sebelum melakukan Uji-T atau *t-test*, terdapat beberapa persyaratan yang harus dipenuhi yaitu:

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengevaluasi apakah sampel berasal dari distribusi normal atau tidak. Untuk menilai apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, dilakukan uji normalitas menggunakan teknik uji Shapiro-Wilk

dengan menggunakan bantuan program JAMOVI 2.3.28. Proses pengambilan keputusan dalam uji normalitas tersebut sebagai berikut:

- a. Apabila nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka data berdistribusi normal
- b. Apabila nilai signifikansi $<$ dari $0,05$ maka data tidak berdistribusi normal

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah prosedur statistika yang digunakan untuk menguji suatu asumsi atau pernyataan yang diajukan dalam suatu penelitian. Data hasil eksperimen dianalisis dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* menggunakan rumus statistik uji-t. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dari angket dan di proses menggunakan bantuan program JAMOVI 2.3.28 dengan menggunakan rumus *Paired Sample T-test*. Peneliti menggunakan metode analisis *Paired Sample T-test* karena sampel yang digunakan adalah satu kelompok yang sama dengan individu yang sama pada waktu yang berbeda ketika memberikan perlakuan.