

PENERAPAN TEKNIK MOTIVATIONAL INTERVIEWING UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA DI SMA NEGERI 5 SIDRAP

Implementation Of Motivational Interviewing Techniques To Reduce Learning Burden To Students At SMA Negeri 5 SIDRAP

Natalia Yepi¹, Abdul Saman², Abdullah Sinring³

^{1,2,3} Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

nataliayepi97@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *motivational interviewing* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 5 Sidrap. Rumusan masalah penelitian ini adalah (1) Bagaimana gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 5 Sidrap ? (2) Bagaimana gambaran penerapan teknik *motivational interviewing* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 5 Sidrap ? (3) Apakah penerapan bimbingan teknik *motivational interviewing* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 5 Sidrap ? Tujuan dalam penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 5 Sidrap (2) Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik *motivational interviewing* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 5 Sidrap (3) Untuk mengetahui penerapan bimbingan teknik *motivational interviewing* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 5 Sidrap. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Jenis penelitian menggunakan *Quasi Experimental Design*, Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPS 1, dan XI IPS 2 sebanyak 32 siswa pada tahun ajaran 2020/2021. Sampel penelitian sebanyak 16 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kejenuhan Belajar yang diadaptasi dari teori Schaufeli & Enzmann dalam uji validasi jumlah pertanyaan angketnya berisi 40 butir sebelum validasi sedangkan setelah divalidasi menjadi 30 butir pertanyaan dan uji reliabilitas diperoleh nilai sebanyak 0,908 yang berarti skala yang disebar memiliki reliabilitas yang baik atau sangat kuat. dan Observasi dilakukan untuk mengamati masalah kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 5 Sidrap. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Jadi hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) selama pelaksanaan teknik *motivational interviewing*, siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang sangat tinggi, (2) Tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan Teknik *motivational interviewing* berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi, (3) Penerapan Teknik *motivational interviewing* dapat Mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 5 Sidrap.

Kata Kunci: Motivational Interviewing, Kejenuhan Belajar

Abstract

This study examines the application of motivational interviewing techniques to reduce student boredom learning at SMA country 5 Sidrap. The formulation of the research problem is (1) What is the description of the level of student learning saturation in SMA country 5 Sidrap? (2) What is the description of the application of the motivational interviewing techniques in reducing student boredom at SMA country 5 Sidrap? (3) Can the application of motivational interviewing techniques guidance reduce student boredom at SMA country 5 Sidrap?. The objective of this study are. (1) To find out how the level of student learning saturation is at SMA country 5 Sidrap (2) To describe the application of motivational interviewing techniques in reducing student boredom at SMA country 5 Sidrap (3) To find out the application of motivational technical guidance interviewing in reducing student boredom at SMA country 5 Sidrap. The approach used in this research uses a Quasi Experimental Design. The population in this study are students of class XI IPA 1, XI IPA 2. XI IPS 1, and XI IPS 2 as many as 32 students in the academic year 2020/2021. The research sample was 16 students. The data collection technique was carried out using the learning saturation scale which was adapted from the theory of Schaufeli & Enzmann in the validation test the number of questions in the questionnaire contained 40 items before validation, while after being validated it became 30 questions and the reliability test obtained a value of 0.908 which means the scale distributed has good reliability. Or very

strong and observation were made to observe the problem of student learning saturation at SMA country 5 Sidrap. The data analysis technique used descriptive statistical analysis and inferential statistical analysis. So the results of the study showed that : (1) During the implementation of the motivational interviewing technique, students showed a very high level of participation, (2) The level of student learning saturation before being given the motivational interviewing technique was in the very high and high category, (3) The application of the motivational interviewing technique can reduce student learning saturation at SMA country 5 Sidrap.

Keywords: Motivational Interviewing, boredom of learning

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Pendidikan umumnya dilakukan di sekolah, dimana sekolah sebagai wadah atau tempat siswa untuk belajar membaca, menulis dan sebagai wadah untuk mengembangkan keterampilan yang dimiliki siswa. Didalam sekolah guru pasti akan menghadapi berbagai macam model anak dari gaya berkomunikasi, cara bertindak, mengerjakan tugas, memecahkan persoalan, dan sebagainya. Dan guru biasanya juga menemukan berbagai karakter siswa mulai siswa yang rajin, pintar, malas, pendiam maupun siswa yang nakal. Karakter-karakter seperti itulah yang biasanya ditemukan oleh guru-guru di lingkungan sekolah. Dalam lingkungan sekolah tidak lepas dengan proses pembelajaran, dalam proses belajar di lingkungan sekolah siswa tidak bisa lepas dari masalah-masalah yang dihadapi ketika dalam proses belajar. Dalam proses belajar mengajar di kelas banyak hal-hal yang biasa dilakukan oleh siswa misalnya ada siswa yang kurang fokus ketika guru menjelaskan, sering ngobrol dengan teman sebangkunya akibatnya tidak memperhatikan pelajaran yang dijelaskan oleh guru, ada juga siswa yang berisik sehingga dapat mengganggu konsentrasi teman-teman yang lainnya.

Untuk mencapai pendidikan yang berkualitas tentunya juga harus didukung dengan proses belajar yang baik. Menurut R.Gagne (Susanto, 2013) belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat dari pengalaman. Artinya dalam hal belajar individu dapat memperoleh pengetahuan atau keterampilan melalui perintah atau arahan dan bimbingan dari seorang pendidik atau guru. Dalam proses belajar siswa dapat mengembangkan kreativitas, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa secara utuh. Untuk memperoleh hasil belajar yang baik maka dibutuhkan konsentrasi dan adanya kesiapan secara fisik dan psikologis agar proses belajar dapat menjadi menyenangkan sehingga siswa tidak akan merasa stress. Stres yang tidak dapat dikelola secara baik dapat menyebabkan kejenuhan.

Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Silvar (2001:23) yang menyatakan bahwa stres yang berkepanjangan akan menyebabkan seseorang mengalami kejenuhan. Artinya ketika seorang siswa yang mengalami stress yang berkepanjangan dan tidak ditangani akan berdampak pada proses belajar siswa sehingga akan menimbulkan kejenuhan belajar pada siswa.

Salah satu masalah yang umumnya terjadi di sekolah yaitu kejenuhan belajar yang dialami siswa. Menurut Pines & Aronson (Slivar, 2001) Kejenuhan belajar adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat. Dalam hal ini kejenuhan belajar dapat terjadi akibat banyaknya tuntutan yang diberikan kepada siswa untuk mematuhi aturan tugas-tugas yang diberikan oleh guru sehingga membuat siswa merasa jenuh dengan tuntutan yang diberikan oleh guru. Adapun ciri-ciri siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah sering mengantuk ketika mengikuti proses belajar, sering tidak memperhatikan guru ketika menjelaskan, dan kurangnya motivasi dalam mengikuti ataupun mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Menurut Dalyono (2009) Individu yang memiliki motivasi belajar yang rendah cenderung akan bersikap acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada pelajaran atau kurang konsentrasi, suka mengganggu di dalam kelas, sering meninggalkan pelajaran akibatnya banyak mengalami kesulitan dalam belajar sehingga ketika masalahnya tidak dapat diatasi siswa akan merasa atau mengalami kejenuhan belajar karena rendahnya atau kurangnya motivasi belajar siswa dari dalam diri siswa itu sendiri untuk melakukan aktivitas belajar. Untuk itu sangat dibutuhkan dukungan dan pemberian motivasi kepada siswa agar dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dalam pembelajaran sehingga ke depannya siswa tidak merasa jenuh dalam belajar.

Untuk itu maka digunakan teknik *motivational interviewing* untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Dengan pemberian teknik ini dapat memotivasi dan mendorong siswa untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran. Sehingga dengan diterapkannya teknik ini diharapkan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa dapat diatasi dan dapat membantu siswa untuk mengembangkan motivasi intrinsik untuk merubah dan mencapai tujuan konseling. Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik memilih judul skripsi “Penerapan Teknik *Motivational Interviewing* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Di SMA Negeri 5 SIDRAP” dengan harapan dapat membantu ataupun mengurangi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa sehingga diharapkan siswa dapat lebih fokus dan aktif dalam mengikuti pembelajaran.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim (2004:162) menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Sedangkan menurut Rebet (dalam syah 2015: 181) mengemukakan bahwa kejenuhan belajar merupakan proses belajar yang sedang digunakan dengan waktu yang lama, akan tetapi tidak mendatangkan hasil yang dicapai. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan membuat proses belajarnya terganggu karena siswa tidak dapat berpikir dan memahami segala macam pengetahuan yang diperoleh dari belajarnya dengan baik sehingga tidak ada kemajuan. Dari beberapa pendapat ahli, dapat diambil suatu pengertian bahwa kejenuhan belajar adalah keadaan dimana siswa merasa jenuh atau bosan dalam mengikuti tuntutan dan proses belajar disekolah sehingga membuat kurangnya motivasi belajar siswa dalam melakukan aktivitas belajar. Menurut Schaufeli & Enzmann (1998 : 21-22) ada beberapa indikator dari kejenuhan belajar, yaitu : kelelahan emosi, kelelahan fisik, dan kelelahan kognitif sedangkan Sedangkan menurut Hakim (2004 : 63). Faktor-faktor kejenuhan belajar adalah : (1) Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi (2) Belajar hanya ditempat tertentu (3) Suasana belajar yang tidak berubah-ubah (4) Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan (5) Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar. Menurut Reber dalam Muhibbin Syah, (2010 : 170) menyatakan bahwa kejenuhan belajar memiliki tanda-

tanda sebagai berikut: (1) Merasa seakan – akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. (2) Sistem akal nya tidak dapat bekerja sebagai mana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman (3) Kehilangan motivasi dan konsolidasi

2.2 Teknik Motivational Interviewing

Menurut Naar King dan Suarez dalam (Erford, 2017: 198) menyatakan bahwa teknik *motivational interviewing* merupakan sebuah metode yang halus atau lembut dan penuh rasa hormat ketika sedang melakukan komunikasi dengan orang lain dan ketika tentang menanyakan berbagai kesulitan yang dialami individu serta yang terkait perubahan dan kemungkinan untuk terlibat dalam berperilaku berbeda yang lebih sehat yang sejalan dengan tujuan dan nilai-nilainya sendiri untuk memaksimalkan potensi manusia. Jadi teknik *Motivational Interviewing* (MI) adalah Teknik wawancara yang dilakukan konselor kepada konseli untuk memberikan motivasi agar dapat memunculkan motivasi intrinsik pada klien yang selama ini terhambat. Teknik ini lebih berfokus pada konseli untuk membantu mengeksplorasi dan mengatasi ambivalensi dalam mengubah perilaku konseli kearah yang lebih positif. Adapun Tujuan dari teknik ini untuk mengidentifikasi dan meningkatkan motivasi konseli tentang perubahan yang ingin dicapai dan konseli dapat konsisten pada diri konseli. Komponen-komponen teknik *Motivational Interviewing* yaitu : *Collaboration* (kerjasama), *Evocation* dan *Autonomy* (otonomi). Adapun Langkah-langkah Teknik *Motivational Interviewing* (MI), yaitu : *Precontemplation* (sebelum perenungan), *Contemplation* (perenungan), *Determination* (penentuan), *Action* (tindakan) dan *Maintenance* (pemeliharaan)

2.3 Konseling Kelompok

Menurut Pauline Harrison (2002) yaitu proses konseling kelompok yang dilakukan oleh konselor yang terdiri dari 4-8 yang dilakukan pertemuan 1-2 dengan konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat melakukan pembahasan tentang masalah-masalah yang dialami oleh konseli dan berusaha untuk mencari solusi atau memecahkan masalah yang dihadapi oleh konseli. Konseli membicarakan beberapa masalah, misalnya: kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Sedangkan menurut Juntika Nurihsan

(2006:24) yang mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan yang diberikan kepada individu atau konseli. Dimana dalam melaksanakan konseling kelompok, konselor akan berusaha untuk menciptakan kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, dan membuat konseli merasa nyaman serta konselor akan memberikan arahan dan solusi yang dapat memberikan kemudahan kepada konseli dalam memecahkan atau mengatasi permasalahan yang sedang dialami oleh konseli sehingga perkembangan dan pertumbuhan konseli tidak akan terganggu karena sudah diberikan solusi dalam memecahkan masalahnya.

Dari beberapa uraian mengenai pengertian konseling kelompok, maka dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok merupakan proses bantuan yang diberikan konselor kepada konseli yang dilakukan secara berkelompok dengan didalam kelompok tersebut ada beberapa orang yang memiliki permasalahan yang sama sehingga dilakukan konseling kelompok untuk membantu konseli untuk memecahkan masalah yang sedang dialaminya.

Tujuan dari konseling kelompok, yaitu Tujuan yang ingin di capai dalam proses konseling kelompok yaitu konseli mampu mengembangkan diri konseli secara pribadi dan mampu memecah masalah yang sedang dialami oleh masing-masing anggota kelompok serta konseli juga dapat diberikan solusi atau saran dari anggota kelompok yang lain sehingga konseli mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Adapun tahapan konseling kelompok, yaitu : tahap awal kelompok, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dimana data penilaiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Dengan model penelitian *Quasi Experimental Design*. Artinya, desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono 2016).

3.2. Variabel dan Desain Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel peneliti yakni variabel bebas dan variabel terikat. Penerapan Teknik *motivational interviewing* sebagai

variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (independen), dan kejenuhan belajar siswa sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependen).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Dalam desain ini, penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen dengan kelompok pembanding (kelompok kontrol) dengan diawali sebuah *test* yaitu *pretest* yang diberikan kepada kedua kelompok, kemudian diberi perlakuan *treatment*. Dan setelah diberikan *treatment* diakhiri dengan sebuah test akhir yaitu *posttest* yang diberikan kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun desain penelitian menurut Sugiyono (2016) dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 3.1 Model Rancangan Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimental	Y1	X	Y2
Kontrol	Y1		Y2

Keterangan :

Y1=Nilai pengukuran Pretest kelompok eksperimen (sebelum diberi perlakuan)

Y2= Nilai pengukuran Posttest kelompok eksperimen (setelah diberiperlakuan)

Y1=Nilai pengukuran Pretest kelompok kontrol (tidak diberikan perlakuan)

Y2=Nilai pengukuran Posttest kelompok kontrol (tidak diberikan perlakuan)

X =Treatment atau perlakuan (Teknik *motivational interviewing*)

3.3. Populasi dan Sampel

Populasi

Menurut Sugiyono (2014). Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal mutlak sebagai sumber data guna menjawab permasalahan penelitian.

Berdasarkan dari observasi awal yang dilakukan oleh peneliti tentang kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa SMAN 5 SIDRAP pada tanggal 24 November 2020 menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar. Hal

tersebut diperoleh melalui wawancara dengan guru BK yang mengungkapkan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar disekolah tersebut memiliki ciri-ciri yaitu sering mengantuk ketika mengikuti pelajaran, kurang konsentrasi ketika mengikuti pelajaran dikelas, sering berbicara atau bercanda dengan teman sebangkunya ketika sedang proses belajar berlangsung.

Dari hasil pengamatan dan informasi yang didapat dari guru BK, maka peneliti kemudian melakukan pembagian angket yang dilandaskan dari aspek-aspek kejenuhan belajar yang sering terjadi disekolah pada siswa SMA Negeri 5 SIDRAP. yaitu siswa kelas XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPS 1, XI IPS 2 sebanyak 116 siswa. Sebelum melakukan pembagian angket kejenuhan belajar kepada siswa. Terlebih dahulu angket tersebut divalidasi oleh dosen validator Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, kemudian diuji coba lapangan untuk mengetahui validitas dan reabilitasnya. Dari hasil penyebaran angket terdapat 32 siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Berdasarkan uraian diatas maka populasi dari penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 5 Sidrap kelas XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPS 1, XI IPS 2 sebanyak 32 siswa yang teridentifikasi melalui hasil pembagian angket.

Tabel 3.1 Penyeberangan jumlah siswa (populasi) sebagai berikut :

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah populasi
1	XI IPA 1	27	8
2	XI IPA 2	30	6
3	XI IPS 1	29	8
4	XI IPS 2	30	10
Jumlah		116	32

Sampel

Menurut J.T. Roscoe bahwa ukuran sampel minimum untuk penelitian eksperimen sederhana yaitu dengan ukuran sampel kecil 10-20 (Pandang & Anas, 2019). Dalam penelitian ini peneliti menetapkan ukuran sampel sebanyak 16 sampel Berdasarkan pertimbangan dari group size mengacu pada pendapat Gladding (Pandang & Anas, 2019) yang mengemukakan bahwa jumlah ideal anggota kelompok antara 8 sampai 12 orang. Sehingga peneliti menetapkan sebanyak 8 orang pada tiap kelompok penelitian sehingga jumlah sampel keseluruhan ada 16

sampel. Teknik penarikan sampel yang digunakan penelitian ini yaitu teknik proportional random sampling, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan secara proportional dan berimbang terhadap kelas-kelas yang memiliki kejenuhan belajar . Jumlah sampel penelitian ini diambil dari jumlah populasi sebanyak 32 orang siswa yang terdiri dari 4 kelas dimana masing-masing kelas diambil secara acak sehingga mencukupi jumlah sampel yang ditetapkan. Adapun langkah-langkah pengambilan sampel sebagai berikut:

- Menentukan 4 kelas sebagai populasi penelitian kemudian menetapkan sampel sebanyak 16 siswa.
- Menetapkan jumlah sampel perkelas.
- Melakukan undian atau lot kepada sampel per kelas sesuai porsi yang telah ditentukan. Berikut deskripsi sampel penelitian, sebagai berikut:

Tabel 3.2 Penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian

No	Kelas	Populasi	Sampel
1	XI IPA 1	8	$(8/32) \times 16 = 4$
2	XI IPA 2	6	$(10/32) \times 16 = 4$
3	XI IPS 1	8	$(8/32) \times 16 = 3$
4	XI IPS 2	10	$(6/32) \times 16 = 5$
Jumlah		32	16

Sumber: Roscoe

Setelah menentukan jumlah sampel perkelas, selanjutnya membagi sampel menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3.3 Penyebaran kelompok penelitian

Kelompok penelitian	Jumlah
Eksperimen	8
Kontrol	8

Sumber: Sampel penelitian

3.4. Teknik Pengumpulan Data

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

Skala kejenuhan belajar siswa

Skala diberikan kepada sampel untuk memperoleh gambaran tentang kejenuhan belajar siswa dalam kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan konseling kelompok.

Jenis skala yang digunakan adalah skala likert, dengan pernyataan yang dilengkapi 4 item instrument atau pilihan jawaban yaitu Setuju (S), Cukup Setuju (CS), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Masing-masing pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4.

Tabel 3.4 Pembobotan item skala

Jenis Pertanyaan/ Pernyataan Pilihan jawaban	Alternatif jawaban			
	Setuju (S)	Cukup Setuju (CS)	Kurang Setuju (KS)	Tidak Setuju (TS)
<i>Favorable</i> (Pertanyaan positif/men dukung indikator)	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (Pertanyaan negatif/men dukung indikator)	1	2	3	4

Sumber : Sugiyono (2010)

Sebelum angket digunakan dalam penelitian lapangan, skala terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator psikologi pendidikan dan bimbingan.

Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti untuk mencatat kejadian-kejadian atau perubahan serta reaksi dan partisipasi siswa selama pemberian teknik *motivational interviewing* melalui pengamatan langsung terhadap subjek dalam penelitian. adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi, perhatian, inisiatif dan tingkah laku siswa selama proses belajar dikelas. Cara penggunaannya dengan cara memberikan tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul pada masing-masing obyek penelitian atau dalam hal ini siswa. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan presentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan. Menurut Kadir (2016), kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individu dan kelompok yaitu nilai data tertinggi (100%) dikurangi nilai data terendah (0%) kemudian dibagi jumlah kelas yang diinginkan (5 kelas interval) sehingga diperoleh rentang interval sebanyak 20%. Adapun kriteria kategorisasinya yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.6 Kriteria Penentuan Hasil Observasi

Persentase	Kategori
------------	----------

80% - 100%	Sangat tinggi
60% - 79%	Tinggi
40% - 59%	Sedang
20% - 39%	Rendah
0% - 19%	Sangat rendah

Sumber: Kadir, 2016

3.5. Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menganalisis data hasil yang penelitian berkaitan dengan kejenuhan belajar siswa disekolah. Analisis statistik yang akan digunakan ada dua jenis yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri 5 Sidrap terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian teknik *motivational interviewing* atau hasil *Pretest* dan *Posttest* dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase. Adapun gambaran umum tentang kejenuhan belajar pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan menggunakan pengukuran variabel kejenuhan belajar menggunakan skala yang terdiri dari 30 item pernyataan, sehingga dapat diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 120 ($30 \times 4 = 120$) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 30 ($30 \times 1 = 30$), selanjutnya dibagi menjadi 5 kelas interval ($90:5 = 18$). Adapun kejenuhan belajar siswa yaitu :

Tabel 3.7 Kategorisasi Kejenuhan Belajar

Interval	Kategori
102 – 120	Sangat tinggi
84 – 101	Tinggi
66 – 83	Sedang
48 – 65	Rendah
30 – 47	Sangat rendah

Sumber: Hasil Kategorisasi Kejenuhan Belajar.

2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis Statistik Inferensial digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *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 berikut :

Uji Normalitas Data

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

Ho : Data distribusi normal

H1 : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian *One Sample Kolmogorov Smirnov* menggunakan aplikasi *SPSS 20,00 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak Ho apabila signifikansi $>$ tingkatan α yang telah ditentukan yaitu 0,05. (Irianto, 2014)

Uji Homogenitas Data

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

Ho : Data varian homogen

H1 : Data tidak varian homogen

Pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi *SPSS 20,00 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak Ho.

Uji t-test

Analisis data sampel yang digunakan adalah uji t-test. Uji t-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada tidaknya perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik motivational interviewing melalui gain score (nilai selisih) pada kelompok penelitian.

Pengujian t-test menggunakan aplikasi *SPSS 20.00 for windows*. Kriteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak Ho apabila nilai signifikansi lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Adapun untuk mengetahui tingkat signifikansi data penelitian digunakan probability Sig dari uji t. Kriterianya yaitu dikatakan signifikan apabila nilai probability = 0,000 yang berarti lebih kecil dari α (0,05) sehingga H0 ditolak.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Gambaran kejenuhan belajar pada siswa

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai kejenuhan belajar

pada siswa di SMA Negeri 5 Sidrap. Tingkat kejenuhan belajar siswa diperoleh melalui penyebaran skala di kelas XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPS 1, dan XI IPS 2. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala kejenuhan belajar. Hasil tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

1. Kejenuhan belajar pada kelompok eksperimen

Tingkat kejenuhan belajar pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil pretest yang dilaksanakan pada hari Jum'at, tanggal 27 November, terhadap 8 siswa di SMA Negeri 5 Sidrap. Berikut ini disajikan data tingkat kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri 5 Sidrap, hasil pretest dan posttest yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Tabel. 4.1 Data Kejenuhan Belajar pada siswa di SMA Negeri 5 Sidrap Kelompok Eksperimen Pretest dan Posttest

Interval	Kejenuhan Belajar	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	102 – 120	6	60%	-	-
Tinggi	84 – 101	2	20%	-	-
Sedang	66 – 83	-	-	3	30%
Rendah	48 – 65	-	-	5	50%
Sangat Rendah	30 – 47	-	-	-	-
	Jumlah	8	80%	8	80%

Sumber : Hasil Skala Kelompok Eksperimen

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 5 Sidrap untuk kelompok eksperimen. Pada saat pretest, tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki kejenuhan belajar pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 30-47, kategori rendah atau berada pada interval 48-65 begitu juga pada kategori sedang yang berada pada interval 66-83. Terdapat 2 (dua) responden atau 20% responden berada pada kategori tinggi atau interval 84-101, dan terdapat 6 (enam) responden atau 60% yang berada pada kategori sangat tinggi yang berada pada interval 102-120. Tingginya kejenuhan belajar pada siswa ditandai dengan kurang fokusnya siswa ketika mengikuti pelajaran di kelas, tidak melaksanakan atau mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, kurang memahami materi yang dibahas oleh guru dan cara

menjelaskan atau menyampaikan materi oleh guru yang monoton atau kurang menarik sehingga menyebabkan siswa merasa jenuh ketika mengikuti pelajaran. Hasil *posttest* menunjukkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *motivational interviewing*, kejenuhan belajar siswa mengalami penurunan. Terdapat 5 (lima) responden atau 50% responden yang berada pada kategori rendah atau berada pada interval 48-65, terdapat 3 (tiga) responden atau 30% responden yang berada pada kategori sedang atau berada pada interval 66-83. Tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah, tinggi dan sangat tinggi. Data ini membuktikan bahwa responden dominan berada pada kategori rendah setelah diberikan perlakuan dengan teknik *motivational interviewing*. Data tersebut menunjukkan penurunan tingkat kejenuhan belajar pada siswa. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel. 4.2 Kejenuhan Belajar Siswa Pada Kelompok Eksperimen

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Klasifikasi
<i>Pretest</i>	Eksperimen	107.75	102 – 120	Sangat Tinggi
<i>Posttest</i>	Eksperimen	62.75	48 – 65	Rendah

Sumber: Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kejenuhan belajar untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau penanganan berupa teknik *motivational interviewing*, sebanyak 6 kali tahapan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik *motivational interviewing* menyebabkan terjadinya perubahan dalam proses belajar siswa pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori tinggi menjadi rendah.

2. Kejenuhan belajar pada kelompok kontrol

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Jum'at pada tanggal 27 November 2020 dan *posttest* pada hari Senin, 7 Desember 2020 terhadap kelompok kontrol maka didapatkan hasil data yang berbeda dengan kelompok eksperimen. Perbedaan data ini dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut yang disajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase sebagai berikut:

Tabel 4.3. Data kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri 5 Sidrap Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest*

Interval	Kategorisasi	Kelompok Penelitian			
		Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
102 – 120	Sangat Tinggi	4	40%	4	40%
84 – 101	Tinggi	4	40%	4	40%
66 – 83	Sedang	-	-	-	-
48 – 65	Rendah	-	-	-	-
30 – 47	Sangat Rendah	-	-	-	-
	Jumlah	8	80%	8	80%

Sumber: Hasil skala kelompok kontrol

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang Kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri 5 Sidrap untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen pada kategori sedang, rendah, dan sangat rendah. Terdapat 4 (empat) responden atau 40% berada pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 102-120. Kemudian, terdapat 4 (empat) responden atau 40% berada pada kategori tinggi atau pada interval 84-101. Tingginya kejenuhan belajar pada siswa ditandai dengan kurang fokusnya siswa ketika mengikuti pelajaran di kelas, tidak melaksanakan atau mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, kurang memahami materi yang dibahas oleh guru dan cara menjelaskan atau menyampaikan materi oleh guru yang monoton atau kurang menarik sehingga menyebabkan siswa merasa jenuh ketika mengikuti pelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Pada saat *posttest*, tidak ada responden atau 0 persen pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hasil *posttest* tetap sama saat *pretest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada kejenuhan belajar siswa pada kelompok kontrol. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel 4.4. Kejenuhan Belajar Pada Kelompok Kontrol

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Klasifikasi
<i>Pretest</i>	Kontrol	102.63	102 – 120	Sangat Tinggi
<i>Posttest</i>	Kontrol	101.25	102 – 120	Sangat Tinggi

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kejenuhan belajar siswa untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik motivational interviewing melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori tinggi

Gambaran pelaksanaan teknik motivational interviewing

Pelaksanaan pemberian teknik motivational interviewing yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 6 kali pertemuan (lihat daftar lampiran). Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

a. Persiapan (planning)

Persiapan dilakukan satu minggu sebelum pelaksanaan kegiatan. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

- 1) Menyiapkan lembar pretest dan posttest
- 2) Menyiapkan lembar kerja siswa (LKS) yang akan digunakan siswa.
- 3) Menyiapkan Hand Sanitizer
- 4) Merencanakan ruangan atau tempat pelaksanaan kegiatan penelitian
- 5) Waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati dengan guru pembimbing untuk kegiatan ini dilaksanakan *pretest* pada hari Rabu, tanggal 25 November 2020 jam 10.00 WITA dan *posttest* pada hari Selasa tanggal 08 Desember 2020.
- 6) Menata setting untuk kegiatan pemberian teknik motivational interviewing.

Tempat : Taman yang ada disekolah

Perlengkapan : Meja, kursi, spidol, bolpoin, penghapus dan lembar kerja siswa. *Pelaksanaan kegiatan*

b. Pelaksanaan kegiatan

Penelitian ini berlangsung selama satu bulan dimulai tanggal 23 November 2020 sampai tanggal 23

Desember 2020. Peneliti membawa surat rekomendasi ke sekolah dan bertemu dengan Kepala Sekolah secara langsung, setelah itu peneliti diarahkan ke Wakil Kepala Sekolah untuk mengurus perizinan diterima meneliti di SMA Negeri 5 Sidrap, selanjutnya Wakil Kepala Sekolah mempertemukan peneliti dengan Guru BK dan Guru BK membuatkan peneliti

Grup WA dengan semua ketua kelas XI dan mempersilahkan peneliti untuk berdiskusi mengenai pelaksanaan penelitiannya apakah secara daring atau tatap muka dengan syarat mematuhi protokol kesehatan.

1) Pertemuan pertama: pembentukan dan peralihan kelompok

Pembentukan Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik motivational interviewing dilaksanakan pada 27 November 2020 secara langsung. Sesuai kontrak dengan kelompok penelitian dan mematuhi protokol kesehatan yang berlaku, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 10.00 WITA sampai dengan pukul 12.00 WITA, bertempat di Taman sekolah di SMA Negeri 5 SIDRAP. Kegiatan diawali dengan penyambutan (attending) para peserta di taman dan meminta siswa terlebih dahulu mencuci tangan di keran air yang telah tersedia di samping kelas setelah itu mempersilahkan siswa untuk duduk pada tempat yang sudah disediakan yang ada pada taman. Setelah semua peserta lengkap peneliti menanyakan kondisi para peserta hari ini dan aktifitasnya sebelum berangkat ke sekolah sehingga tercipta hubungan yang hangat dan baik. Kegiatan pertama yang dilakukan oleh peneliti ketika diberikan kesempatan untuk melakukan intervensi adalah memperkenalkan diri kesiswa dan membentuk kelompok penelitian yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Tahap ini merupakan tahap pengenalan diri baik dari konselor dan anggota dalam kelompok. Anggota kelompok terpilih merupakan siswa yang berasal dari kelas XI dan jurusan IPA dan IPS .

Tahap Peralihan

Setelah proses pembentukan dilaksanakan, konselor kemudian beralih ke tahap peralihan. Pada tahap ini, konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya yaitu pengisian skala kejenuhan belajar dan melaksanakan menggunakan teknik motivational interviewing. Setelah itu, konselor mengamati kesiapan para anggota untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Dan konselor membagikan skala kejenuhan belajar (*pretest*) pada

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah semua peserta selesai mengisi skala kejenuhan belajar konselor menyampaikan bahwa untuk pertemuan kedua kelompok kontrol tidak usah hadir cukup kelompok eksperimen saja.

2) Pertemuan kedua

Tahap Precontemplation (*sebelum perenungan*)

Kegiatan Precontemplation dilaksanakan dengan tujuan agar konseli mampu mengenali dan menganalisa perilaku kejenuhan belajar yang dialami oleh masing-masing konseli. Setelah ice breaking dilaksanakan, konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok.

Kegiatan dimulai dari diskusi tentang apa itu kejenuhan belajar. Konselor meminta kepada masing-masing konseli untuk mengemukakan pendapatnya terkait dengan kejenuhan belajar. Masing-masing konseli antusias menyatakan pendapatnya mengenai kejenuhan belajar yang dialami oleh konseli.

Untuk lebih mengetahui dan memahami mengenai masalah kejenuhan belajar konseli maka konselor membagikan LKPD 01 (pedoman wawancara) untuk lebih mendalami mengenai masalah konseli dan dapat menumbuhkan keakraban antara konseli dan konselor. Setelah konseli cukup memahami atau mengetahui mengenai kejenuhan belajar dan dampak yang dirasakan oleh konseli, konselor kemudian menjelaskan tentang upaya atau cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Upaya yang dimaksud adalah dengan menggunakan teknik motivational interviewing. Konselor kemudian memberikan gambaran mengenai teknik motivational interviewing dan menjelaskan secara singkat mengenai langkah-langkah dan prosedur dari pelaksanaan teknik motivational interviewing. Selanjutnya konselor melakukan refleksi kepada konseli dengan memberikan tugas rumah kepada konseli untuk lebih memahami tentang dirinya. Konselor kemudian menyampaikan pada konseli mengenai jadwal pertemuan selanjutnya dan kegiatan ini ditutup dengan ucapan terima kasih atas partisipasi dari responden.

3) Pertemuan ketiga : Tahap pelaksanaan

Tahap Contemplation (*Perenungan*)

Tahapan pelaksanaan teknik motivational interviewing dilaksanakan pada tanggal 7 Desember 2020 sampai dengan tanggal 20 Desember 2020. Waktu pelaksanaan 10.00 – 12.00 jadwal konseling kelompok bertempat di taman sekolah. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan konseling

kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya.

Pada inti kegiatannya. Terlebih dahulu konselor memberikan gambaran mengenai tentang perilaku kejenuhan belajar yang biasa terjadi ketika konseli mengikuti proses belajar didalam kelas atau contoh-contoh perilaku kejenuhan belajar didalam kelas sehingga dapat mempermudah konseli untuk mengidentifikasi ciri-ciri kejenuhan belajar yang dialami sendiri oleh konseli. Setelah konseli memahami hal tersebut, selanjutnya konselor meminta konseli untuk mendeskripsikan ciri-ciri atau gejala yang berhubungan dengan perilaku kejenuhan belajar yang dialami oleh konseli. Untuk itu konselor memberikan LKPD (Kode 02) kepada konseli untuk menuliskan bentuk perilaku kejenuhan belajar yang dialami oleh konseli dan menganalisis penyebab terjadinya perilaku kejenuhan belajar yang dialami oleh konseli. Setelah konseli selesai mengisi LKPD (Kode 02), selanjutnya konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk memahami dan mencermati tentang apa yang sudah dituliskan apakah sudah sesuai dengan apa yang dialami oleh konseli. Setelah itu konselor mendiskusikan dan mencermati perilaku kejenuhan belajar yang dialami oleh konseli dan memberikan kesempatan pada konseli untuk memaparkan hasil lembar kerja yang telah dituliskan. Hasil dari lembar kerja tersebut menampilkan bentuk-bentuk masalah yang dialami konseli yang menyebabkan konseli merasa jenuh atau bosan dalam mengikuti pelajaran dikelas, adapun contoh ketika konseli menghadapi masalah tersebut seperti “ kurang fokus atau memahami mata pelajaran matematika karena cara menjelaskan guru terlalu cepat, menyebabkan malas mengerjakan tugas karena belum mengerti. Sehingga konseli malas mengerjakan tugas akhirnya tugas menumpuk dan membuat konseli semakin malas dalam mengerjakan tugas-tugas berikutnya”. Agar lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran LKPD (Kode 02).

Selanjutnya konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk membawa LKPD (kode 02) yang sudah dituliskan oleh konseli untuk dibawa pulang sebagai bentuk refleksi atau perenungan kepada konseli mengenai apa yang telah dituliskannya tersebut sudah sesuai dengan diri konseli sendiri dan diharapkan kepada konseli agar dapat membuat suatu rancangan atau rencana perubahan kearah yang lebih baik.

Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu mengungkapkan masalah yang biasa mereka alami dan mengidentifikasi ciri-ciri, gejala ataupun bentuk kejenuhan belajar yang dialami oleh konseli

4) Pertemuan keempat

Tahap Determination (*penentuan*)

Pada tahapan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2020 Waktu pelaksanaan 09.00 – 11.00 jadwal konseling kelompok bertempat di taman sekolah. Pada kegiatan ini konselor mengaitkan dengan hasil LKPD (Kode 02), dimana hasil pada LKPD (Kode 02) konseli menuliskan masalah, mata pelajaran yang tidak disukai dan alasan atau penyebab konseli mengalami jenuh dalam belajar. Pada tahap ini konselor kembali menanyakan perasaan konseli setelah membawa LKPD (kode 02) pulang kerumah dan merenungkan tentang apa yang sudah dituliskan oleh konseli sehingga konseli dapat menentukan tindakan atau langkah apa yang dapat diambil selanjutnya. Untuk itu konselor kembali membagikan LKPD (03) kepada konseli dan meminta konseli untuk menuliskan hal-hal apa atau tindakan apa yang perlu diperbaiki dalam diri konseli. Dalam LKPD (03) konseli diminta untuk menuliskan penyebab kejenuhan belajar, langkah-langkah yang dicapai dan daftar rencana yang ingin dicapai. Inti dari kegiatan ini agar konseli mampu mendeskripsikan hal-hal dan tindakan yang ingin dicapai untuk menghadapi masalah kejenuhan belajar yang dialami oleh konseli. Selanjutnya, konselor membantu konseli dengan memberikan dukungan dan motivasi kepada konseli untuk melakukan perubahan kearah yang lebih baik. Hasil dari pengerjaan LKS (Kode 03) yaitu “ ketika konseli tidak menyukai mata pelajaran karena banyak rumus, langkah yang dipilih oleh konseli adalah membuat kelompok belajar dengan teman sehingga memiliki teman sharring untuk belajar, sehingga konseli dapat memahami pelajaran tentang rumus-rumus karena membuat kelompok belajar yang dapat saling membantu dan berdiskusi ketika ada yang tidak dipahami”. Agar lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran LKPD (Kode 03). Pada saat pemaparan hasil LKPD (Kode 03), konseli yang lain memberikan tanggapan-tanggapan atau masukan mengenai hal-hal yang ingin dicapai oleh konseli. Kemudian konseli yang telah memaparkan hasil LKPD (Kode 03) menanggapi masukan dari konseli yang lainnya.

Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu mengenal dan mengidentifikasi tindakan

yang ingin dilakukan untuk menghadapi masalah kejenuhan belajar yang dialami sehingga konseli mampu menentukan langkah apa yang ingin dicapai untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

5) Pertemuan Kelima

Tahap Action (*tindakan*)

Pada tahapan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 14 Desember 2020 Waktu pelaksanaan 10.30 – 12.30 jadwal konseling kelompok bertempat di taman sekolah. Pada kegiatan ini konselor dimana konselor memulai dengan memberikan kembali LKPD (Kode 03) kemudian meminta konseli untuk membaca dan memahami kembali hasil yang mereka tulis dari LKPD (Kode 03) setelah itu konselor mengambil tindakan kepada konseli agar konseli dapat berkomitmen untuk melakukan perubahan dan dapat bersungguh-sungguh untuk mencapai target yang telah ditulis oleh konseli pada LKPD (03).

Inti dari tahapan ini konseli mampu mencapai target yang sudah ditulis sendiri oleh konseli pada LKPD (03). Dalam hal ini konseli memiliki tanggung jawab sendiri untuk melakukan perubahan karena pada teknik ini berpusat di konseli, akan tetapi konselor berusaha untuk mendorong dan membantu konseli untuk mengatasi masalah yang dialami oleh konseli sehingga diharapkan konseli dapat melakukan perubahan kearah yang lebih baik.

Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli memutuskan sendiri tindakan yang diambil dalam mengatasi masalah yang dihadapi, akan tetapi konselor tetap membantu konseli untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Tahap Maintenance (*pemeliharaan*)

Pada kegiatan ini konseli sudah menentukan tindakan yang sudah disarankan oleh konselor dan konseli sendiri maupun oleh konseli yang lain. Selanjutnya konseli hanya perlu menggabungkan atau memahami saran-saran yang telah disampaikan sehingga konseli dapat melakukan perubahan sesuai dengan tindakan yang telah dipilih untuk melakukan perubahan dan konseli dapat berkomitmen untuk melakukan perubahan dalam mengatasi masalah yang dialami.

Inti dari tahapan ini konseli mampu berkomitmen untuk memelihara perubahan yang positif tersebut untuk seterusnya walaupun proses konseling atau pemberian treatment sudah selesai sehingga diharapkan dapat menerapkan perubahan positif tersebut dalam proses belajar disekolah dan tetap konsisten dengan perubahan positif.

6) Pertemuan Keenam

Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada hari Jum'at, tanggal 18 Desember 2020. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan yang sebelumnya sudah dilaksanakan dan mengetahui perkembangan terkait kejenuhan belajar yang dialami oleh konseli. Konselor menanyakan hambatan-hambatan konseli selama mengikuti pelaksanaan teknik motivational interviewing.

Selanjutnya konselor meminta masing-masing konseli untuk menceritakan hal-hal apa saja yang konseli dapatkan setelah mengikuti proses konseling dan setelah itu konselor membagikan lembar evaluasi dan melakukan kegiatan diskusi dengan konseli.

c. Terminasi

Tahap ini dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 22 Desember 2020. Pada pertemuan ini konselor membagikan skala (post-test) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berisi pernyataan indikator kejenuhan belajar. Pada pertemuan ini peneliti menjelaskan petunjuk pengisian skala kejenuhan belajar sebagaimana pada pertemuan pertama, dan mempersilahkan siswa untuk mengisinya. Setelah diisi oleh responden, peneliti mengumpulkan skala kejenuhan belajar tersebut. Setelah itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada konseli mengenai partisipasi dan kesungguhan konseli dalam mengisi skala dan konselor mengajak konseli untuk menyampaikan kesan dan pesan selama ikut berpartisipasi dalam melakukan kegiatan treatment dengan penuh dan bersungguh-sungguh selama 6 tahapan. Kegiatan selanjutnya yaitu peneliti meminta maaf apabila selama kegiatan dilaksanakan ada kata-kata atau perilaku peneliti yang tidak berkenan di hati para konseli sekaligus mengucapkan terima kasih karena telah bersedia mengikuti semua kegiatan. Selanjutnya hasil observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan teknik motivational interviewing sebanyak enam kali tahapan diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 4.5 Data Partisipasi Siswa dalam Teknik Motivational Interviewing.

Persentase	Kriteria	Pertemuan					
		I	II	III	IV	V	VI
80%-100%	Sangat tinggi	5	6	7	6	8	8
60%-79%	Tinggi	3	2	1	2	-	-

40%-59%	Sedang	-	-	-	-	-	-
20%-39%	Rendah	-	-	-	-	-	-
0%-19%	Sangat rendah	-	-	-	-	-	-
Jumlah		8	8	8	8	8	8

Berdasarkan data tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pada tahap pertama responden berada pada kategori sangat tinggi dan Tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pertemuan pertama yaitu konseli memperhatikan penjelasan konselor mengenai tujuan kegiatan dan hal-hal yang akan dilakukan selama beberapa pertemuan, menumbuhkan pemahaman konseli mengenai perilaku kejenuhan belajar sehingga konseli mampu mengenali dan menganalisa perilaku kejenuhan belajar, berdiskusi atau bertanya mengenai hal yang tidak dimengerti dan memberikan saran.

Pada tahap kedua seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kedua pemberian lembar kerja peserta didik (LKPD kode 01) kepada konseli untuk menuliskan mengenai diri konseli sehingga konselor dan konseli dapat saling mengenal

Pada pertemuan ketiga seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan ketiga pemberian lembar kerja peserta didik (LKPD kode 02) kepada konseli untuk menuliskan bentuk-bentuk perilaku kejenuhan belajar yang dialami oleh konseli dan menganalisis penyebab terjadinya perilaku kejenuhan belajar yang dialami oleh konseli. Sehingga konseli mampu mengungkapkan masalah yang biasa mereka alami dan mengidentifikasi ciri-ciri, gejala ataupun bentuk kejenuhan belajar yang dialami oleh konseli

Pada pertemuan keempat seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan ketiga yaitu pemberian lembar kerja peserta didik (LKPD kode 03). Pada pertemuan ini konseli diarahkan untuk menuliskan penyebab atau hal-hal yang membuat konseli merasakan kejenuhan belajar dan membuat perencanaan langkah-langkah yang dicapai dan daftar rencana yang ingin dicapai. Dalam hal ini konseli mampu mengenal dan mengidentifikasi tindakan yang ingin dilakukan

untuk menghadapi masalah kejenuhan belajar yang dialami

Pada pertemuan kelima seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kelima yaitu pengambilan tindakan oleh konseli untuk melakukan perubahan.

Pada pertemuan keenam seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pertemuan ini semua konseli menuliskan kesan-kesan selama pemberian treatment dan menuliskannya pada lembar evaluasi yang telah dibagikan oleh konselor.

3. Pengujian Hipotesis

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Penerapan teknik motivational interviewing untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 5 Makassar". Dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui eksperimen dengan rancangan *Randomized Pretest-Posttest Control Grup* dan teknik analisis data dengan Teknik statistic independent t test, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi:

H0 : Tidak ada perbedaan kejenuhan belajar siswa yang mendapatkan teknik motivational interviewing dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik motivational interviewing.

H1 : Ada perbedaan kejenuhan belajar siswa yang mendapatkan teknik motivational interviewing dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik motivational interviewing.

Dari analisis data dengan menggunakan SPSS 20.00 for windows diperoleh ouput analisis yang terangkum pada tabel 4.6 berikut :

Tabel. 4.6 Hasil Analisis Statistik t untuk pengujian Hipotesis

Kelompok Penelitian	N	Mean Gain Score	T	Sig,(2-tailed)
Eksperimen	8	44,37	14.290	0,000
Kontrol	8	13,75		

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 20.00 for windows

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut, diperoleh $t = 14.290$ dan nilai sig. (2- tailed) = 0,000. Berarti nilai signifikansi hitung (Sig. (2-tailed) 0,000 < α 0,05. Dengan demikian Ho ditolak dan H1 diterima. Ini

berarti ada perbedaan signifikan kejenuhan belajar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya, dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata gainscore kelompok eksperimen = 44,37 lebih tinggi dibandingkan rerata gainscore kelompok kontrol = 13,75. Berarti, terjadi perubahan kejenuhan belajar siswa yang mendapatkan teknik motivational interviewing (kelompok eksperimen) berkurang, dari pada kejenuhan belajar siswa yang tidak diberikan teknik motivational interviewing (kelompok kontrol).

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik motivational interviewing dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri 5 Sidrap.

4.2. Pembahasan Penelitian

Pembahasan

Pendidikan umumnya dilakukan di sekolah, dimana sekolah sebagai wadah atau tempat siswa untuk belajar membaca, menulis dan sebagai wadah untuk mengembangkan keterampilan yang dimiliki siswa. Dalam lingkungan sekolah tidak lepas dengan proses pembelajaran, dalam proses belajar di lingkungan sekolah siswa tidak bisa lepas dari masalah-masalah yang dihadapi ketika dalam proses belajar. Dalam proses belajar mengajar di kelas banyak hal-hal yang biasa dilakukan oleh siswa misalnya ada siswa yang kurang fokus ketika guru menjelaskan, sering ngobrol dengan teman sebangkunya akibatnya tidak memperhatikan pelajaran yang dijelaskan oleh guru, ada juga siswa yang berisik sehingga dapat mengganggu konsentrasi teman-teman yang lainnya. Salah satu masalah yang umumnya terjadi di sekolah yaitu kejenuhan belajar yang dialami siswa. Menurut Pines & Aronson (Slivar, 2001) Kejenuhan belajar adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat. Dalam hal ini kejenuhan belajar dapat terjadi akibat banyaknya tuntutan yang diberikan kepada siswa untuk mematuhi aturan tugas-tugas yang diberikan oleh guru sehingga membuat siswa merasa jenuh dengan tuntutan yang diberikan oleh guru. Adapun ciri-ciri siswa yang mengalami kejenuhan belajar adalah sering mengantuk ketika mengikuti proses belajar, sering tidak memperhatikan guru ketika menjelaskan dan kurangnya motivasi dalam mengikuti ataupun mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

1. Gambaran Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar adalah keadaan dimana siswa merasa jenuh atau bosan dalam mengikuti tuntutan dan proses belajar disekolah sehingga membuat kurangnya motivasi belajar siswa dalam melakukan aktivitas belajar.

Berdasarkan data analisis deskriptif menunjukkan bahwa siswa di SMA Negeri 5 Sidrap berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar tidak muncul begitu saja namun terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kejenuhan belajar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan terdapat faktor yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar yaitu cara atau metode belajar yang monoton dan waktu belajar yang terlalu lama membuat siswa merasa bosan.

Setelah penerapan teknik motivational interviewing dilaksanakan, peneliti melakukan posttest. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu kejenuhan belajar siswa berkurang ke kategori rendah. Penurunan ini disebabkan karena teknik motivational interviewing telah mengajarkan kepada siswa untuk mengarahkan, membangun dan mendorong motivasi siswa bahwa dalam menangani ambivalensi dan resistensi siswa. Sehingga teknik ini akan membantu mengembangkan motivasi instrinsik siswa dalam mengatasi ambivalensi yang dialami oleh siswa. Dalam teknik ini lebih berfokus dalam membantu siswa untuk memiliki motivasi dalam melakukan perubahan. Dengan adanya kesadaran akan hal tersebut diharapkan siswa dapat lebih semangat, rajin dan lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran dikelas dengan begitu diharapkan terbentuknya insan-insan yang berkualitas dalam pendidikan dan tentu saja akan memberi pengaruh positif bagi masa depan agar mampu lebih bersyukur. Konselor profesional menggunakan teknik motivational interviewing dengan siswa yang membutuhkan bantuan untuk meningkatkan atau mengembangkan motivasi instrinsik siswa, mengeksplorasi ambivalensi dan resistensi yang dialami oleh konseli, teknik motivational interviewing membantu siswa untuk belajar menumbuhkan, memahami dan mengarahkan siswa untuk mengembangkan motivasi instrinsik siswa. Proses konseling yang didasarkan pada motivational interviewing diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada siswa. Bertambahnya jumlah responden pada kategori rendah pada saat posttest

dikarenakan menurunnya jumlah responden sebelum perlakuan (pretest) yang umumnya berada pada kategori sangat tinggi.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik motivational interviewing. Pada saat pretest tingkat kejenuhan belajar berada pada kategori sangat tinggi yang ditandai dengan motivasi belajar siswa yang bersikap acuh tak acuh ketika mengikuti pelajaran dikelas pada saat posttest, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil skala yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori tinggi. Dilihat dari penelitian sebelumnya bahwa kelompok yang tidak diberikan berupa teknik motivational interviewing sulit untuk melakukan perubahan karena masih rendahnya motivasi konseli yang berakibat tidak adanya perubahan yang menonjol pada kelompok kontrol. Dapat dikatakan sesuai bahwa dengan penerapan teknik motivational interviewing mampu mengeksplorasi dan mengatasi ambivalensi dalam mengubah kejenuhan belajar siswa kearah yang lebih positif.

Analisis data peneliti pada kelompok kontrol ditemukan bahwa perubahan hasil skala ini terjadi karena beberapa faktor. Salah satu faktornya adalah peneliti kurang menyadari pentingnya menjaga ketaatan penelitian selama dalam proses perlakuan, interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi informasi dan pengalaman.

Berdasarkan hasil tersebut tersebut dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri 5 Sidrap pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (pretest) berada pada kategori sangat tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan (posttest) berupa teknik motivational interviewing menurun menjadi kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat (pretest) berada pada kategori sangat tinggi dan pada saat (posttest) tetap berada pada kategori sangat tinggi.

2. Pelaksanaan penerapan teknik motivational interviewing pada siswa di SMA Negeri 5 Sidrap

Teknik motivational interviewing merupakan salah satu teknik yang berada pada pendekatan *humanistik-fenomenologis*, dimana teknik motivational interviewing merupakan bentuk kolaborasi antara konselor dan konseli yang dalam pelaksanaan teknik

ini memusatkan perhatian atau fokus terhadap konseli dalam membimbing untuk memperoleh dan memperkuat keinginan konseli untuk melakukan perubahan. Dapat disimpulkan bahwa teknik motivational interviewing adalah teknik wawancara yang dilakukan konselor kepada konseli untuk memberikan motivasi agar dapat memunculkan motivasi intrinsik pada konseli yang selama ini terhambat. Teknik ini lebih berfokus pada konseli untuk membantu mengeksplorasi dan mengatasi ambivalensi dalam mengubah perilaku konseli kearah yang lebih positif. Adapun Tujuan dari teknik ini untuk mengidentifikasi dan meningkatkan motivasi konseli untuk mengatasi masalah yang sedang dialami oleh konseli sehingga konseli dapat melakukan perubahan sesuai yang ingin dicapai dan konseli dapat konsisten terhadap perubahan yang telah dipilih oleh konseli sendiri.

Setelah diadakan pengukuran awal mengenai kejenuhan belajar, peneliti memberikan treatment atau penanganan yang dianggap mampu mengurangi masalah yang dihadapi siswa di SMA Negeri 5 Sidrap. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang disebabkan oleh cara atau metode belajar yang monoton, terlalu banyak tugas sehingga mengakibatkan siswa merasa lelah, bosan dan jenuh. Hal ini dapat dikaitkan dengan keyakinan diri mereka yang merasa seakan-akan pengetahuan dari proses belajar yang diikuti tidak ada kemajuan karena metode yang disajikan hanya begitu-begitu saja dan kurangnya semangat atau motivasi konseli dalam mengerjakan tugas dan mengikuti pelajaran disekolah. Oleh karena itu peneliti menerapkan treatment yang berkaitan dengan menumbuhkan semangat atau motivasi belajar konseli. Untuk dorong motivasi untuk mengatasi masalah yang dialami. Untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa maka peneliti menggunakan salah satu teknik dari pendekatan *humanistik-fenomenologis* yaitu teknik motivational interviewing

Pendekatan Humanistik-Fenomenologis adalah mengadaptasi dari bidang-bidang inti dari *Client-centered*. Salah satu alternatif atau teknik dalam pendekatan Humanistik-Fenomenologis adalah motivational interviewing. Teknik motivational interviewing merupakan sebuah cara yang halus atau lembut dan penuh rasa hormat ketika sedang melakukan komunikasi dengan orang lain dan ketika tentang menanyakan berbagai kesulitan yang dialami individu serta yang terkait perubahan dan kemungkinan untuk terlibat dalam berperilaku

berbeda yang lebih sehat yang sejalan dengan tujuan dan nilai-nilainya sendiri untuk memaksimalkan potensi manusia.

Prosedur pelaksanaan teknik motivational interviewing yang diterapkan di SMA Negeri 5 Sidrap dilakukan dalam 6 kegiatan yang tetap merujuk pada tahapan pelaksanaan teknik motivational interviewing dari Miller dan Rollnick (Erford, 2012). Adapun kegiatan itu yaitu , precontemplation (sebelum perenungan), contemplation (perenungan), determination (penentuan), action (tindakan) , maintenance (pemeliharaan) dan evaluasi. dalam penerapan teknik motivational interviewing ini, peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengobservasi setiap konseli yang telah memperoleh latihan/perlakuan teknik motivational interviewing, kemudian mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap konseli dalam proses pelaksanaan teknik motivational interviewing. Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik motivational interviewing terjadi penurunan terkait kejenuhan belajar oleh siswa. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 8 responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik motivational interviewing.

3. Penerapan teknik motivational interviewing dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 5 Sidrap

Analisis data menunjukkan adanya penurunan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dari kategori sangat tinggi ke kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap. Teknik motivational interviewing merupakan pendekatan dari humanistik-fenomenologis yang dikembangkan oleh Miller dan Rollnick dan mengadaptasi bidang-bidang inti dari client-centered yaitu empati, kehangatan, ketulusan dan anggapan positif tanpa syarat. Konselor profesional menggunakan teknik motivational interviewing dengan siswa untuk membantu mengeksplorasi dan mengatasi ambivalensi dalam mengubah perilaku siswa kearah yang lebih positif. Dalam hal ini konselor memberikan gambaran mengenai masalah kejenuhan belajar untuk mengarahkan konseli dalam mengatasi ambivalensi yang dialami sehingga konseli dapat memahami atau menyadari antara ketidakcocokan antara perasaan dan tindakan yang dipilih oleh konseli, untuk itu

konseli membutuhkan bantuan untuk mengarahkan, menumbuhkan dan mendorong motivasi siswa. Menurut Hariyanto et al., 2015 (Siti Nurjanah), Motivational interviewing adalah konseling dengan metode memberikan petunjuk, berfokus ke konseli guna meningkatkan motivasi intrinsik untuk merubah melalui pemahaman dan penyelesaian ambivalensi antara perilaku saat ini dengan tujuan dan nilai-nilai dimasa depan. Dalam teknik motivational interviewing lebih berfokus bagaimana konseli dapat memiliki motivasi untuk menciptakan perubahan. Dalam penggunaan teknik Motivational Interviewing perlu dipahami bahwa motivasi merupakan sebagai suatu proses atau kondisi kesiapan untuk berubah (a state of readiness to change) sehingga tujuan treatment adalah memfasilitasi konseli dalam membangun tingkat kesiapan konseli untuk menapaki tahap demi tahap perubahan. Jadi konselor perlu memberikan dorongan-dorongan untuk melakukan proses atau tahap demi tahap untuk melakukan perubahan kearah yang lebih baik. Menumbuhkan motivasi konseli dan memberikan fasilitas kepada konseli untuk melakukan perubahan sehingga konseli dapat melakukan proses atau tahap demi tahap untuk melakukan perubahan kearah yang lebih baik.

Selanjutnya, kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik motivational interviewing berpengaruh positif dalam mengurangi kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri 5 Sidrap. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Konseli belajar memahami mengenai faktor-faktor penyebab kejenuhan belajar sehingga menimbulkan motivasi kepada konseli untuk melakukan perubahan terhadap cara belajar konseli dalam mengatasi masalah kejenuhan yang dialami. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan siswa selama mengikuti proses teknik kejenuhan belajar. Uji t menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapatkan perlakuan teknik motivational interviewing dan yang tidak. Hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja (H_1). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara siswa yang menerima perlakuan teknik Motivational interviewing dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik Motivational interviewing terhadap permasalahan kejenuhan belajar. Pengaruh positif ini dapat diketahui dengan melihat perbedaan mean

score kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai sangat tinggi kemudian menurun ke kategori rendah, yang diartikan sebagai perubahan berarti terhadap kejenuhan belajar. Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan dengan teknik motivational interviewing atau kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa nilainya tetap tinggi. Nilai tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap kejenuhan belajar. Perbedaan tersebut akan semakin nampak dengan seringnya diberikan teknik Motivational interviewing sehingga membuat siswa semakin baik dalam mengatasi masalah Kejenuhan belajar yang dialami. Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan teknik motivational interviewing dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi perilaku pada siswa.

Keterbatasan Penelitian

Proses pelaksanaan teknik motivational interviewing yang dilaksanakan oleh peneliti tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti selama memberikan treatment kepada siswa. Keterbatasan tersebut menjadi kendala dalam memberikan treatment yang optimal.

Salah satu keterbatasan peneliti adalah adanya Covid19. Dimana membuat peneliti was-was serta karena penggunaan masker kadang suara tidak terdengar jelas. Selain itu dalam pemberian treatment kepada konseli, pada pelaksanaannya peneliti melakukan proses konseling di taman sekolah bukannya di ruang konseling ataupun didalam kelas sehingga suasana kurang kondusif karena selama masa pandemi sekolah diliburkan sehingga membuat peneliti memilih melaksanakan konseling ditaman sekolah.

Keterbatasan yang kedua adalah sulitnya menentukan jadwal proses konseling, dikarenakan dimana siswa diliburkan akibat dari Covid19. Namun peneliti mampu mengatasinya dengan cara meminta bantuan dari guru pembimbing dan adanya siswa yang dipilih sebagai kordinator dalam mengumpulkan temannya untuk mengikuti proses konseling.

Keterbatasan yang ketiga adalah masih terbatasnya kemampuan dan kompetensi peneliti yang bertindak sebagai konselor. Peneliti belum memahami sepenuhnya teknik motivational interviewing dan pada proses pelaksanaannya hanya mengikuti sesuai

skenario yang disusun. Inti dari proses belum sepenuhnya mencapai tujuan yang diinginkan yaitu tuntasnya masalah yang dihadapi oleh siswa.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang penerapan teknik motivational interviewing dalam mengurangi kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

1. Tingkat perilaku siswa sebelum diberikan teknik kejenuhan belajar berada Pada kategori sangat tinggi dan tinggi.
2. Pelaksanaan teknik motivational interviewing dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui enam tahapan yakni precontemplation (sebelum perenungan), contemplation (perenungan), determination (penentuan, action (tindakan), maintenance (pemeliharaan) dan evaluasi. Selama pelaksanaan setiap tahap teknik motivational interviewing, siswa menunjukkan partisipasi yang berada pada kategori sangat tinggi.
3. Penerapan teknik motivational interviewing dapat mengurangi secara signifikan kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri 5 Sidrap.

DAFTAR PUSTAKA

- Erford.B.T. 2015.40 *Teknik yang harus diketahui setiap konselor edisi kedua*. Yogyakarta: Pustaka belajar
- Hakim, T. 2004, *Belajar secara efektif*. Jakarta : Puspa suara
- Ita Vitasari. 2016. Kejenuhan belajar ditinjau dari kesepian dan kontrol diri siswa kelas XI SMAN Yogyakarta. *Jurnal pendidikan UNY*. Vol 7,Ver. hal 61, diakses 13 februari 2020
- Kusumawardhani, D. 2018. Pengaruh Motivational Interviewing Dengan Pendekatan Spiritual Terhadap Keputusan Dan Motivasi Sembuh Pasien End Stage Renal Disease Yang Menjalani Hemodialisis Reguler .*Tesis*. Surabaya : Universitas Airlangga.
- Magrur,R.Y, Dkk.2020. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Bening Vol 4 No 1*.
- Mardiah Bin Smith. 2011. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Atinggola. Gorontalo Utara. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan, Volume 8 Nomor 1*.
- Moh Agus Rohman. 2018. Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Nadya Bella Pratiwi. 2019. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan kepercayaan Diri Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Kasus Di Sanggar Inklusi Anugerah Aulia Cemani). *Skripsi*. Surakarta: Institut Agama Islam Negeri Surakarta
- Nareswari,S.R, Dkk. 2020. Konseling Individual dengan Teknik Motivational Interviewing untuk Menangani Penyesuaian Sosial pada Remaja Tindak Pidana Pencurian di Yayasan Sahabat Kapas Karanganyar. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling Vol. 4, No. 1*.
- Nasrina, N.F. DKK. 2016. Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah, Vol. 13, No. 1*
- Pandang, A & Anas, M. 2019. Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan Dan Konseling: Konsep Dasar dan Aplikasinya Tahap demi Tahap. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Prayitno, & Amti, E. (2014). *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Siti Nurjanah. 2020. Bimbingan Individu Melalui Teknik Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Broken Home di Panti Sosial Anak Asuh Putra Mardhatillah 1 Sukoharjo. *Skripsi*. Surakarta: Institut Agama Islam Negeri Surakarta
- Siti Wahyuni Siregar. 2018 Konsep Dasar Konseling Kelompok. *Jurnal. iain-padangsidempuan. Vol 12 Nomor 1*
- Sugiharto, D.Y.P. Dkk. 2019. Pengembangan Kompetensi Konselor Melalui Pelatihan Konseling Motivational Interviewing (MI) Berbasis Local Wisdom Caradde: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol No 2*
- Sugiyono. 2016. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Susanto, A .2013. *Teori Belajar & Pembelajaran Disekolah Dasar*. Jakarta:Prenadamedia group
- Sulistyoningsih, W. (2019). Bimbingan Individu Dengan Teknik Motivational Interviewing untuk Meningkatkan Kecerdasan Sosial Pada Anak Di Yayasan Pembinaan Anak Cacat Surakarta. 2, 5–10.
- Syah Muhibbin. 2010. *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Tohirin, 2007. Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah, Jakarta,PT Rajagravindo Persada
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. Pasal 1 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: PT, Armas Duta Jaya
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. Pasal 3 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: PT, Armas Duta Jaya