

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu peneliti menguji teori, menggunakan instrument (angket), mengolah data berdasarkan angka-angka atau penjumlahan untuk mengambil kesimpulan secara deduktif atau dari teori umum ke khusus membenarkan atau menolak teori. Sutja,dkk. (2017 :62).

Peneliti ini menggunakan jenis penelitian Eksperimen yang memberikan perlakuan terhadap dua kelompok yakni eksperimen dan kelompok kontrol

Adapun desain penelitian *non equivalent control group design*, yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017:116) adalah sebagai berikut:

Kelompok 1	O₁	X	O₃
Kelompok 2	O₂		O₄

Gambar 1 *Non Equivalent Control Group Design*

Keterangan:

Kelompok 1: Kelompok Eksperimen

Kelompok 2: Kelompok Kontrol

O₁: Kondisi siswa pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*)

O₂ : Kondisi siswa pada kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan(*pretest*)

O₃ :Kondisi siswa pada kelompok eksperimen setelah diberi layanan (*posttest*)

O₄ : Kondisi siswa pada kelompok kontrol setelah diberi layanan (*posttest*)

X : Pemberian perlakuan (*treatment*)

B. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 17 Kota Jambi yang berjumlah 64 siswa yang terdiri atas 2 kelas yaitu kelas VIII D dan VIII E.

C. Sampel Penelitian

Menurut Sutja., A.dkk (2017 : 64) Sampel adalah wakil representatif yang terpilih dari populasi untuk dijadikan sumber data atau responden. Dalam penelitian ini sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

Teknik Purposive Sampling yaitu menetapkan sampel berdasarkan tujuan tertentu, atau ditetapkan karena terdapat dan mengetahui informasi atau permasalahan yang diteliti (Sutja,A.Dkk,2017:71). Adapun populasi yang direkomendasikan guru bk disekolah sebanyak dua kelas, Berdasarkan kriteria-kriteria yang telah ditentukan yakni kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi. Untuk menentukan sampel maka peneliti menyebarkan angket kejenuhan belajar kedua kelas yang telah ditentukan.

Tabel 1 Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1	VIII D	10
2	VIII E	10

Menurut Prayitno (2004:7) pembentukan kelompok dari sekumpulan calon peserta terdiri dari 8-10 orang, sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok.

D. Jenis Data Dan Sumber Data

1. Jenis Data

Menurut Sutja, dkk (2017:73) “Jenis data merupakan gambaran tentang bentuk data yang akan dihimpun oleh peneliti”. Dalam penelitian ini jenis data yang

digunakan adalah data primer yakni data yang diambil oleh peneliti langsung dari sumbernya atau responden.

2. Sumber Data

Menurut Sutja, dkk (2017:73) “Sumber data merupakan objek yang akan dimintai keterangan atau informasi mengenai hal-hal yang diperlukan dalam penelitian yang akan dilaksanakan”. Sumber data dalam penelitian yaitu berjumlah 20 siswa.

E. Alat Pengumpulan Data

1. Pengembangan Kisi-Kisi Angket

Skala pengukuran yang digunakan adalah Skala Likert, Menurut Sugiyono(2017:134) Skala Likert adalah digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena.

Tabel 2.Kisi-kisi Kejenuhan Belajar

VARIABEL	INDIKATOR	DESKRIPTOR	JUMLAH
Kejenuhan belajar	Kelelahan emosi	Merasa bosan ketika belajar	1
		Cemas dengan hasil belajar	4
	Kelelahan fisik	Letih saat belajar	1
		Mudah sakit	3
	Kelelahan kognitif	Kesulitan berkonsentrasi	1
		Mudah lupa dalam belajar	1
	Kehilangan motivasi	Terbebani dengan banyak tugas belajar	4
		Kehilangan semangat belajar	5
		Merasa usaha belajar tidak membuahkan hasil	5

2. Penetapan Options Jawaban Angket

Skala opsi jawaban dari angket yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan skala likert (selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah) seperti yang dijelaskan tabel 3 di bawah ini

Tabel 3 Skor skala Likert Kejenuhan Belajar

Jawaban	Keterangan	SKOR	
		Favourable	Unfavourable
SL	Selalu	5	1
SR	Sering	4	2
KK	Kadang-kadang	3	3
JR	Jarang	2	4
TP	Tidak pernah	1	5

3. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sutja, dkk (2017:73) Teknik pengumpulan data lebih mengarah kepada metode atau cara yang digunakan untuk menghimpun data dari lapangan. Maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Metode wawancara

Didalam penelitian ini penulis menggunakan metode wawancara terstruktur untuk mengetahui kejenuhan belajar siswa dan setelah diberi perlakuan

b. Metode Kuesioner (angket)

Didalam penelitian ini penulis menggunakan metode angket (Kuesioner) dengan skala pengukuran Skala Likert, dengan menyebarkan angket kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen *pre test* dan *post test* untuk mengetahui kejenuhan belajar setelah dan sebelum diberikan perlakuan.

c. Metode dokumentasi

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode dokumentasi untuk memperoleh data siswa, untuk mendokumentasi saat penelitian dalam bentuk foto yang dilakukan setiap pertemuan penelitian.

4. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data adalah cara yang digunakan untuk membuktikan hipotesis

a. Skor dan pengelompokkan

Analisis data pada penelitian ini dilakukan secara scoring dan pengelompokan data. Dalam pernyataan positif skala dengan jawaban (selalu:5, sering:4, kadang-kadang:3, jarang:2, tidak pernah:1). Skor ini akan terbalik dengan pernyataan angket negatif.

b. Pembakuan Instrument

Validitas dan reliabilitas adalah dua hal mesti dipenuhi setiap instrumen. Bila Validitas menyangkut ketepatan instrumen, sementara yang dimaksud dengan reliabel konsistensi hasil hasil pengukuran instrumen tersebut. Reliabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Sutja, dkk, 2017:88)

1) Mengukur Validitas Instrument

a) Validitas Logis

Validitas logis angket dilakukan melalui pertimbangan (judgement) yang dilakukan oleh orang yang ahli dalam bidang tersebut yakni Bapak Dr. Akmal Sutja, M.Pd beserta tim lainnya dari Lembaga Validasi Angket dan Riset Edukatif (LEVARE). Hasil uji validitas logis dari 54 item pernyataan tentang kejenuhan belajar yang di judgement oleh ahli didapatkan hasil pertimbangan ahli bahwa sebanyak 22 item ditolak dan tidak bisa digunakan. Kemudian menyisakan 32 item pernyataan yang berkenaan dengan kejenuhan belajar. Berdasarkan hasil pertimbangan ahli tersebut didapatkan 32 item yang yang diterima, sehingga angket yang dapat dipakai sebanyak 32 item pernyataan yang digunakan untuk uji coba validitas instrumen.

b) Validitas Empiris

Validitas empiris yakni kecocokan item dengan kondisi sumber datanya. Uji coba ini dilakukan secara terpisah dengan penelitian kemudian dihitung validitasnya dan daya beda (DB) serta reliabilitasnya, baru diedarkan kepada responden. Uji validitas instrumen menggunakan Product Moment dengan bantuan software SPSS versi 21. Menentukan nilai r tabel pada penelitian ini dilihat pada lampiran buku penulisan skripsi untuk prodi bimbingan dan konseling oleh Sutja, dkk (2017:233). Jumlah responden uji coba instrumen sebanyak 60 responden dengan $n = 60$. didapatkan angka r tabel = 0,2500. Berdasarkan hasil uji validitas didapatkan bahwa nilai r hitung $0.889 > r$ tabel (0,2500) sehingga, pernyataan-pernyataan tentang kejenuhan belajar yang valid sebanyak 25 item pernyataan

2) Uji Reliabilitas Instrument

Kriteria yang digunakan untuk menentukan reliabel tidaknya suatu instrumen adalah $r > 0,70$. Artinya, instrumen dapat dinyatakan reliabel apabila r hitung Alpa Cronbach sama atau lebih besar dari 0,70 jika kurang dari 0,70 berarti instrumen tidak reliabel. Hasil uji reliabilitas Alpha Cronbach dari hasil uji coba angket yang telah dilakukan terdapat 25 item yang valid maka uji reliabelitas adalah $0,889 > 0,70$ penelitian reliabel dan dapat digunakan.

c. Uji Hipotesis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah data yang diterima tergolong normal atau tidak normal. Untuk melakukan uji normalitas maka digunakan aplikasi SPSS for Windows 21.0 Version dengan uji Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Data dikatakan berdistribusi normal (H_a) jika taraf

signifikansinya $> 0,05$ sedangkan data dikatakan berdistribusi tidak normal (H_0) jika taraf signifikansinya $< 0,05$

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk mengetahui varian dari beberapa populasi sama atau tidak. Untuk melakukan uji homogenitas maka digunakan aplikasi SPSS for Windows 21.0 Version dan taraf signifikansi yang digunakan adalah 5% atau 0,05. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama

3. Uji T test

Penggunaan T-test untuk uji beda antara hasil Pretest dengan Posttest. Apakah terdapat perbedaan yang berarti dengan responden sebelum diberi perlakuan teknik relaksasi dan sesudah diberi perlakuan. Rumus untuk T- test adalah:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1 - 1} + \frac{S_2^2}{n_2 - 1}}}$$

Keterangan :

t = t-hitung yang dicari

X_1 = angka rata-rata dari variabel 1

X_2 = angka rata-rata dari variabel 2

S_1 = standar deviasi dari variabel 1

S_2 = standar deviasi dari variabel 2

n_1 = jumlah data dari variabel 1

n_2 = jumlah data dari variabel 2

4. Uji Analisis Regresi

Analisis regresi adalah peningkatan dari koefisien determinasi dengan cara menaksir pengaruh satu atau variabel independen (X) terhadap variabel dependent (Y) melalui persamaan X dan Y dalam kondisi konstan dan kondisi terpengaruh (Sutja, dkk., 2017:125). Pada uji analisis regresi penelitian ini menggunakan persamaan regresi sederhana yang digambarkan oleh smith maupun sudjana dalam Sutja, dkk., (2017:125) dengan rumus sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + b X$$

Rumus untuk mencari a dan b pada model persamaan regresi itu adalah:

$$a = \frac{(\sum y) (\sum x^2) - (\sum x) (\sum xy)}{n(\sum x^2) - (\sum x)^2}$$

$$b = \frac{n (\sum xy) - (\sum x) (\sum y)}{n(\sum x^2) - (\sum x)^2}$$

5. Kriteria penafsiran pengaruh

Tabel 4 kriteria penafsiran pengaruh menurut sutja. Dkk., (2017:100)

No	Nilai Determinasi	Tafsiran
1	0.00 – 0.04	Sangat lemah
2	0.05 – 0.16	Rendah tapi pasti
3	0.17 – 0.49	Cukup kuat
4	0.50 – 0.81	Tinggi atau kuat
5	0.82 – 1.00	Sangat tinggi atau sangat kuat

F. Pelaksanaan *treatment*

Tabel 5 Pelaksanaan Relaksasi Otot Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Kelompok Eksperimen)

NO	Treatment	Subyek	Topik Layanan	Waktu
		<i>Pre -Test</i>		40

				menit
1	<i>Teknik Relaksasi Otot</i>	Rfn, Has, lmt, Why, Mop, Drm, Msm, Rsa , Mhs, Bbk	Mengatasi Kejuhan belajar	± 45 Menit
2	<i>Teknik Relaksasi Otot</i>	Rfn, Has, lmt, Why, Mop, Drm, Msm, Rsa , Mhs, Bbk	Kebiasaan Menunda Tugas	± 45 Menit
3	<i>Teknik Relaksasi Otot</i>	Rfn, Has, lmt, Why, Mop, Drm, Msm, Rsa , Mhs, Bbk	Konsentrasi Dalam Belajar	± 45 Menit
4	<i>Teknik Relaksasi Otot</i>	Rfn, Has, lmt, Why, Mop, Drm, Msm, Rsa , Mhs, Bbk	Letih Saat Belajar	± 45 Menit
<i>Post –Test</i>				40 Menit