**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design*. Peneliti memilih jenis penelitian *quasi experimental design* karena peneliti ingin membandingkan tingkat kejenuhan belajar yang telah diberikan penanganan menggunakan teknik *stress inoculation training* dengan tingkat kejenuhan belajar yang tidak diberikan penanganan dengan teknik *stress inoculation training* pada kelompok penelitian. Sugiyono (2017: 72) mengemukakan bahwa, “penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”*.*

1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu teknik *stress inoculation training* sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (*independent variable*), dan kejenuhan belajar sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (*dependent variable*). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017).

Desain eksperimen yang digunakan adalah *nonequivalent control group design* yang dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.1. Desain Penelitian

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kelompok  | Pretest | Perlakuan | Posttest |
| Eksperimen (E) | O1 | X | O2 |
| Kontrol (K) | O3 |  | O4 |

Sumber: Sugiyono (2017)

Dimana :

E = Kelompok eksperimen

K = Kelompok kontrol

O1 = *Pretest* kelompok eksperimen

O2 =*Posttest* kelompok eksperimen

X = *Treatmen* atau perlakuan (teknik *stress inoculation training*)

O3 =*Pretest* kelompok kontrol

O4 = *Posttest* kelompok kontrol

1. **Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan peneliti untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang yang dikaji.Berikut dikemukakan definisi operasional variabel yang diteliti dalam penelitian ini:

1. Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat yang berkaitan dengan belajar sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar. Keletihan emosi akibat kejenuhan ditandai dengan sikap mudahmenyerah, lelah dan lesu. Sinisme atau depersonalisasi ditandai dengan siswa bolos sekolah, tidak mengerjakan tugas rumah, berpikiran negatif terhadap guru, dan kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran. Serta, Menurunnya keyakinan akademiksiswa sehingga memunculkan masalah dalam hal ketidakpuasan terhadap hasil belajar yang didapatkannya.
2. Penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) merupakan sebuah program pelatihan yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan dalam pengelolaan stres, sehingga siswa dapat menangani stimulus-stimulus penyebab stres tersebut, baik yang bersifat ringan sampai pada stimulus yang lebih besar. Latihan ini dilaksanakan melalui tiga fase, yaitu (1) fase konseptualisasi, (2) fase memperoleh keterampilan dan berlatih, dan (3) fase penerapan dan penyelesaian.
3. **Populasi dan Sampel**
4. **Populasi**

Sugiyono (2017: 80) menyatakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar tahun ajaran 2017/2018 yang teridentifikasi memiliki kejenuhan belajar. Populasi diperoleh melalui wawancara, observasi, dan pemberian skala kejenuhan belajar kepada siswa. Hasil yang dipeoleh dari wawancara, observasi, dan pemberian skala tersebut didapatkan populasi penelitian sebanyak 70 orang. Hasil ini berdasarkan pada perilaku yang ditunjukkan siswa yaitu berupa kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang motivasi, kurang pehatian, tidak ada minat, tidak memperhatikan pelajaran pada saat guru menjelaskan, berbicara dengan teman sebangkunya pada saat proses belajar mengajar berlangsung, tidur di dalam kelas pada saat proses belajar mengajar berlangsung, dan keluar masuk kelas pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.2 Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** | **Populasi** |
| 1 | VIII. A | 36 | 10 |
| 2 | VIII. B | 36 | 12 |
| 3 | VIII. C | 36 | 9 |
| 4 | VIII. D | 36 | 19 |
| 5 | VIII. E | 36 | 20 |
| **Total** | **180** | **70** |

Sumber : Hasil Wawancara, Observasi dan Pemberian skala

1. **Sampel**

Sugiyono (2017: 81) mengemukakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Roscoe (Sugiyono, 2017) mengemukakan jumlah sampel minimum untuk penelitian eksperimen sederhana yakni 10-20 subjek. Namun dalam penelitian ini, peneliti juga mengacu pada ukuran jumlah anggota kelompok pada konseling kelompok karena dalam pelaksanaan *treatment* peneliti menggunakan sistem konseling kelompok. Sukardi (2010) menjelaskan bahwa ukuran kelompok yang ideal adalah sekitar 7-15 orang. Oleh karena itu, peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang dari jumlah populasi yang ada dengan pertimbangan semua anggota populasi dinilai homogen yakni berada pada lingkungan sekolah yang sama, guru yang sama, tingkat kelas yang sama, dan umur yang sama.

Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *proporsional random sampling*, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan secara proporsional dan berimbang terhadap kelas-kelas yang memiliki kejenuhan belajar yang tinggi. Jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah populasi sebanyak 70 siswa yang terdiri dari lima kelas yaitu Kelas VIII.A, VIII.B, VIII.C, VIII.D, VIII.E, dimana masing-masing kelas diambil secara acak siswa sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan.

Berikut penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.3 sebagai berikut:

Tabel 3.3 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah populasi** | **Sampel** |
| 1 | VIII. A | 10 |  (10/70)x20=3 |
| 23 | VIII. BVIII. C | 129 |  (12/70)x20=3 (9/70)x20=3 |
| 4 | VIII. D | 19 |  (19/70)x20=5 |
| 5 | VIII. E | 20 |  (20/70)x20=6 |
| **Total** | **70** | **20** |

Sumber :Teknik *Proporsional* *Random Sampling*

Setelah menentukan jumlah sampel per kelas, maka selanjutnya adalah dengan membagi sampel menjadi dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen yang akan diberikan *treatment* berupa teknik *stress inoculation training* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* *stress inoculation training*. Pembagian sampel pada kelompok penelitian dilakukan secara acak dengan menggunakan lot sehingga di dapatkan masing-masing sampel sebanyak 10 pada setiap kelompok penelitian. Adapun pembagian kelompok penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.4. Penyebaran Kelompok Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelompok penelitian** | **Jumlah sampel** |
| 1 | Eksperimen | 10 |
| 2 | Kontrol | 10 |
| **Jumlah** | **20** |

Sumber: Pembagian Kelompok Penelitian

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. **Skala Kejenuhan Belajar**

Menurut Sugiyono (2017), skala merupakan alat ukur yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval pengukuran, sehingga dapat digunakan untuk mengukur data kuantitatif. Skala diberikan kepada sampel untuk memperoleh gambaran tentang perilaku kejenuhan belajar siswa baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa pemberian konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)

Jenis skala yang digunakan adalah skala Likert, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu selalu (S), sering (SR), Jarang (JR), dan tidak pernah (TP). Masing-masing pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4. Lebih jelasnya sebagai berikut:

**Tabel 3.5 Pembobotan Item Skala**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pilihan Jawaban** | **Kategori** |
| ***Favorable*** | ***Unfavorable*** |
| Selalu(S) | **4** | **1** |
| Sering (SR) | **3** | **2** |
| Jarang (JR) | **2** | **3** |
| Tidak Pernah (TP) | **1** | **4** |

Sumber: Sugiyono (2017)

Sebelum skala digunakan untuk penelitian lapangan, skala terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator psikologi pendidikan dan bimbingan, kemudian diuji coba lapangan dan kemudian dilakukan uji validitasi dan reliabilitas skala penelitian.

1. Uji validitas instrument

Uji validitas skala dilakukan dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 24 *for windows*. Batas penerimaan dengan syarat nilai r yang diperoleh r hitung > r tabel. Seperti yang dikatakan oleh Azwar (2005: 179) bahwa “bila harga korelasi dibawah r tabel maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang”

Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan SPSS 24,00 diperoleh item yang tidak valid sebanyak 6 item, adapun item-item yang tidak valid dapat dilihat pada table di bawah ini:

**Tabel. 3.6. Tabel Uji Validitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No. Item** | **Nilai r** | **Nilai (r11(α))** | **Keterangan** |
| 7 | 0.220 | 0.3 | Tidak Valid |
| 10 | 0.250 | 0.3 | Tidak Valid |
| 14 | 0.298 | 0.3 | Tidak Valid |
| 25 | 0.282 | 0.3 | Tidak Valid |
| 26 | 0.284 | 0.3 | Tidak Valid |
| 35 | 0.212 | 0.3 | Tidak Valid |

Sumber: *SPSS 24.00 from windows*

Item-item yang tidak valid tersebut digugurkan sehingga jumlah item valid yang dijadikan sebagai skala berjumlah 34 item. Agar lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran.

1. Uji reliabilitas instrumen

Reliabilitas berarti dapat dipercaya. Suatu tes dapat dipercaya apabila tes yang diberikan dapat menunjukkan hasil yang konstan atau tetap, hal ini berarti meskipun seorang responden diberikan tes lebih dari sekali tetap tidak menunjukkan adanya perubahan. Siregar (2016: 175) menjelaskan bahwa “suatu instrumen dinyatakan reliabel bila koefisien reliabilitas minimal 0,6”.

Menurut Sugiyono (2017: 184) uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan pengolahan computer program SPSS 24,00. Jika diinterpretasikan nilai koefisien reliabilitas tes (r) menggunakan kategori berikut:

0,80< r≤1,00 : Reliabiltas Sangat Kuat

0,60< r≤0,799 : Reliabilitas Kuat

0,40 < r≤0,599: Reliabilitas Sedang

0,20 < r≤0,399: Reliabilitas Rendah

r≤0,20 : Reliabilitas Sangat Rendah

Adapun nilai reliabilitas *cronbach alpha* yang diperoleh melalui SPSS 24,00 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 3.7. Tabel Uji Reliabilitas**

| **Reliability Statistics** |
| --- |
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .889 | .890 | 34 |

Sumber: *SPSS 24.00 for windows*

Berdasarkan hasil uji SPSS 24,00 diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,889 yang jika diinterpretasikan berada pada rentang 0,80 < r 11(α)≤1,00. Hasil tersebut menunjukkan reliabilitas data berada pada kategori sangat kuat.

1. **Observasi**

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *stress inoculation training* sewaktu pelaksanaan penelitian. Observasi ini berisikan aspek-aspek kecenderungan aktivitas siswa, cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul pada masing-masing objek penelitian atau dalam hal ini adalah siswa. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Analisis individual $=\frac{nm}{n}x 100\%$ (Raharjo dan Gudnanto, 2013: 72)

Dimana:

nm = Jumlah item yang tercek dari satu siswa

n = Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Menurut Herrhyanto dan Hamid (2009), kriteria untuk penentuan tingkatan yaitu nilai data terbesar (100%) dikurangi nilai data terkecil (0%) kemudian dibagi jumlah kelas yang diinginkan (5 kelas interval) sehingga diperoleh rentang interval sebanyak 20%. Adapun kriteria kategorisasinya yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.8. Kriteria Penentuan Hasil Observasi

|  |  |
| --- | --- |
| **Persentase** | **Kategori** |
| 80%-100% | Sangat Tinggi |
| 60%-79% | Tinggi |
| 40%-59% | Sedang |
| 20%-39% | Rendah |
| 0%-19% | Sangat Rendah |

Sumber: Herrhyanto dan Hamid (2009)

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil tes penelitian berkaitan dengan kejenuhan belajar siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial.

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian. Siregar (2016) menjelaskan bahwa analisis deskriptif dilakukan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat digeneralisasikan atau tidak.

Adapun analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Pada penelitian ini, hipotesis yang diajukan bersifat komparatif (perbandingan). Selain itu, jenis data yang akan diperoleh yaitu data interval. Berdasarkan kedua asumsi tersebut, maka peneliti memilih *t-test of related* sebagai pengujian hipotesis

1. **Analisis statistik deskriptif**

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 33 Makassar terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase.

Guna memperoleh gambaran umum mengenai kejenuhan belajar di SMP Negeri 33 Makassar sebelum dan setelah perlakuan berupa teknik *stress inoculation training*, maka untuk keperluan tersebut, dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus:

 (Siregar, 2016: 20)

Dimana:

*Me* = Mean (rata-rata)

*Xi* = Nilai X ke i sampai ke n

*n* = Banyaknya subjek (sampel)

Adapun gambaran umum tentang tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan dengan menggunakan skor ideal tertinggi yaitu 136 (34 x 4 = 136) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 34 (34 x 1 = 34), selanjutnya dibagi ke dalam 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 20.

**Tabel 3.9 Kategorisasi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 114 – 136 | Sangat Tinggi |
| 94 – 113 | Tinggi |
| 74 – 93 | Sedang |
| 54 – 73 | Rendah |
| 34 – 53 | Sangat Rendah |

1. **Analisis statistik inferensial**

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan stastik parametrik dengan menggunakan t-*test*. Penggunaan t-*test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data.

* + - * 1. Uji normalitas data

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada uji *One Sample Kolmogorov Smirnov.* Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

Ho : f (x) = normal

H1 : f(x) = Tidak normal

Pengujian dilakukan dengan *Kolmogorov Smirnov.* Adapun kriteria pengujiannya yaitu terima Ho jika a1 maksimum < D tabel dan tolak Ho jika a1 maksimum > D tabel. Derajat kebebasan yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05.

**Tabel 3.10. Uji Normalitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Nilai a1 Maksimum** | **D tabel (0,05)** | **Keterangan** |
| Eksperimen | 0,073 | 0,410 | Normal |
| Kontrol | 0,215 | Normal |

**Sumber:Hasil Uji Normalitas. Lampiran 17**

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* diketahui nilai a1 maksimum untuk kelompok eksperimen sebesar 0,073 yang nilainya lebih kecil dari nilai D tabel (0,05) yaitu 0,410. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol, nilai a1 maksimum yang diperoleh sebesar 0.215 yang nilainya lebih kecil dari nilai D tabel (0,05) yaitu 0,410. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol memiliki data yang berdistribusi normal

* + - * 1. Uji homogenitas data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada uji *Homogeneity of Variance.* Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

Ho : f (x) = Homogen

H1 : f(x) = Tidak homogen

Pengujian dilakukan dengan *Homogeneity of Variance*. Kriteria yang digunakan yaitu terima Ho jika F (max) hitung <F (max) tabel.Tolak Ho jika F (max) hitung >F (max) tabel. Penentuan F tabel yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05 (Irianto, 2014)

Tabel 3.11. Uji Homogenitas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **F (max)** | **F tabel (0,05)** | **Keterangan** |
| Eksperimen | 3,089 | 4,03 | Homogen |
| Kontrol |

**Sumber:Hasil Uji Homogenitas. Lampiran 18**

Berdasarkan hasil uji homogenitas data dengan menggunakan *Homogeneity Of Variance* diperoleh F hitung sebesar 3,089. Adapun nilai F tabel dengan df 9 yaitu 4,03. Adapun kesimpulannya yaitu menerima Ho karena F (max) hitung < F (max) tabel yang berarti variansi kedua kelompok bersifat homogen.

* + - * 1. t-*test*

t-*test* dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perbedaan kejenuhan belajar siswa antara kelompok penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode *stress inoculation training* melalui gain skor (nilai selisih).

Dengan rumus t-*test* sampel berpasangan yaitu:

$$t=\frac{\overbar{X1}-\overbar{X2}}{\sqrt{\frac{S\_{1}^{2}}{n\_{1}}+\frac{S\_{2}^{2}}{n\_{2}}-2r \left(\frac{S\_{1}}{\sqrt{n\_{1}}}\right)\left(\frac{S\_{2}}{\sqrt{n\_{2}}}\right)}}$$

 (Sugiyono, 2017: 197)

Dimana :

$t$ = Perbedaan dua mean

$X$ = Perbedaan mean kelompok penelitian

$S$ = Standar deviasi

n = Jumlah subyek (sampel)

Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi *SPSS* 24,00 *for windows*. Kriteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak H0 apabila nilai t hitung>t tabel. Nilai t hitung diperoleh melalui uji t sedangkan t tabel diperoleh dari nilai t yang berasal dari tabel t dengan df (n-1)

Adapun untuk mengetahui tingkat signifikansi data penelitian digunakan nilai *Asymp. Sig* dari uji t*.* Kriterianya yaitu dikatakan signifikan apabila nilai *Asymp. Sig* < α. Penentuan α yang telah ditetapkan yaitu derajat kesalahan 5% atau 0,05.