

**EFEKTIVITAS TEKNIK *MODELING* UNTUK MENGURANGI
KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 11 BANDA
ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**SHAJRIA ULFA
NIM 160213031**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2022 M/1443 H**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *MODELING*
UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA
DI SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darusalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Oleh

SHAJRIA ULFA

NIM. 160213031

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan Konseling

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Dr. Mashuri, S. Ag., M. A.
NIP. 197103151999031009

Pembimbing II,



Evi Zuhara, M. Pd.
NIP. 198903122020122016

**EFEKTIVITAS TEKNIK MODELING
UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA
DI SMA NEGERI 11 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal :

Jumat, 16 Desember 2022 M
22 Jumadil Awal 1444 H

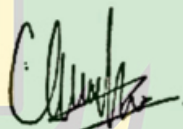
Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



Dr. Mashuri, S. Ag., M.A.
NIP. 197103151999031009

Sekretaris,



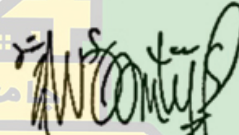
Desi Arliani, M. Pd.

Penguji I,



Evi Zuhara, M. Pd.
NIP. 198903122020122016

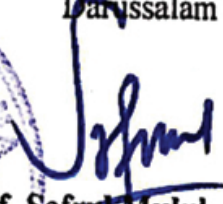
Penguji II,



Wanty Khaira, S. Ag., M. Ed.
NIP. 197606132014112002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh




Prof. Saiful Muluk, S. Ag., M. Ed., Ph. D.
NIP. 197301021997031003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Shajria Ulfa
NIM : 160213031
Prodi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Modeling* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Apabila dikemudian hari terdapat tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 16 Desember 2022

enyatakan,



Shajria Ulfa

NIM. 160213031

ABSTRAK

Nama : Shajria Ulfa
NIM : 160213031
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan Konseling
Judul : Efektivitas Teknik *Modeling* untuk Mengurangi
Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh
Tebal Skripsi : 88 Halaman
Pembimbing I : Dr. Mashuri, S. Ag., M. A.
Pembimbing II : Evi Zuhara, M. Pd.
Kata Kunci : Teknik *Modeling*, Siswa SMA, Kejenuhan Belajar

Siswa terkadang mengalami kesulitan dalam belajar, sehingga dapat menghambat siswa untuk belajar secara optimal, salah satunya ialah kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar dapat dialami oleh siapa saja. Siswa yang memiliki kemampuan akademik yang kurang baik maupun siswa yang memiliki kemampuan akademik yang baik dapat mengalami kejenuhan belajar. Siswa yang memiliki kejenuhan belajar yang tinggi akan berdampak negatif diantaranya pencapaian prestasi menurun, tidak produktif dalam belajar, potensi yang dimiliki akan terhambat, stres, kehilangan semangat belajar, menarik diri dari lingkungan sosial sekolah, dan kehilangan waktu dan tenaga. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian 9 siswa, pemilihan teknik menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *likert* dengan penyebaran angket kepada siswa kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan teknik *modeling* memiliki signifikansi terhadap kejenuhan belajar siswa, ditandai pada perubahan skor rata-rata *pretest* yaitu 127.1111 menjadi 101.2222 pada skor rata-rata *posttest* dan selisih diantara keduanya 25.8889. Artinya terjadi penurunan pada kejenuhan belajar siswa setelah memperoleh teknik *modeling*. Kesimpulan penelitian menunjukkan teknik *modeling* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, sehingga penelitian dapat dijadikan bahan rujukan bagi guru bimbingan konseling dalam penyusunan program teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Kata kunci : Teknik *Modeling*, Siswa SMA, Kejenuhan Belajar

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, dan tidak lupa pula shalawat beriring salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Pada kesempatan ini peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik *Modeling* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh”. Penyusunan skripsi bertujuan untuk memperoleh gelar Sarjana dalam Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Selama pembuatan dan penyelesaian penulisan skripsi, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, arahan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mujiburrahman, M. Ag. Rektor Universitas Islam Negeri Ar- Raniry Banda Aceh yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Islam Negeri Ar-raniry Banda Aceh.
2. Safrul Muluk, S. Ag., M. Ed., Ph. D., selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian.

3. Muslima, M. Ed., selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian.
4. Dr. Mashuri, S. Ag., M. A., selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama penyusunan skripsi berlangsung.
5. Evi Zuhara, M. Pd, selaku dosen pembimbing II dan pembimbing akademik, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, pikiran, saran, kritik yang membangun dan memberi motivasi kepada penulis untuk membimbing peneliti dengan sabar selama penyusunan skripsi berlangsung, serta memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis dalam perkuliahan dari awal semester sampai sekarang.
6. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan membantu pembuatan skripsi.
7. Dra. Nuriati, M.Pd., selaku kepala sekolah di SMA Negeri 11 Banda Aceh, yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
8. Nurjannah, S. Pd, selaku guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 11 Banda Aceh, yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
9. Seluruh siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh terutama kelas X yang telah bekerjasama pada penelitian ini.

10. Persembahan yang sangat istimewa untuk kedua orang tua Ayahanda tercinta Salihin beserta Ibunda tersayang Juriah yang telah banyak berkorban, mendidik dan membesarkan peneliti dengan penuh kesabaran serta memberikan bimbingan, motivasi, dan do'a sehingga penulis tetap kuat menghadapi rintangan yang ada untuk menyelesaikan studi.

11. Adikku Thoriq Ababil, Faris Mufid dan Afkar Abimanyu, yang selalu menyemangati dan mendo"akan peneliti untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tugas skripsi, namun peneliti menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dalam tata cara penulisan maupun dari segi isi, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi. Semoga Allah Subhanahu Wata'ala senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, Amiin ya Rabbal'Alamin

Banda Aceh, 16 Desember 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Hipotesis Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Definisi Operasional	9
BAB II : LANDASAN TEORITIS	
A. Teknik <i>Modeling</i>	13
1. Pengertian <i>Modeling</i>	13
2. Tujuan <i>Modeling</i>	16
3. Manfaat <i>Modeling</i>	17
4. Prinsip <i>Modeling</i>	18
5. Macam-macam <i>Modeling</i>	19
6. Langkah-langkah <i>Modeling</i>	19
7. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam <i>Modeling</i>	24
8. Kelebihan dan kelemahan <i>Modeling</i>	24
B. Kejenuhan Belajar	25
1. Pengertian kejenuhan belajar	25
2. Faktor penyebab kejenuhan belajar	29
3. Proses terbentuknya kejenuhan belajar.....	33
4. Karakteristik kejenuhan belajar	37
5. Cara mengatasi kejenuhan belajar	40
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	44
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	46
1. Validitas Instrumen.....	49
2. Reabilitas Instrumen	52
D. Teknik Pengumpulan Data.....	54
E. Teknik Analisis Data	56

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	58
B. Hasil Penelitian	62
1. Profil Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh Tahun Ajaran 2022/2023	62
2. Profil Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh Tahun Ajaran 2022/2023 Berdasarkan Aspek.....	64
3. Efektivitas Teknik <i>Modeling</i> untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh	67
a. Uji Normalitas.....	67
b. Uji Hipotesis Efektivitas Teknik <i>Modeling</i> untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh	68
C. Pembahasan Hasil Penelitian	72
1. Profil Umum Kejenuhan Belajar di SMA Negeri 11 Banda Aceh.....	72
2. Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh Berdasarkan Aspek	74
3. Efektivitas Teknik <i>Modeling</i> untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh	76
a. Data Hasil Observasi.....	78
b. Pelaksanaan Teknik <i>Modeling</i> untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh	80

BAB V : PENUTUP

A. Simpulan	86
B. Saran	86

DAFTAR PUSTAKA	88
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : <i>Desain One Group Pretest-Posttest Design</i>	44
Tabel 3.2 : Jumlah Populasi Penelitian Kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh.....	46
Tabel 3.3 : Kisi-Kisi Instrumen Kejenuhan Belajar.....	47
Tabel 3.4 : Rumus Validitas Instrumen.....	49
Tabel 3.5 : Hasil Uji Validitas Butir Item	50
Tabel 3.6 : Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Butir Item	50
Tabel 3.7 : Rumus <i>Cronbach's Alpha</i>	53
Tabel 3.8 : Interval Koefisien Derajat Reliabilitas.....	53
Tabel 3.9 : Output Uji Reliabilitas	54
Tabel 3.10 : Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	55
Tabel 4.1 : Profil SMA Negeri 11 Banda Aceh	59
Tabel 4.2 : Sarana/Prasarana BK SMA Negeri 11 Banda Aceh	61
Tabel 4.3 : Profil Guru Bimbingan dan Konseling	61
Tabel 4.4 : Profil Umum Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh.....	62
Tabel 4.5 : Profil Umum Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh Tahun Ajaran 2022/2023 Berdasarkan Aspek	64
Tabel 4.6 : Hasil Uji Normalitas	68
Tabel 4.7 : Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kejenuhan Belajar	69
Tabel 4.8 : Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kejenuhan Belajar	69
Tabel 4.9 : Hasil Perhitungan Rerata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	70
Tabel 4.10 : Uji t Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kejenuhan Belajar	70
Tabel 4.11 : Hasil Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kejenuhan Belajar Siswa Setiap Aspek	71
Tabel 4.12 : Hasil Observasi	78

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran1 : SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 4 : Hasil *Judgement* Instrumen
- Lampiran 5 : Kisi-Kisi Instrumen Kejenuhan Belajar
- Lampiran 6 : Instrumen Kejenuhan Belajar
- Lampiran 7 : Rencana Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 8 : Materi Kejenuhan Belajar
- Lampiran 9 : Hasil Validitas Instrumen
- Lampiran 10 : Hasil Reabilitas Instrumen
- Lampiran 11 : Profil Umum Pernyataan Kejenuhan Belajar Siswa berdasarkan Aspek
- Lampiran 12 : Hasil Perhitungan Uji-t *Pretest-Posttest*
- Lampiran 13 : Hasil Perhitungan Uji-t *Pretest-Posttest* Berdasarkan Aspek
- Lampiran 14 : Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa dalam belajar membutuhkan konsentrasi untuk mencapai prestasi yang optimal, agar proses belajar mengajar sesuai dengan tujuan pembelajaran. Apabila siswa tidak dapat berkonsentrasi pada pembelajaran yang sedang berlangsung, maka dampaknya akan merugikan diri siswa sendiri. Dengan adanya konsentrasi belajar memungkinkan siswa untuk lebih berpartisipasi aktif dalam mengikuti pembelajaran. Siswa yang memiliki konsentrasi yang tinggi otomatis akan terlibat aktif dalam proses pembelajaran, sementara siswa yang kurang konsentrasi akan menjadi pasif dalam proses pembelajaran.¹ Dengan demikian siswa yang kurang konsentrasi akan mengalami hambatan dalam belajar, salah satunya adalah kejenuhan dalam belajar.

Muhibbin Syah menjelaskan secara harfiah jenuh dapat diartikan padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, siswa sering mengalami kelupaan, siswa juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning plateau* atau *plateau*. Peristiwa jenuh apabila dialami siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa merasa telah menyia-nyiakan usahanya. Menurut Reber

¹Yarissumi, "Hubungan antara Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Keaktifan Belajarnya pada Bimbingan Belajar Bahasa Inggris Happy Course". *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, Vol. 5, No. 2, Oktober 2017, h. 133. DOI: 10.24036/kolokium-pls.v5i2.31.

sebagaimana dikutip dari Muhibbin Syah, Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.²

Ciri-ciri kejenuhan terdapat beberapa aspek menurut Schaufeli dan Enzman sebagaimana disebutkan dalam Vitasari yaitu kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi.³ Muhibbin Syah menjelaskan ciri-ciri kejenuhan belajar yaitu: 1) Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. 2) Sistem akal tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajar. 3) Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuat bersemangat untuk meningkatkan pemahaman terhadap pelajaran yang diterima atau dipelajari.⁴ Hakim menjelaskan tanda-tanda atau gejala kejenuhan belajar yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.⁵

Faktor penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan, sehingga muncul perasaan bosan pada siswa. Menurut Cross sebagaimana dikutip dari Muhibbin Syah, dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yakni: 1) Keletihan Indra siswa, 2) Keletihan fisik siswa, 3) Keletihan mental siswa.⁶ Hakim menjelaskan faktor penyebab kejenuhan belajar adalah: 1) Cara atau metode

² Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), h. 162.

³ Ita Vitasari, "Kejenuhan (*Burnout*) Belajar ditinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016", *Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), h. 16

⁴ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan...*, h. 163.

⁵ Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara, 2004), h. 63.

⁶ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan...*, h. 163.

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.⁷

Hasil observasi fenomena yang terjadi di SMA Negeri 11 Banda Aceh menunjukkan ciri-ciri siswa yang mengalami kejenuhan belajar, yaitu mudah lelah, sakit kepala, mengantuk di dalam kelas, bermalas-malasan ketika mengerjakan tugas, mudah marah, mudah tersinggung baik kepada guru maupun teman di sekolah, mudah putus asa, merasa gelisah, tidak percaya diri, mudah merasa kesal tidak mampu mengerjakan tugas, tidak bersemangat untuk mengikuti pelajaran yang disampaikan oleh guru mata pelajaran, bolos sekolah, keluar masuk ruangan ketika proses belajar sedang berlangsung, tidak tertarik terhadap beberapa pelajaran, merasa tidak puas terhadap hasil belajar, prestasi belajar menurun, mengganggu teman saat pelajaran berlangsung, dan lain sebagainya.

Permasalahan kejenuhan belajar tidak dapat dianggap sebagai permasalahan yang ringan dan mudah untuk ditangani, apabila dibiarkan terus-menerus akan berdampak pada prestasi belajar siswa. Pada masa Rasulullah Salallahu Alaihi Wasallam, salah satu cara Rasulullah mengajarkan para sahabat agar tidak jenuh adalah dengan cara mengatur tempo waktu dan harinya. Sebagaimana disebutkan dalam hadis riwayat Imam Bukhari dari Abdullah bin Mas'ud berkata;

⁷ Thursan Hakim, *Belajar Secara...*, h. 63.

كَانَ النَّبِيُّ – صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ – يَتَخَوَّلُنَا بِالْمَوْعِظَةِ فِي الْأَيَّامِ ، كَرَاهَةً

السَّامَةِ عَلَيْنَا

“Artiya: Nabi Salallahu Alaihi Wasallam mengatur pemberian nasehat pada hari tertentu, khawatir akan membuat kami bosan.”

Dalam hadis lain riwayat Imam Bukhari dan Muslim, dari Syaqqib bin Abi

Wail berkisah:

كَانَ عَبْدُ اللَّهِ يُذَكِّرُ النَّاسَ فِي كُلِّ خَمِيسٍ فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ يَا أَبَا عَبْدِ الرَّحْمَنِ لَوِدِدْتُ أَنَّكَ ذَكَرْتَنَا كُلَّ يَوْمٍ قَالَ أَمَا إِنَّهُ يَمْنَعُنِي مِنْ ذَلِكَ أَنِّي أَكْرَهُ أَنْ أُمَلِّكُمْ وَإِنِّي أَتَخَوَّلُكُمْ بِالْمَوْعِظَةِ كَمَا كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَخَوَّلُنَا بِهَا مَخَافَةَ السَّامَةِ عَلَيْنَا

“Artinya: Abdullah bin Mas’ud memberi pelajaran (tausiah dan ceramah) kepada orang-orang setiap hari Kamis. Kemudian seseorang berkata: “Wahai Abu Abdurrahman, sungguh aku ingin kalau anda memberi pelajaran kepada kami setiap hari. Abdullah bin Mas’ud berkata; “Sungguh aku enggan melakukannya, karena aku takut membuat kalian bosan, dan aku ingin mengatur dalam memberi pelajaran kepada kalian sebagaimana Nabi Salallahu Alaihi Wasallam mengatur dalam memberi pelajaran kepada kami karena khawatir kebosanan akan menimpa kami”.⁸

Hadits Imam Bukhari menjelaskan metode terbaik dalam waktu pemberian materi-materi keilmuan, terutama ilmu agama. Rutinitas biasanya menyebabkan jiwa bosan yang pada akhirnya akan menimbulkan kemalasan, sehingga parahnya akan meninggalkan aktivitas tersebut. Salah satu hikmah diciptakan rasa jenuh pada jiwa manusia adalah agar tidak sedih terhadap bencana atau musibah yang menimpanya. Islam adalah agama yang terbaik, salah satu buktinya adalah Islam tidak memaksakan seseorang untuk menghilangkan rasa jenuh, namun Islam

⁸ Neno Triyonoh, Syaroh Bukhori Kitab Ilmu Bab 11 Metode Nabi dalam Mengatur Pelajaran, Desember 2012, Diakses pada tanggal 10 November 2022 dari situs: <https://ikhwahmedia.wordpress.com/2012/12/27/syaroh-bukhori-kitab-ilmu-bab-11-metode-nabi-dalam-mengatur-pelajaran/>

mengatur bagaimana agar seseorang tidak cepat dihinggap rasa jenuh. Namun bukan berarti untuk tidak memberikan jangka waktu yang sangat panjang di dalam aktivitas pelajaran-pelajaran agama, karena waktu yang panjang seseorang tidak mendapatkan ilmu agama akan menyebabkan manusia tergelincir dari jalan yang lurus.⁹

Usaha untuk membantu mengurangi kejenuhan belajar di sekolah dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling. Pada layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi kejenuhan belajar dapat dilakukan menggunakan salah satu pendekatan yaitu melalui teknik *modeling*. *Modeling* merupakan teknik belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menyamakan berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif sehingga dapat menghasilkan perilaku positif.¹⁰ Bandura menjelaskan tujuan dari *modeling* , yaitu: a) *Development of new skill*, yaitu mendapatkan respon atau keterampilan baru dan memperlihatkan perilaku konseli setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatan dengan perilaku baru. b) *Facilitation of preexisting of behavior*, konseli yang sedang mengamati model akan menghilangkan respon takut setelah melihat model tersebut. c) *Change in inhibition about self axspression*, pengambilan suatu respon-respon yang diperlihatkan oleh model dengan pengamatan kepada konseli.¹¹ Manfaat *modeling*

⁹ Neno Triyonoh, Syaroh Bukhori *Kitab Ilmu Bab 11 Metode Nabi dalam Mengatur Pelajaran*, Desember 2012, Diakses pada tanggal 10 November 2022 dari situs: <https://ikhwahmedia.wordpress.com/2012/12/27/syaroh-bukhori-kitab-ilmu-bab-11-metode-nabi-dalam-mengatur-pelajaran/>

¹⁰ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT indeks, 2011, h. 176.

¹¹ Nanin Rahmatyana dan Rima Irmayanti, “Teknik *Modeling* dalam Bimbingan Kelompok untuk Perencanaan Karier Siswa SMA”. *FOKUS*, Vol. 3, No. 2, Maret 2020, h. 64.

ialah agar memperoleh keterampilan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memberikan pengalaman belajar yang dapat dicontoh oleh konseli, menghapus hasil belajar yang tidak baik dan memperoleh tingkah laku yang lebih efektif, serta mengatasi gangguan-gangguan keterampilan sosial, gangguan reaksi emosional dan pengendalian diri.¹²

Teknik *modeling* diharapkan dapat mengatasi masalah kejenuhan belajar yang dialami siswa dengan mengubah tingkah laku yang lebih baik agar optimal dalam belajar. Untuk mendukung penerapan teknik *modeling* peneliti mengutip beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penerapan teknik *modeling*. Penelitian mengenai penerapan teori behaviorial dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa telah dilakukan oleh Gede Agus Utama. Hasil penelitiannya menunjukkan penerapan konseling behaviorial dengan teknik *modeling* dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa. Hal tersebut menunjukkan siswa sudah mampu memperoleh skor hasil belajar dengan kategori tertinggi.¹³

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Eva Dwi Jayanti mengenai penerapan teknik *modeling* simbolis untuk meningkatkan penerimaan diri pada siswa. Hasil penelitiannya menunjukkan penerapan teknik *modeling* simbolis mampu mengatasi rendahnya penerimaan diri siswa, seperti memperlakukan

¹² Christiyo Tri Yuniarwati, "Meningkatkan Motivasi...", h. 6.

¹³ Gede Agus Utama, "Penerapan Teori Behaviorial dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas AK C SMK 1 Singaraja". *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2014.

teman dengan baik, saling mengerti dan juga selalu memaafkan satu sama lain.¹⁴ Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan, peneliti menemukan beberapa kesamaan dan perbedaan dengan apa yang hendak diteliti oleh peneliti diantaranya terdapat kesamaan pada variabel independen yaitu dengan menggunakan teknik *modeling*. Namun, terdapat perbedaan pada jenis teknik *modeling* yang digunakan. Penelitian terdahulu menggunakan model nyata (*life model*), sedangkan jenis model yang akan ditampilkan oleh Peneliti ialah model simbolik (*symbolic model*), seperti tokoh yang dilihat melalui film, video, atau media lain, dan perbedaan pada variabel dependen yaitu kejenuhan belajar, populasi penelitian, serta lokasi penelitian yang berbeda.

Teknik *modeling* dipandang tepat untuk siswa dalam mengurangi kejenuhan belajar dengan salah satu tujuan bimbingan konseling yang terkait dengan aspek belajar yaitu memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif, seperti kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, mempunyai perhatian terhadap semua mata pelajaran dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan.¹⁵ Teknik *modeling* dipilih untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa karena pada teknik *modeling* siswa dapat memperoleh sebuah perubahan terhadap perilaku seseorang, memperoleh motivasi dan perilaku belajar yang lebih baik, membantu siswa merespon hal-hal baru, memberikan pengalaman belajar yang dapat dicontoh oleh siswa, merespon dengan baik dan menghilangkan

¹⁴ Eva Dwi Jayanti, "Penerapan Teknik Modeling Simbolis untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 34 Surabaya", *Jurnal BK UNESA*, Vol. 7, No. 3, 2017.

¹⁵ Yuni Novitasari dan Muhammad Nur, "Bimbingan dan Konseling Belajar (Akademik) dalam Perspektif Islam". *Indonesian Journal of Educational Counseling*, Vol. 1, No. 1, Januari 2017, h. 74.

respon yang tidak baik. Teknik *modeling* membantu siswa yang memiliki kejenuhan belajar dengan cara bagaimana melakukan proses belajar yang lebih efektif dengan cara menambah dan mengurangi tingkah laku yang diamati, menyamakan sebagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif ¹⁶

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam bentuk skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik *Modeling* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian adalah apakah teknik *Modeling* efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah teknik *Modeling* efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”.¹⁷ Hipotesis penelitian adalah:

1. Hipotesis Nihil (H₀):

¹⁶ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan...*, h.176.

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 213.

Teknik *modelling* tidak efektif untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh.

2. Hipotesis Alternatif (Ha):

Teknik *modelling* efektif untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin diperoleh dari hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Secara teoretis

Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang pendidikan bimbingan dan konseling, serta menambah pengetahuan tentang teknik yang dapat digunakan dalam bidang konseling untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa

2. Secara praktis

- a) Bagi siswa agar teratasinya masalah-masalah siswa yang berkaitan dengan kejenuhan belajar, sehingga siswa dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan mampu mencapai prestasi yang maksimal dalam belajar.
- b) Bagi guru bimbingan dan konseling hasil penelitian dapat dijadikan bahan masukan baru untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar menggunakan teknik *modeling*.
- c) Bagi peneliti dapat mengembangkan dengan menggunakan teknik *modeling* untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan “penjelasan atas konsep atau variabel penelitian yang terdapat dalam judul penelitian”.¹⁸

1. Efektivitas

Efektivitas adalah ketepatan penggunaan, hasil guna atau menunjang tujuan. Efektivitas pada dasarnya berasal dari kata “efek” dan digunakan istilah sebagai hubungan akibat. Efektivitas dapat dipandang sebagai suatu sebab dari variabel lain. Efektivitas berarti tujuan yang direncanakan sebelumnya dapat tercapai atau dengan kata sasaran tercapai karena adanya proses kegiatan.

Efektivitas yang dimaksud peneliti dalam penelitian adalah mengukur efektivitas teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa dengan membandingkan antara rencana yang telah ditentukan dengan hasil yang diwujudkan, dan perbedaan sebelum dan sesudah diterapkan teknik *modeling*. Jika penerapan teknik *modeling* membuat tingkat kejenuhan yang dialami siswa pada saat proses belajar berkurang sesuai dengan tujuan yang diinginkan, maka dapat dikatakan efektif. Namun, apabila teknik *modeling* tidak memberikan perubahan dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa, maka dikatakan tidak efektif.

2. Teknik *Modeling*

Modeling adalah salah satu teknik dari pendekatan behavioral (*behavioral therapy*) yang memandang perilaku manusia dapat diamati, sehingga dapat

¹⁸ Wahid Murni, *Cara Mudah Menulis Proposal dan Laporan Penelitian Lapangan*, (Malang: UM Press, 2008), h. 26.

dilakukan penilaian secara objektif.¹⁹ *Modeling* merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menyamakan berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif.²⁰ Perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi atau perangsangan eksternal dan internal. Karena itu tujuan terapi adalah untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode stimulasi respon (SR) sedapat mungkin.²¹ Teknik *modeling* yang dimaksud peneliti adalah salah satu teknik dimana seseorang membuat atau menerapkan perilaku baru melalui proses pengamatan dengan meniru atau memodel orang lain untuk menghilangkan perilaku tertentu dan membentuk perilaku baru.

3. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan sebagai suatu keadaan fisik, mental, sikap, emosi individu yang lelah dan kondisi kurang mendukung, atau pekerjaan yang dilakukan dengan jangka waktu terlalu panjang. Secara harfiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, siswa juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning plateau* atau *plateau*. Peristiwa jenuh apabila dialami seorang siswa yang sedang

¹⁹ Hartono. Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 117.

²⁰ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan ...*, h. 176.

²¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h.

dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa merasa lelah dalam belajar karena memubazirkan usahanya”.²²

Kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendapatkan hasil. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak mengalami kemajuan.²³ Aspek kejenuhan belajar yaitu kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi.²⁴ Kejenuhan belajar yang dimaksud peneliti adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar.

²² Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2018), h. 179.

²³ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan...*, h. 162.

²⁴ Ita Vitasari, “Kejenuhan (*Burnout*) Belajar ditinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016”, *Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), h. 16

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Teknik *Modeling*

1. Pengertian Teknik *Modeling*

Modeling berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial. Penggunaan teknik *modeling* (penokohan) telah dimulai pada akhir tahun 50-an, meliputi tokoh nyata, tokoh melalui film, tokoh imajinasi (imajiner). Beberapa istilah yang digunakan adalah penokohan (*modeling*), peniruan (*imitation*), dan belajar melalui pengamatan (*observation learning*). Penokohan istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar melalui pengamatan (*observational learning*) terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan (*imitation*) menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku orang lain.²⁵

Gerald Corey menjelaskan, *modeling* merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menyamaratakan berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif.²⁶ Perry dan Furukawa (dalam Abimanyu dan Manrihu) mendefinisikan *modeling* sebagai proses belajar melalui observasi pada tingkah laku dari individu atau kelompok, sebagai model, berperan sebagai rangsangan bagi pikiran-pikiran,

²⁵ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan ...*, h. 176.

²⁶ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), h.221-223.

sikap-sikap, atau tingkah laku sebagai bagian dari individu yang lain yang mengobservasi model yang ditampilkan.²⁷

Jones menjelaskan, *modeling* merupakan teknik mengajarkan klien mengamati perilaku orang yang dijadikan model untuk dapat berfungsi sebagai penguat atau isyarat bagi orang yang mengamatinya.²⁸ Menurut Rismawati, teknik *modeling* adalah suatu komponen dari suatu strategi pada saat konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan.²⁹ Berdasarkan pengertian teknik *modeling* menurut para ahli, Peneliti menyimpulkan teknik *modeling* merupakan teknik memperoleh sebuah perubahan terhadap perilaku seseorang, memperoleh motivasi dan perilaku yang lebih baik, membantu individu merespon hal-hal baru, memberikan pengalaman belajar yang dapat dicontoh oleh individu, merespon dengan baik dan menghilangkan respon yang tidak baik.

Manusia hendaknya memilih teman atau seseorang yang baik untuk ditiru atau dijadikan suri tauladan. Rasulullah Muhammad Salallahu Alaihi Wasallam adalah teladan yang baik dalam berbagai aspek kehidupan, tidak ada manusia yang sempurna dapat diteladani karena di dalam diri Rasulullah Salallahu Alaihi Wasallam terdapat berbagai sifat mulia. Rasulullah Salallahu Alaihi Wasallam juga sebagai bukti nyata bagaimana seseorang dapat menjadi model atau suri

²⁷ Gede Agus Utama, Kadek Suranata, dan Ketut Dharsana, "Penerapan Teori Behavioral dengan Teknik *Modeling* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas AK C SMK Negeri 1 Singaraja". *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2014, h. 4.

²⁸ Alfi Rachmah Hidayah, Dea Hedyati, dan Sri Wahyu Setianingsih, "Penanaman Nilai Kejujuran Melalui Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini dengan Teknik *Modeling*". *E-Journal*, Vol. 1, No. 1, 2018, h. 112.

²⁹ Karennina Cahya, "Studi Literatur Mengenai Teknik Modeling dalam Proses Pengubahan Perilaku Adiktif *Smartphone* pada Anak Usia Dini". *Early Childhood Education and Development Journal*, Vol. 3, No. 2, Oktober 2021, h. 64.

tauladan yang dapat merangsang pola pikir orang sekelilingnya. Bahkan, tidak melihat langsung pun dapat terpengaruhi hanya melalui lisan dan kisah yang ada di dalam kitab atau buku tentang perilaku dan perkataan yang masih diikuti hingga saat ini. Dalam Al-qur'an pun terdapat ayat tentang *uswatun hasanah* (suri tauladan) yang terdapat dalam surat Al-Ahzab ayat 21:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ

وَذَكَرَ

اللَّهَ

كَثِيرًا ۗ

Artinya: “Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan yang banyak mengingat Allah”.³⁰

Surah Al-Ahzab ayat 21 menjelaskan, umat Islam diperintahkan oleh Allah Subhanahu Wata'ala untuk meneladani sifat-sifat Rasulullah Salallahu Alaihi Wasallam, karena Rasulullah Salallahu Alaihi Wasallam adalah teladan bagi manusia dalam segala hal, termasuk di medan perang. Rasulullah Salallahu Alaihi Wasallam adalah seorang yang kuat imannya, berani, sabar, tabah menghadapi segala cobaan, percaya sepenuhnya kepada ketentuan Allah Subhanahu Wata'ala, dan mempunyai akhlak yang mulia. Apabila ingin menjadi manusia yang baik, berbahagia hidup di dunia dan di akhirat, maka dapat mencontoh perilaku Rasulullah Salallahu Alaihi Wasallam. Oleh karena itu, perilaku seseorang yang

³⁰ Q.S. Al-Ahzab 33:21, h. 420.

menjadi model atau teladan berperan sebagai perangsang terhadap pikiran, sikap, atau perilaku subjek pengamat tindakan untuk ditiru atau diteladani.

2. Tujuan *Modeling*

Bandura menjelaskan tujuan dari *modeling* , yaitu:

- a) *Development of new skill*, yaitu mendapatkan respon atau keterampilan baru dan memperlihatkan perilaku konseli setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatan dengan perilaku baru.
- b) *Facilitation of preexisting of behavior*, konseli yang sedang mengamati model akan menghilangkan respon takut setelah melihat model tersebut.
- c) *Change in inhibition about self axspression*, pengambilan suatu respon-respon yang diperlihatkan oleh model dengan pengamatan kepada konseli.³¹

Prinsip dari teknik *modeling* bertujuan untuk memperoleh perilaku baru yang positif dan membuang perilaku lama yang negatif serta mempertahankan perilaku yang diinginkan dengan tepat. Sedangkan tujuan konseling *behaviour* dengan teknik *modeling* adalah untuk merubah perilaku dengan mengamati model yang akan ditiru agar konseli memperkuat perilaku yang terbentuk.³² Tujuan teknik *modeling* menurut Martinis Yamin ialah, 1) Untuk memperoleh tingkah laku sosial yang lebih baik, 2) Agar klien dapat belajar sendiri menunjukkan perbuatan yang dikehendaki tanpa harus belajar lewat *trial and error*, 3) Membantu klien untuk merespon hal-hal yang baru, 4) Melaksanakan dengan

³¹ Nanin Rahmatyana dan Rima Irmayanti, “Teknik *Modeling* dalam Bimbingan Kelompok untuk Perencanaan Karier Siswa SMA”. *FOKUS*, Vol. 3, No. 2, Maret 2020, h. 64.

³² Helthy Safitri Rahmah, “*Behavioral Therapy...*”, h. 36.

tekun respon-respon yang semula terhambat/terhalang, 5) Mengurangi respon-respon yang tidak sesuai.³³ Selain itu, *modeling* dapat digunakan membantu konseli untuk memperoleh perilaku baru melalui model hidup maupun model simbolis, menampilkan perilaku yang sudah diperoleh dengan cara yang tepat atau pada saat diharapkan, mengurangi rasa takut dan cemas, memperoleh keterampilan sosial, mengubah perilaku verbal dan mengobati kecanduan narkoba.³⁴

3. Manfaat *Modeling*

Teknik *modeling* memiliki berbagai manfaat sebagai berikut:

- a) Pengambilan respon atau keterampilan baru dan memperlihatkannya dalam perilaku baru.
- b) Hilangnya respon takut setelah melihat model melakukan sesuatu yang menimbulkan rasa takut konseli, tidak berakibat buruk bahkan berakibat positif
- c) Melalui pengamatan terhadap model, individu terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan tidak ada hambatan.³⁵

Selain itu, manfaat *modeling* ialah agar memperoleh keterampilan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memberikan pengalaman belajar yang dapat dicontoh oleh konseli, menghapus hasil belajar yang tidak baik dan

³³ Christiyo Tri Yuniarwati, "Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling pada Siswa Kelas XI APh 1 SMK N I Cepu Semestel Gasal Tahun 2017/2018". *Jurnal Bimbingan dan Konseling1*, Vol. 5, No. 1, April 2018, h. 6.

³⁴ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Interveni Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2014)

³⁵ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan ...*, h. 178.

memperoleh tingkah laku yang lebih efektif, serta mengatasi gangguan-gangguan keterampilan sosial, gangguan reaksi emosional dan pengendalian diri.³⁶

Manfaat *modeling* menurut Corey ialah kecakapan sosial tertentu dapat diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada, reaksi emosional yang terganggu yang dimiliki seseorang dapat dihapus dengan cara mengamati model yang mendekati objek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat yang menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya. Dengan kata lain teknik *modeling* sangat berguna untuk membentuk perilaku-perilaku baru klien melalui cara mengamati dan mencontoh tindakan orang lain sebagai modelnya.³⁷

4. Prinsip-Prinsip Modeling

Beberapa prinsip dalam *modeling* adalah sebagai berikut:

- a) Belajar dapat diperoleh melalui pengalaman langsung dan tidak langsung dengan mengamati tingkah laku model serta konsekuensinya.
- b) Kecakapan sosial tertentu dapat diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada.
- c) Reaksi-reaksi emosional yang terganggu dapat dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati objek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.
- d) Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman.
- e) Status kehormatan model sangat berarti.

³⁶ Christiyo Tri Yuniarwati, "Meningkatkan Motivasi....",h. 6.

³⁷ Alfi Rachmah Hidayah, dkk, "Penanaman Nilai ..., h. 112.

- f) Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontoh tingkah laku model.
- g) *Modeling* dapat dilakukan dengan model simbol melalui film dan alat visual lain.
- h) Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.
- i) Prosedur *modeling* dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.³⁸

5. **Macam-Macam *Modeling***

Macam-macam *modeling* yaitu:

- a) Penokohan nyata (*life model*) seperti: terapis, guru, anggota keluarga atau tokoh yang dikagumi dijadikan model oleh konseli.
- b) Penokohan simbolik (*symbolic model*) seperti: tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain.
- c) Penokohan ganda (*multiple model*) seperti: terjadi dalam kelompok, seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap baru setelah mengamati anggota lain bersikap.³⁹

6. **Langkah-langkah *Modeling***

Teknik *modeling* memiliki beberapa proses tahapan yang digunakan dalam memberikan layanan kepada individu atau kelompok agar proses pemberian layanan dapat berjalan dengan baik. Bandura menjelaskan, langkah-langkah

³⁸ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan ...*, h. 178.

³⁹ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan ...*, h.179.

modeling, yaitu: a) perhatian, ketika siswa memberikan perhatian pada model, b) retensi, memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyimpan aktif perilaku model yang diamati ke dalam memori jangka panjang, c) reproduksi, ketika siswa menampilkan perilaku, dan d) motivasi, model memberikan penguatan berupa pujian dan hadiah.⁴⁰

a) Proses Memperhatikan

Beberapa variabel yang turut berpengaruh terhadap proses belajar diantaranya berkaitan dengan karakteristik model, sifat kegiatan, dan orang yang menjadi subjek. Model yang sangat menarik lebih diperhatikan dibandingkan dengan model yang memiliki daya tarik interpersonal yang rendah.

b) Proses Retensi

Ketika mengamati perilaku seseorang dan segera menirunya, maka individu akan menggunakannya sebagai panduan untuk bertindak pada kesempatan lain. Terdapat dua bentuk sistem simbol atau representasi yang membantu belajar observasional, yaitu imajinatif dan verbal. Representasi *modeling* dapat mengarahkan pada pola respon yang baru harus dapat direpresentasikan secara simbolis dalam ingatan. Representasi perlu disimbolisasikan dalam bentuk verbal, karena beberapa observasi dipertahankan dalam bentuk gambaran dan alat dimunculkan tanpa adanya model secara fisik.

c) Proses Reproduksi

Dalam rangka meniru model, individu harus mengubah representasi simbolis dari pengamatan ke bentuk tindakan. Perilaku yang muncul harus memiliki

⁴⁰ Mamik Kusmiarti dan Siti Mahmudah, “Teknik *Modeling* Terhadap Keterampilan Vokasional Siswa Tunagrahita Ringan. *Jurnal Pendidikan Khusus*. 2016, h. 4.

kesamaan dengan perilaku asal. Proses reproduksi motorik melibatkan empat subtahapan, yaitu organisasi respon kognitif, inisiasi respons, pemantauan respons, dan penyempurnaan respons. Setelah memperhatikan model dan mempertahankan apa yang telah diobservasi, kemudian individu memproduksi dengan perilaku baru.

d) Motivasi

Pembelajaran melalui observasi paling efektif terjadi apabila pihak yang belajar termotivasi untuk melakukan perilaku yang ditiru. Perhatian dan representasi dapat berakibat pada pengumpulan informasi untuk belajar, namun pertama difasilitasi oleh motivasi untuk melakukan perilaku tertentu.⁴¹

Selain itu, beberapa langkah-langkah yang dilaksanakan dalam proses *modeling* ialah:

- a) Menetapkan bentuk penokohan (*life model, symbolic model, multiple model*).
- b) Pada *life model*, pilih model yang bersahabat atau teman sebaya konseli yang memiliki kesamaan seperti: usia, status ekonomi, dan penampilan fisik. Hal ini penting terutama bagi anak-anak.
- c) Apabila mungkin gunakan lebih dari satu model.
- d) Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
- e) Kombinasikan *modeling* dengan aturan, intruksi, mempraktikkan perilaku baru, dan penguatan.

⁴¹ Sofwan Adiputra, "Penggunaan Teknik *Modeling* Terhadap Perencanaan Karir Siswa". *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 1 No. 1, Januari 2015, h. 51-52.

- f) Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah.
- g) Apabila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Apabila tidak maka buat perencanaan pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.
- h) Apabila perilaku bersifat kompleks, maka episode *modeling* dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang lebih sukar.
- i) Skenario *modeling* harus dibuat realistik.
- j) Melakukan pemodelan pada saat tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli (dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan konseli).⁴²

Secara khusus prosedur teknik *modeling* menurut Purnamasari meliputi;

- 1) Menentukan perilaku tujuan; 2) Menentukan jenis *modeling* yang akan digunakan; 3) Meminta pada konseli untuk memperhatikan apa yang harus dipelajari sebelum *modeling* dilakukan; 4) Konselor menunjukkan pada konseli mengenai perilaku model, menggunakan model yang teramati dan dipahami jenis perilaku yang hendak dicontoh; 5) Konselor meminta konseli untuk mengamati model dan memintanya untuk menyimpulkan tentang apa yang dilihat dari hasil demonstrasi model yang sudah diamati; 6) Setelah model selesai diperagakan, konselor dapat meminta konseli untuk memperagakan perilaku yang dilakukan

⁴² Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan ...*, h. 179-180.

model dan konselor selalu memberikan penguatan pada konseli terhadap usahanya menirukan model yang diamati; 7) melakukan evaluasi dan penugasan.⁴³

Terdapat beberapa langkah-langkah *modeling simbolis* sebagai berikut:

a. Rasional

Pada tahap rasional, konselor memberikan penjelasan atau uraian singkat tentang tujuan, prosedur dan komponen-komponen strategi yang akan digunakan dalam proses konseling

b. Memberi contoh

Tahap konselor memberikan contoh kepada klien berupa model yang disajikan dalam bentuk video atau media lainnya, dan perilaku model yang akan diperlihatkan telah disetting untuk ditiru oleh klien.

c. Praktek/latihan

Tahap klien diminta untuk mempraktikkan setelah memahami perilaku model yang telah disaksikan

d. Pekerjaan rumah

Tahap pekerjaan rumah kepada klien berisi tentang 6 komponen yaitu: apa yang dikerjakan oleh klien, kapan perilaku yang dipelajari harus dilakukan, dimana tingkah laku yang dipelajari dilakukan, bagaimana mencatat tingkah laku yang dipelajari dan membawa pekerjaan rumah ke pertemuan selanjutnya

⁴³ Kadek Karmila Jayanthi, Nyoman Dantes, dan I Ketut Gading, "Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Melalui Lesson Study terhadap Self Exhibition". *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, Vol. 10, No. 1, Juni 2019, h. 100.

e. Evaluasi

Tahap konselor bersama dengan klien mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan, serta kemajuan apa saja yang dirasakan oleh klien, selama proses konseling. Selain itu, konselor juga harus memberikan motivasi untuk terus mencoba dan mempraktekkan apa yang telah klien dapat.⁴⁴

7. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Penerapan *Modeling*

- a) Ciri model seperti: usia, status sosial, jenis kelamin, keramahan, dan kemampuan, penting dalam meningkatkan imitasi.
- b) Siswa lebih senang meniru model seusianya daripada model dewasa.
- c) Siswa cenderung meniru model yang standar prestasinya dalam jangkauanya.
- d) Siswa lebih mengimitasi orang tuanya yang hangat dan terbuka. Anak perempuan lebih mengimitasi ibunya.⁴⁵

8. Kelemahan dan Kelebihan Teknik *Modeling*

Terdapat beberapa kelemahan dan kelebihan teknik *modeling* yaitu kelemahan teknik *modeling* adalah sulit diterapkan untuk individu yang kurang kreatif, konseli dapat merasakan kebosanan, tidak selalu mudah untuk mendapatkan model yang relevan dan dapat dipercaya, dan kelebihan dari teknik *modeling* adalah dengan teknik *modeling* konseli belajar mengembangkan perilaku, pemecahan masalah yang diperlukan dalam kehidupan, teknik *modeling* tidak membutuhkan alat yang mahal, menggunakan waktu secara efektif dan efisien karena belajar dimulai dari mengobservasi, tidak langsung dengan cara

⁴⁴ Ardila Pratiwi, "Efektifitas Terknik *Modeling Simbolis* untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa SMP Negeri 2 Minasatene", *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1, No. 1, Februari 2017, h. 58.

⁴⁵ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan ...*, h.177.

trial and error, konseli berpikir untuk dapat mengatur perilaku dirinya sendiri, tidak sulit untuk dipelajari dan dipraktikan.⁴⁶

Terdapat kelebihan dan kelemahan teknik *modeling* lainnya, sebagai berikut:

a. Kelebihan

- 1) Konseli dapat mengamati secara langsung seseorang yang dijadikan model, baik dalam bentuk *live model* ataupun *symbolic model*.
- 2) Mudah memahami perilaku yang ingin diubah.
- 3) Dapat didemonstrasikan
- 4) Terdapat penekanan perhatian pada perilaku positif

b. Kelemahan

- 1) Keberhasilan teknik *modeling* tergantung pada persepsi konseli terhadap model. Apabila konseli tidak menaruh kepercayaan pada model, maka konseli akan kurang mencontoh tingkah laku model yang diamati.
- 2) Apabila model tidak dapat memerankan tingkah laku yang diharapkan, maka tujuan tingkah laku yang didapat konseli akan kurang tepat.⁴⁷

B. Kejenuhan Belajar

1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Muhibbin Syah menjelaskan, secara harfiah jenuh dapat diartikan padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Siswa dalam belajar sering mengalami kelupaan, siswa juga

⁴⁶Alfi Rachmah Hidayah, dkk, "Penanaman Nilai ..., h. 113.

⁴⁷ Yasinta Octavia, "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Modeling* dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018", *Skripsi*, (Bandar Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2017), h. 49.

terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning pleateau* atau *plateau*. Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.⁴⁸

Demereuti menjelaskan, kejenuhan adalah sindrom dari pengalaman negatif dalam bekerja, termasuk rasa kelelahan dan terlepas dari pekerjaan. Kelelahan didefinisikan sebagai konsekuensi dari aktivitas fisik, emosi, dan ketegangan kognitif yang berkepanjangan, sebagai hasil dari suatu pekerjaan tertentu (*stressor*) yang berkepanjangan.⁴⁹ Slivar menjelaskan kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional disaat seseorang merasa dirinya lelah dan jenuh baik secara mental ataupun secara fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Selanjutnya Thohirin menjelaskan, kejenuhan belajar pada siswa yaitu sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan mandeg.⁵⁰ Selain itu, Hakim menjelaskan kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental siswa dalam rentang waktu tertentu malas, lelah, bosan, lesu, tidak bersemangat, tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.⁵¹

Skovhot mengemukakan kejenuhan belajar ialah perubahan sikap dan perilaku belajar dalam kondisi menarik diri secara psikologis yang merupakan

⁴⁸ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar...*, h. 180-181.

⁴⁹ Ita Vitasari, "Kejenuhan (*Burnout*) Belajar ditinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016", *Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), h. 10.

⁵⁰ Siti Afifah, "Pengaruh Kejenuhan Belajar dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Sistem Pesantren Modern". *Psikoborneo*, Vol. 7, No. 4, 2019, h. 529.

⁵¹ Thursan Hakim, *Belajar Secara ...*, h. 62.

hasil dari sebuah reaksi terhadap harapan dan tujuan yang tidak realistis dalam melihat perubahan yang diinginkan dalam belajar, kegiatan yang mempunyai tuntutan interaksi behavioral yang relatif tetap dengan orang lain serta lingkungan belajar, dan tujuan jangka panjang yang sulit dicapai.⁵²

Pines dan Aronson menjelaskan, kejenuhan belajar merupakan kondisi belajar bersifat emosionalitas karena disebabkan oleh jenuh terhadap proses belajar yang semakin meningkat dan tuntutan kebutuhan yang tinggi.⁵³ Raqfika menjelaskan, kejenuhan merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan, sinisme, dan ketidakberhasilan. Kejenuhan juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian kemampuan dengan tuntutan yang harus dikerjakan atau dipenuhi. Menurut Dewi dan Yosef kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat untuk melakukan suatu aktivitas belajar.⁵⁴

Edi Sutarjo, Dewi Arum, dan Ni.Kt. Suarni mendefinisikan kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang terjadi terhadap seseorang yang telah mengalami jenuh secara mental maupun fisik sebagai tuntutan dari pekerjaan yang terkait dengan belajar yang meningkat. Kejenuhan belajar adalah kondisi disaat seseorang lelah secara fisik dan emosi karena banyaknya tanggung jawab dan

⁵² Moh Agus Rohman, “Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar *Full Day School*”, *Skripsi*, (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), h. 15.

⁵³ Fitriani, “Analisis Kejenuhan Belajar Siswa dalam Pembelajaran IPS Kelas V di MI Pembangunan UIN Jakarta”, *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015), h. 16.

⁵⁴ Anita Damayanti, Agus Suradika, dan Tasyfi Barkidzki Asmas, *Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi*. 2020. Diakses pada tanggal 23 Juni 2022 dari situs : <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/786>.

tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga seseorang tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik.⁵⁵

Dalam ayat-ayat Al-Qur'an tidak ditemukan secara tegas ayat yang mengkaji tentang kejenuhan, namun terdapat contoh perilaku malaikat yang selalu beribadah kepada Allah tanpa megenal jenuh atau bosan, terdapat dalam QS. Al-Anbiya ayat 19-20

وَلَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ عِنْدَهُ لَا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَلَا
يَسْتَحْسِرُونَ (١٩) يُسَبِّحُونَ اللَّيْلَ
وَالنَّهَارَ لَا يَفْنُونَ (٢٠)

Artinya : “(19). Dan kepunyaan-Nya-lah segala yang di langit dan di bumi. Dan malaikat-malaikat yang di sisi-Nya, mereka tiada mempunyai rasa angkuh untuk menyembah-Nya dan tiada (pula) merasa letih. (20). Mereka (Malaikat) selalu bertasbih malam dan siang tanpa merasa futur (semangat yang turun).⁵⁶”

Surah Al-Anbiya ayat 19-20 menjelaskan tentang para malaikat yang berada di sisi Allah Subhanahu Wata'ala, para malaikat tiada hentinya menyembah kepada-Nya secara terus-menerus, tidak pernah merasa lelah dan tidak pula merasa jenuh untuk menyembah-Nya. Para malaikat terus-menerus bekerja siang dan malam dengan penuh ketaatan, ikhlas dan tulus melakukannya. Dari surah Al-Anbiya ayat 19-20 , dapat diambil pelajaran agar manusia juga selalu bersemangat dalam melakukan segala kebaikan, karena malaikat pun selalu beribadah kepada

⁵⁵ Ita Vitasari, “Kejenuhan (*Burnout*) ...”, h. 11

⁵⁶ Q.S. Al-Anbiya, 21:19-20, h. 323.

Allah Subhanahu Wata'ala siang dan malam tidak pernah merasa lelah dan bosan.⁵⁷

2. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar dapat melanda apabila siswa telah kehilangan motivasi dalam tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Namun penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Cross sebagaimana dikutip dari Muhibbin Syah menjelaskan, keletihan dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yakni: 1) Keletihan Indra siswa, 2) Keletihan fisik siswa, 3) Keletihan mental siswa. Keletihan fisik dan indra seperti mata, telinga pada umumnya dapat dikurangi dengan melakukan istirahat yang cukup. Tetapi keletihan mental tidak dapat diatasi dengan cara yang sederhana seperti cara mengatasi keletihan-keletihan lainnya. Keletihan mental dianggap faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.⁵⁸

Terdapat beberapa faktor penyebab keletihan mental dalam belajar siswa ialah:

- a) Kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan;
- b) Kecemasan siswa terhadap standar atau patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi;

⁵⁷ Rizka Minanti, "Penggunaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan *Burnout* Belajar Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba", *Skripsi*, (Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2019), h. 16.

⁵⁸ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*., h.163.

- c) Siswa berada ditengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat;
- d) Siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan siswa sendiri menilai belajarnya hanya berdasarkan ketentuan yang dibuat sendiri.⁵⁹

Hakim menjelaskan, faktor penyebab 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.⁶⁰

Slivar menjelaskan bahwa ada 6 faktor yang lebih mengarah terhadap kejenuhan belajar di sekolah, yaitu :

- 1) Tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak sehingga siswa sering merasa terbebani.
- 2) Metode pembelajaran yang tidak kreatif dan partisipasi siswa yang terbatas sehingga membuat siswa cepat jenuh.
- 3) Kurangnya pemberian pujian atau penghargaan untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik. Pujian atau penghargaan sangat penting untuk kejenuhan dan kemajuan bagi siswa.
- 4) Hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, antara guru dan siswa maupun antara siswa dengan siswa.
- 5) Harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga, banyak siswa hidup dalam ketakutan kegagalan, dan kritik atas kurangnya keberhasilan.

⁵⁹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar...*, h.182.

⁶⁰ Thursan Hakim, *Belajar Secara ...*, h. 63.

- 6) Adanya kesenjangan antara nilai dan norma yang ada di sekolah dengan aturan yang ada di rumah.⁶¹

Slivar mengemukakan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya kejenuhan di sekolah adalah sebagai berikut:

- 1) Tugas sekolah semakin meningkat

Tuntutan tugas dan pemahaman mengenai mata pelajaran yang disampaikan oleh guru mata pelajaran yang terjadi secara terus menerus dan semakin hari semakin meningkat dengan waktu yang terbatas akan membebani siswa.

- 2) Metode pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan oleh guru mata pelajaran monoton dan tidak melibatkan peserta didik sehingga akan mengakibatkan siswa merasa tidak dilibatkan dalam proses pembelajaran dapat menyebabkan siswa mudah jenuh.

- 3) Kurangnya penghargaan atas tugas yang diberikan kepada siswa

Kurangnya pemberian penghargaan terhadap siswa yang mengerjakan tugas dengan baik atau siswa yang memperoleh prestasi, sehingga siswa kurang termotivasi. Selain itu, sekolah kurang memberikan penguatan terhadap siswa untuk lebih menghargai diri sendiri atas apa yang telah dicapai.

- 4) Hubungan sosial di sekolah kurang baik

Hubungan interpersonal yang kurang baik antara siswa dengan guru, siswa dengan teman sebayanya, dan siswa dengan karyawan di sekolah dapat mengakibatkan siswa tidak mendapatkan kenyamanan di sekolah.

⁶¹ Henia Fitri Fauziah, "Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta didik Kelas IX SMP Negeri 6 Bandar Lampung", *Skripsi*, (Bandar Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2019), h.32.

5) Kurangnya keadilan di sekolah

Siswa sering merasa khawatir mengalami kegagalan karena banyaknya tuntutan dari orang-orang di sekitarnya (keluarga). Sedangkan, di sekolah sering terjadi ketidakadilan yang dialami oleh siswa terutama pada proses penilaian.

6) Kesenjangan nilai-nilai di lingkungan sekolah dengan di lingkungan keluarga

Perbedaan nilai-nilai di sekolah dengan nilai-nilai di keluarga atau antara siswa dengan guru dapat menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar.⁶²

Vitasari menjelaskan faktor kejenuhan terbagi menjadi dua bagian, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar. Kejenuhan yang berasal dari dalam siswa adalah ketika siswa bosan dan keletihan. Keletihan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kebosanan dan siswa dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan. Kejenuhan yang berasal dari luar siswa adalah ketika siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelektual yang berat, dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai batas kemampuan siswa.⁶³ Freudenberger mengungkapkan adanya kejenuhan belajar disebabkan kelelahan emosi, kehilangan motivasi dan komitmen. Schaufeli, mengungkapkan

⁶² Mar Atus Solihah, "Hubungan Religiusitas dan Kecerdasan Emosi (*Emotional Intelligence*) dengan Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta", *Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), h. 16-17.

⁶³ Anita Damayanti, Agus Suradika, dan Tasyfi Barkidzki Asmas, *Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi*, 7 Oktober 2020. Diakses pada tanggal 15 Maret 2022 dari situs: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/7861>

bahwa sindrom kejenuhan ditandai dengan adanya kelelahan, sinisme, dan ketidakefektifan.⁶⁴

Maslach dan Leiter menjelaskan beberapa faktor-faktor kejenuhan belajar diantaranya:

- a) Karakter individu yang tidak mempunyai rasa percaya diri, dan pasrah menerima apapun sehingga dengan banyaknya beban akademis yang membuat siswa menjadi stress atau mengalami kejenuhan pada saat proses belajar.
- b) Dukungan sosial, selain berkaitan dengan karakteristik pribadi kejenuhan belajar juga dapat terjadi jika lingkungan sekitarnya kurang mendukung. Misalkan jam belajar yang begitu padat, kondisi teman yang mulai malas.
- c) Beban akademisi yang berlebihan, pada saat kegiatan belajar, individu memerlukan waktu dan tenaga untuk memahami orang lain dalam berinteraksi dikelas, dirumah, serta lingkungan bermain.⁶⁵

3. Proses Terbentuknya Kejenuhan Belajar

Terdapat beberapa tahap yang menjadi latar belakang terbentuknya kejenuhan, yaitu:

- a. Paksaan untuk membuktikan seseorang layak untuk orang lain, yang membuat individu bekerja keras untuk membuat orang lain melihat potensi dirinya.

⁶⁴ Fadhlina Rozzaqyah, "Hubungan Kejenuhan Belajar dalam Jaringan dengan Prokrastinasi Akademik". *Jurnal Konseling Komprehensif*, Vol. 8, No. 1, 2021, h. 9.

⁶⁵ Moh Agus Rohman, "Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar *Full Day School*", *Skripsi*, (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), h. 19.

- b. Individu bekerja keras agar orang lain tidak merubah pandangan terhadap dirinya dan orang lain tidak lari dari dirinya.
- c. Terlalu kerasnya bekerja, maka individu akan mulai mengesampingkan kebutuhan-kebutuhan pokok, seperti makan, tidur dan bersantai ria dengan keluarga maupun teman-teman.
- d. Munculnya gejala-gejala fisik individu yang disebabkan karena perubahan gaya hidup yang dilakukan.
- e. Keinginan untuk mendapatkan nilai-nilai yang lebih baik dari lingkungan sosialnya, sehingga individu akan mengesampingkan kebutuhan pokok dan hubungannya dengan orang-orang terdekatnya.
- f. Munculnya perasaan yang seharusnya tidak dimiliki, seperti mulai tidak mempunyai toleransi dengan orang lain, tidak mempunyai perasaan simpati atas masalah orang lain, terlalu agresif dan selalu menyalahkan orang lain atas masalah yang dihadapi.
- g. Mengisolasi diri atau menarik diri dari kehidupan sosial karena terlalu kerasnya bekerja.
- h. Muncul perasaan malu, takut dan apatis karena terlalu kerasnya pekerjaan dan tekanan yang dimiliki.
- i. Individu mulai kehilangan jati dirinya karena beranggapan telah menjadi mesin orang lain.
- j. Kekosongan-kekosongan yang mulai muncul dari dalam diri membuat individu mulai putus asa, dan individu mulai melakukan pelarian dengan

berbagai macam hal mulai dari melakukan seks bebas, merokok, meminum minuman keras, dan hal-hal negatif lainnya.

- k. Perasaan terpuruk yang mulai dirasakan seperti ketidakpedulian, keputusasaan, kelelahan dan mengabaikan masa depan yang ada.
- l. Apabila individu sudah mulai merasa jenuh akan kegiatannya, individu akan mencoba untuk melarikan diri, terkadang disertai dengan perasaan ingin membunuh dirinya sendiri karena situasi yang dihadapi.⁶⁶

Selain itu, menurut Bahrer Kohler sebagaimana disebutkan dalam Anita Damayanti, terdapat beberapa latar belakang proses terbentuknya kejenuhan belajar sebagai berikut:

- a) *Compulsion to prove oneself*, siswa ingin menunjukkan prestasi, baik akademik maupun non akademik secara sempurna.
- b) *Working harder*, siswa ingin membuktikan dirinya mampu mengerjakan tugas secara sempurna dengan kemampuan yang dimiliki tanpa bantuan orang lain.
- c) *Neglecting their needs*, siswa beranggapan untuk membuktikan kemampuannya, siswa harus mengorbankan kebutuhan-kebutuhan dasarnya seperti tidur, makan dan berkunjung dengan teman maupun keluarga.
- d) *Displacement of conflicts*, siswa menyadari terdapat masalah yang sedang dialami, akan tetapi sumber masalah tersebut tidak diketahui. Gejala kejenuhan belajar mulai muncul pada tahap *displacement of conflicts*.

⁶⁶ Anita Damayanti, Agus Suradika, dan Tasyfi Barkidzki Asmas, *Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi*, 7 Oktober 2020. Diakses pada tanggal 23 Juni 2022 dari situs: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/7861>

- e) *Revision of values*, nilai-nilai yang dianut siswa mulai berubah, pada saat siswa mulai menyampingkan hobi dan teman dari kehidupan sehari-hari.
- f) *Denial of emerging problems*, siswa mulai tidak memiliki toleransi pada saat siswa mulai menganggap temannya bodoh, malas, terlalu tergantung atau tidak disiplin. Kontak sosial mulai menyempit yang ditandai dengan sinisme, dan perlawanan.
- g) *Withdrawal*, siswa mengurangi kontak sosial sampai batas terendah, menjadi individu yang tertutup terhadap lingkungan. Siswa merasa semakin tidak memiliki arah dan harapan sehingga banyak yang melampiaskannya dengan alkohol dan obat-obatan terlarang.
- h) *Obvious behavioral changes*, siswa menjadi penakut, pemalu, tidak peduli, dan merasa dirinya tidak berharga.
- i) *Depersonalization*, siswa kehilangan dirinya sendiri dan tidak dapat mencerna nilai-nilai dari lingkungannya lagi. Pada tahap *depersonalization* pandangan siswa hanya terbatas pada masa kini.
- j) *Inner emptiness*, kekosongan dalam diri siswa berkembang semakin buruk pada saat siswa semakin putus asa. Reaksi yang berlebihan seperti melakukan tindakan yang menjurus pada seksualitas, terlalu banyak makan serta memakai alkohol dan obat-obatan terlarang
- k) *Depression*, pada saat fase siswa menjadi acuh tak acuh, lelah, putus asa dan merasa bahwa masa depan tidak ada artinya.

- l) *Burnout syndrome*, siswa korban *burnout* memiliki kecenderungan untuk menghentikan belajarnya untuk keluar dari situasi kejenuhannya bahkan sampai putus sekolah.⁶⁷

4. Karakteristik Kejenuhan Belajar

Hakim menjelaskan kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.⁶⁸ Sedangkan menurut Reber sebagaimana dikutip dari Muhibbin Syah, ciri-ciri kejenuhan belajar sebagai berikut:

- a) Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.
- b) Sistem akal nya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam proses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akal nya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapat nya.
- c) Kehilangan motivasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa dirinya tidak mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk

⁶⁷ Rizka Minanti, "Penggunaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan *Burnout* Belajar Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba", *Skripsi*, (Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2019), h. 14.

⁶⁸ Thursan Hakim, *Belajar Secara ...*, h. 63.

meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterima atau dipelajari.⁶⁹

Menurut Pines & Aronson ciri-ciri kejenuhan antara lain: 1) Sakit fisik dicirikan seperti sakit kepala, demam, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, sering flu, susah tidur, rasa letih yang kronis, 2) Kelelahan emosi dicirikan seperti rasa bosan, mudah tersinggung, sinisme, mudah marah, gelisah, putus asa, sedih, tertekan, dan tidak berdaya, 3) Kelelahan mental dicirikan seperti acuh tak acuh pada lingkungan, sikap negative terhadap orang lain, konsep diri yang rendah, putus asa dengan jalan hidup, dan merasa tidak berharga.⁷⁰

Selain gejala atau tanda-tanda kejenuhan belajar, terdapat beberapa aspek dan indikator kejenuhan belajar menurut Schaufeli dan Enzmann yaitu:

a) Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebih. Indikator dalam kelelahan emosional, yaitu: perasaan depresi, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.

b) Kelelahan Fisik

Kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur, dan kurangnya nafsu makan. Indikator dalam kelelahan fisik, yaitu memiliki gejala, seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan

⁶⁹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar...*, h. 170.

⁷⁰ Laras Kristia Ningsih, “Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa SMTA di Kedungwungu Indramayu”, *Skripsi*, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020), h. 5.

tidur, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak nafas, dan lain sebagainya.

c) Kelelahan Kognitif

Kelelahan kognitif dapat membuat siswa menjadi tidak mampu untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Indikator dalam kelelahan kognitif, yaitu: Ketidakberdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.

d) Kehilangan Motivasi

Kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala yang disebutkan maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Indikator dari kehilangan motivasi, yaitu: kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi.⁷¹

Suwarjo dan Diana Septi Purnama menjelaskan ciri-ciri individu yang mengalami kejenuhan yakni, perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap negatif. Gejala kejenuhan sering

⁷¹ Anita Damayanti, Agus Suradika, dan Tasyfi Barkidzki Asmas, *Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi*, 7 Oktober 2020. Diakses pada tanggal 15 Maret 2022 dari situs: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/7861>

identik dengan *distress* (kesulitan), *discontent* (ketidakpuasan), dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal. Zuni Eka K dan Elisabeth Christiana menyatakan banyaknya aktivitas dan kegiatan disekolah, serta tuntutan-tuntutan yang ada yang harus dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa mengalami gejala-gejala seperti siswa mengalami kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang motivasi, kurang perhatian, tidak ada minat serta tidak mendatangkan hasil.⁷²

5. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan kondisi psikologis yang bersifat alamiah. Artinya, siapapun akan dapat mengalami kebosanan atau kejenuhan terhadap sesuatu maupun dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Suatu kegiatan yang monoton, tanpa variasi, atau kegiatan rutin yang menjadi penyebab kebosanan. Kejenuhan belajar dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut:

- a) Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak;
- b) Pengubahan atau penjadwalan kembali dari jam maupun hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa untuk belajar lebih giat;
- c) Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar

⁷² Muhammad Daud Latuconsina, "Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa", *Jambura Guidance and Counseling Journal*, Vol. 1, No. 2, November 2020, h. 73.

dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar;

- d) Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya;
- e) Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.⁷³

Salah satu cara Nabi Salallahu Alaihi Wasallam mengajar para sahabat adalah dengan cara mengatur tempo waktu dan harinya. Beliau tidak berkenan mengadakan pengajian bersama sahabat setiap hari, namun beliau berkenan memberikan pelajaran setiap minggu, karena beliau khawatir para sahabat jenuh dan bosan sehingga menjadi malas. Sebagaimana disebutkan dalam hadis riwayat Imam Bukhari dari Abdullah bin Mas'ud berkata;

كَانَ النَّبِيُّ – صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ – يَتَخَوَّلُنَا بِالْمَوْعِظَةِ فِي الْأَيَّامِ ، كَرَاهَةً
السَّامَةِ عَلَيْنَا

“Artiya: Nabi Salallahu Alaihi Wasallam, karena Nabi Salallahu Alaihi Wasallam mengatur pemberian nasehat pada hari tertentu, khawatir akan membuat kami bosan.”

Dalam hadis lain riwayat Imam Bukhari dan Muslim, dari Syaib bin Abi Wail, dia berkisah:

⁷³ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar...*, h. 183.

كَانَ عَبْدُ اللَّهِ يُذَكِّرُ النَّاسَ فِي كُلِّ خَمِيسٍ فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ يَا أَبَا عَبْدِ الرَّحْمَنِ
لَوِِدْتُ أَنَّكَ ذَكَرْتَنَا كُلَّ يَوْمٍ قَالَ أَمَا إِنَّهُ يَمْنَعُنِي مِنْ ذَلِكَ أَنِّي أَكْرَهُ أَنْ أُمْلِكُمْ
وَإِنِّي أَتَخَوَّلُكُمْ بِالْمَوْعِظَةِ كَمَا كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَخَوَّلُنَا بِهَا
مَخَافَةَ السَّامَةِ عَلَيْنَا

“Artinya: Abdullah bin Mas’ud memberi pelajaran (tausiah dan ceramah) kepada orang-orang setiap hari Kamis. Kemudian seseorang berkata: “Wahai Abu Abdurrahman, sungguh aku ingin kalau anda memberi pelajaran kepada kami setiap hari. Abdullah bin Mas’ud berkata; “Sungguh aku enggan melakukannya, karena aku takut membuat kalian bosan, dan aku ingin mengatur dalam memberi pelajaran kepada kalian sebagaimana Nabi Salallahu Alaihi Wasallam mengatur dalam memberi pelajaran kepada kami karena khawatir kebosanan akan menimpa kami”.

Hadits Imam Bukhari menjelaskan metode terbaik dalam waktu pemberian materi-materi keilmuan, terutama ilmu agama. Rutinitas biasanya menyebabkan jiwa bosan yang pada akhirnya akan menimbulkan kemalasan, sehingga parahnya akan meninggalkan aktivitas tersebut. Salah satu hikmah diciptakan rasa jenuh pada jiwa manusia adalah agar tidak sedih terhadap bencana atau musibah yang menimpanya. Islam adalah agama yang terbaik, salah satu buktinya adalah Islam tidak memaksakan seseorang untuk menghilangkan rasa jenuh, namun Islam mengatur bagaimana agar seseorang tidak cepat dihindangi rasa jenuh. Namun bukan berarti untuk tidak memberikan jangka waktu yang sangat panjang di dalam aktivitas pelajaran-pelajaran agama, karena waktu yang panjang seseorang tidak mendapatkan ilmu agama akan menyebabkan manusia tergelincir dari jalan yang lurus.⁷⁴

⁷⁴ Neno Triyonoh, *Syaroh Bukhori Kitab Ilmu Bab 11 Metode Nabi dalam Mengatur Pelajaran*, Desember 2012, Diakses pada tanggal 10 November 2022 dari situs: <https://ikhwahmedia.wordpress.com/2012/12/27/syaroh-bukhori-kitab-ilmu-bab-11-metode-nabi-dalam-mengatur-pelajaran/>

Setiap individu mempunyai ambang kebosanan yang berbeda-beda, mempunyai karakter yang berbeda pula terhadap rasa bosan. Umumnya yang terjadi dalam individu adalah kebiasaan yang monoton dan terus menerus berulang yang menjadikan kejenuhan, maka perlunya inovasi baru dalam setiap kegiatan terutama dalam belajar agar kejenuhan dapat diminimalisir. Sedangkan langkah-langkah yang dapat mengurangi kejenuhan menurut Hakim adalah sebagai berikut:

- a) Belajar dengan cara dan metode yang bervariasi;
- b) Mengadakan perubahan fisik dan ruang belajar;
- c) Menciptakan situasi baru di ruang belajar;
- d) Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan;
- e) Hindari adanya ketegangan mental saat belajar⁷⁵

⁷⁵ Henia Fitri Fauziah, "Penerapan Konseling Individu Dengan *Teknik Self-Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta didik Kelas IX SMP Negeri 6 Bandar Lampung", *Skripsi*, (Bandar Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2019), h. 36.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni suatu metode sistematis yang mengutamakan data dan angka. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen, metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.⁷⁶ Desain eksperimen yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design*. Penelitian terdapat dua kali pengukuran yaitu *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan. Tujuannya agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain *one group pre-test post-test design* dengan struktur desain sebagai berikut:

Table 3.1
Desain One Group Pretest-Posttest Design

A R O1 X O2 Y

Keterangan:

O1 : *Pre-Test* (sebelum diberi perlakuan teknik *modeling*)

O2 : *Post-Test* (sesudah diberi perlakuan teknik *modeling*)

X : *Treatment* (perlakuan)

⁷⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 7.

- 1) Melakukan pre test, yaitu pengukuran (dengan mengisi format skala kejenuhan belajar) kepada sampel peneliti sebelum diberikan perlakuan yang berupa teknik *modeling*.
- 2) Memberikan perlakuan berupa teknik *modeling*.
- 3) Melakukan post test sesudah pemberian perlakuan untuk mengetahui hasil akhir apakah teknik *modeling* mampu mengurangi kejenuhan belajar siswa.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1) Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁷⁷ Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh berjumlah 57 siswa. Pertimbangan memilih kelas X merupakan rekomendasi guru bimbingan dan konseling karena banyak siswa kelas X di SMA Negeri 11 Banda Aceh mengalami kejenuhan belajar, dan pada jenjang SMA siswa kelas X melakukan proses adaptasi dan penyesuaian dengan lingkungan belajarnya, aktivitas belajar tidak selamanya dapat berjalan lancar, terutama masalah kesulitan belajar yang dialami siswa seperti kejenuhan belajar. Untuk membantu siswa mencapai keberhasilan proses belajar yang optimal, siswa akan mengikuti *teatment* yang dilakukan untuk mengurangi kejenuhan belajar. Jumlah populasi dapat dilihat dalam tabel 3.2 sebagai berikut:

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 119.

Tabel 3.2
Jumlah Populasi Penelitian Kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh

No	Kelas	Populasi
1	X-3	27
2	X-5	30
Jumlah		57

2) Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Apabila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).⁷⁸ Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁷⁹ Pertimbangan sampel pada penelitian tertuju pada siswa skor tertinggi kejenuhan belajar berdasarkan angket yang diberikan kepada siswa yang terdeteksi mengalami kejenuhan belajar. Sampel pada penelitian sebanyak 9 siswa kelas X yang memiliki kejenuhan belajar dengan karakteristik tidak mampu mengendalikan emosi, mudah lelah dan letih, tidak dapat berkonsentrasi, dan kehilangan semangat.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan pengumpulan data

⁷⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 120.

⁷⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 126.

sistematis dan mudah.⁸⁰ Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila banyak menggunakan instrumen, karena yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrument.⁸¹ Peneliti menggunakan angket skala *likert* untuk mengumpulkan data tentang kejenuhan yang dialami oleh siswa. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang dan sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁸² Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran dari karakteristik kejenuhan belajar siswa.

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkapkan tingkat kejenuhan belajar dalam kategori tinggi pada siswa dikembangkan dari aspek kejenuhan belajar. Kisi-kisi dari instrumen dapat dilihat pada tabel 3.3:

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen Kejenuhan Belajar
(Sebelum Uji Coba)

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
Kejenuhan Belajar	1. Kelelahan Emosional	1. Perasaan depresi	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		2. Kemampuan mengendalikan emosi	7, 8, 9	10, 11, 12	6
		3. Ketakutan yang berlebihan	13, 14, 15	16, 17, 18	6
		4. Kecemasan	19, 20, 21	22, 23, 24	6
	2. Kelelahan Fisik	1. Mudah lelah dan letih	25, 26, 27	28, 29, 30	6
		2. Mudah sakit	31, 32, 33	34, 35, 36	6
		3. Mengalami gangguan tidur	37, 38, 39	40, 41, 42	6

⁸⁰Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 27

⁸¹ Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 155.

⁸² Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 93.

		4. Mengalami gangguan makan	43, 44, 45	46, 47, 48	6
	3. Kelelahan Kognitif	1. Kehilangan harapan dan makna hidup	49, 50, 51	52, 53, 54	6
		2. Perasaan gagal yang menghantui	55, 56, 57	58, 59, 60	6
		3. Penghargaan diri yang rendah	61, 62, 63	64, 65, 66	6
		4. Kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa	67, 68, 69	70, 71, 72	6
	4. Kehilangan Motivasi	1. Kehilangan semangat	73, 74, 75	76, 77, 78	6
		2. Kehilangan idealisme	79, 80, 81	82, 83, 84	6
		3. Mudah menyerah	85, 86, 87	88, 89, 90	6
		4. Kehilangan minat	91, 92, 93	94, 95, 96	6
	Total		48	48	96

Berdasarkan tabel 3.3 terlihat bahwa dari 4 aspek kejenuhan belajar terdapat 96 item pernyataan yang terdiri dari 48 item *favorabel* dan 48 item *unfavorabel*. Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian. Peneliti melakukan tahapan validitas instrumen terlebih dahulu, yaitu validitas konstruk yang dilakukan penimbangan oleh 2 dosen ahli untuk mengetahui kelayakan instrumen. Masukan dari dosen ahli dijadikan dasar dalam penyempurnaan alat pengumpulan data yang telah dibuat. Hasil penimbangan menunjukkan 96 item dapat digunakan kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan reabilitas instrumen.

1) Validitas Instrumen.

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan atau pernyataan dalam mendefinisikan suatu variabel.⁸³ Untuk mengetahui kevalidan alat ukur dapat dilakukan secara statistik dengan bantuan SPSS yaitu menggunakan korelasi *product moment*, dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3.4
Rumus Validitas Instrumen

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Angka indeks korelasi “r” *product moment*

N : *Number of cases*

$\sum XY$: Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum x$: Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$: Jumlah seluruh skor Y.⁸⁴

Kemudian, hasil perhitungan validitas instrumen akan dianalisis menggunakan tabel koefisien korelasi dengan signifikansi 0.05 yaitu apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen dinyatakan valid. Namun sebaliknya apabila nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ dengan signifikansi 0.05, maka instrumen dinyatakan tidak valid.

⁸³ Johor Arifin, *SPSS 24 untuk Penelitian*, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2017), h, 239.

⁸⁴ Sudiyono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2009), h. 206.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 96 item pernyataan dengan jumlah subjek 37 siswa. Dari 96 item pernyataan diperoleh 71 item yang valid dan 25 item yang tidak valid. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.5

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Butir Item

Keterangan	Item Pernyataan	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 67, 69, 72, 73, 75, 79, 80, 81, 82, 84, 85, 86, 87, 90, 91, 92, 93, 95, 96	71
Tidak Valid	4, 12, 17, 18, 20, 23, 24, 29, 30, 38, 42, 56, 61, 66, 68, 70, 71, 74, 76, 77, 78, 83, 88, 89, 94	25

Hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus *product moment* terdapat pada tabel 3.6

Tabel 3.6
Skor r Hitung dan r Tabel Hasil Uji Validitas Butir Item

No Pernyataan	r Hitung	r Tabel	Kesimpulan	Keterangan
1.	0,931	0,325	Valid	Dipakai
2.	0,618	0,325	Valid	Dipakai
3.	0,583	0,325	Valid	Dipakai
4.	0,158	0,325	Invalid	Dibuang
5.	0,583	0,325	Valid	Dipakai
6.	0,525	0,325	Valid	Dipakai
7.	0,866	0,325	Valid	Dipakai
8.	0,766	0,325	Valid	Dipakai
9.	0,793	0,325	Valid	Dipakai
10.	0,484	0,325	Valid	Dipakai
11.	0,478	0,325	Valid	Dipakai
12.	0,036	0,325	Invalid	Dibuang
13.	0,590	0,325	Valid	Dipakai
14.	0,453	0,325	Valid	Dipakai
15.	0,757	0,325	Valid	Dipakai
16.	0,786	0,325	Valid	Dipakai
17.	-0,027	0,325	Invalid	Dibuang

18.	0,264	0, 325	Invalid	Dibuang
19.	0,926	0, 325	Valid	Dipakai
20.	0,245	0, 325	Invalid	Dibuang
21.	0,926	0, 325	Valid	Dipakai
22.	0,747	0, 325	Valid	Dipakai
23.	-0,035	0, 325	Invalid	Dibuang
24.	0,096	0, 325	Invalid	Dibuang
25.	0,884	0, 325	Valid	Dipakai
26.	0,871	0, 325	Valid	Dipakai
27.	0,635	0, 325	Valid	Dipakai
28.	0,544	0, 325	Valid	Dipakai
29.	0,044	0, 325	Invalid	Dibuang
30.	0,207	0, 325	Invalid	Dibuang
31.	0,634	0, 325	Valid	Dipakai
32.	0,826	0, 325	Valid	Dipakai
33.	0,871	0, 325	Valid	Dipakai
34.	0,602	0, 325	Valid	Dipakai
35.	0,430	0, 325	Valid	Dipakai
36.	0,585	0, 325	Valid	Dipakai
37.	0,740	0, 325	Valid	Dipakai
38.	0,152	0, 325	Invalid	Dibuang
39.	0,928	0, 325	Valid	Dipakai
40.	0,586	0, 325	Valid	Dipakai
41.	0,871	0, 325	Valid	Dipakai
42.	0,158	0, 325	Invalid	Dibuang
43.	0,360	0, 325	Valid	Dipakai
44.	0,803	0, 325	Valid	Dipakai
45.	0,702	0, 325	Valid	Dipakai
46.	0,597	0, 325	Valid	Dipakai
47.	0,712	0, 325	Valid	Dipakai
48.	0,683	0, 325	Valid	Dipakai
49.	0,597	0, 325	Valid	Dipakai
50.	0,660	0, 325	Valid	Dipakai
51.	0,767	0, 325	Valid	Dipakai
52.	0,702	0, 325	Valid	Dipakai
53.	0,800	0, 325	Valid	Dipakai
54.	0,871	0, 325	Valid	Dipakai
55.	0,697	0, 325	Valid	Dipakai
56.	0,189	0, 325	Invalid	Dibuang
57.	0,870	0, 325	Valid	Dipakai
58.	0,666	0, 325	Valid	Dipakai
59.	0,779	0, 325	Valid	Dipakai
60.	0,790	0, 325	Valid	Dipakai
61.	-0,123	0, 325	Invalid	Dibuang

62.	0,545	0,325	Valid	Dipakai
63.	0,883	0,325	Valid	Dipakai
64.	0,871	0,325	Valid	Dipakai
65.	0,559	0,325	Valid	Dipakai
66.	0,096	0,325	Invalid	Dibuang
67.	0,863	0,325	Valid	Dipakai
68.	0,090	0,325	Invalid	Dibuang
69.	0,931	0,325	Valid	Dipakai
70.	0,237	0,325	Invalid	Dibuang
71.	0,104	0,325	Invalid	Dibuang
72.	0,883	0,325	Valid	Dipakai
73.	0,903	0,325	Valid	Dipakai
74.	0,033	0,325	Invalid	Dibuang
75.	0,876	0,325	Valid	Dipakai
76.	0,002	0,325	Invalid	Dibuang
77.	0,084	0,325	Invalid	Dibuang
78.	0,235	0,325	Invalid	Dibuang
79.	0,751	0,325	Valid	Dipakai
80.	0,866	0,325	Valid	Dipakai
81.	0,753	0,325	Valid	Dipakai
82.	0,775	0,325	Valid	Dipakai
83.	0,232	0,325	Invalid	Dibuang
84.	0,871	0,325	Valid	Dipakai
85.	0,658	0,325	Valid	Dipakai
86.	0,871	0,325	Valid	Dipakai
87.	0,908	0,325	Valid	Dipakai
88.	0,249	0,325	Invalid	Dibuang
89.	0,196	0,325	Invalid	Dibuang
90.	0,831	0,325	Valid	Dipakai
91.	0,397	0,325	Valid	Dipakai
92.	0,517	0,325	Valid	Dipakai
93.	0,812	0,325	Valid	Dipakai
94.	0,252	0,325	Invalid	Dibuang
95.	0,736	0,325	Valid	Dipakai

2) Reabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah keandalan instrumen yang menunjukkan suatu alat ukur dapat dipercaya walaupun dipakai dua kali atau berkali kali untuk mengukur gejala yang sama. Apabila hasil tes konsisten, maka instrumen dapat dipercaya (*reliable*) atau dapat diandalkan (*dependable*). Untuk menguji reabilitas instrumen

peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan cara membandingkan nihil alpha dengan r tabel. Rumus yang digunakan yaitu:

Tabel 3.7
Rumus *Cronbach's Alpha*

$$r = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \alpha_b^2}{\alpha_t^2} \right]$$

Keterangan :

r : Koefisien reliabilitas

k : Jumlah pernyataan

α_t^2 : Varian total

$\sum \alpha_b^2$: Jumlah varian butir.⁸⁵

Uji reliabilitas dilakukan setelah item instrumen dinyatakan valid.

Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai $\alpha > 0.60$ Interpretasi mengenai besarnya koefisien reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut⁸⁶

Tabel 3.8
Interval Koefisien Derajat Reliabilitas

Interval Koefisien	Reliabilitas
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan hasil analisis reliabilitas diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha adalah 0.989, apabila nilai Alpha > 0.60 maka instrumen penelitian

⁸⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 171.

⁸⁶ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 231.

dinyatakan reliable.⁸⁷ Output SPSS seri 22 uji reliabilitas instrumen sebagai berikut:

Tabel 3.9
Output Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,989	71

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.⁸⁸ Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan observasi dan tes berupa angket skala likert.

1) Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, melalui observasi dan pencatatan terhadap gejala-gejala yang diselidiki.⁸⁹ Peneliti menggunakan teknik observasi dengan jenis *participant observation* atau observasi berpartisipasi. Dalam observasi, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan

⁸⁷ Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2019), h, 192.

⁸⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 308.

⁸⁹ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dkk, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 112.

sebagai sumber data penelitian. Dengan observasi pasrtisipan, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang tampak.⁹⁰

2) Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁹¹ Angket yang digunakan adalah skala *likert* untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang efektivitas teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Siswa diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang telah disediakan dan dianggap sesuai dengan yang dialami dan dilakukan siswa. Setiap pernyataan disediakan 4 (empat) pilihan jawaban pernyataan yang mendukung sikap (*farorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung sikap (*unfarorable*) yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Ketentuan pemberian skor pada penyesuaian diri siswa dapat dilihat pada tabel 3.10

Tabel 3.10
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	SS	S	TS	STS
Favorable (+)	4	3	2	1
Unfavorable (-)	1	2	3	4

⁹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 204.

⁹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 199.

Setelah angket skala *likert* diberikan kepada siswa, maka peneliti akan memperoleh data berupa jawaban-jawaban dari siswa yang merupakan sampel dari penelitian. Selanjutnya data tersebut akan dianalisis untuk memperoleh hasil.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses lanjutan dari proses pengolahan data untuk melihat bagaimana menginterpretasikan data, kemudian menganalisis data dari hasil yang sudah ada pada tahap hasil pengolahan data.⁹² Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian selanjutnya diolah dan dianalisis dengan maksud agar hasilnya dapat menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis.

1) Uji Normalitas

Pengujian normalitas data adalah menentukan analisis data berdistribusi normal atau tidak.⁹³ Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20 dengan uji statistik *Kolmogorov-Smornov*.⁹⁴ Hipotesis dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

H_0 : Data berdistribusi normal ($\text{sig.} > 0,05$)

H_a : Data tidak berdistribusi normal ($\text{sig.} < 0,05$).⁹⁵

⁹² Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2008), h. 184.

⁹³ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 241.

⁹⁴ Jonathan Sarwono, *Prosedur-Prosedur Populer Stasistik untuk Analisis Data Riset Skripsi*, (Yogyakarta: Gava Media, 2017), h. 135.

⁹⁵ Setia Prama, dan Risky Yordani, *Dasar-Dasar Statistika dengan Software R Konsep dan Aplikasi*, (Bogor: Penerbit In Media, 2016), h. 169.

Tahapan kriteria pengujian yang diambil berdasarkan nilai probabilitas adalah apabila probabilitas (sig) $> 0,05$, maka H_0 diterima, dan apabila probabilitas (sig) $< 0,05$, maka H_0 ditolak.⁹⁶

2) Uji-t

Skor t penelitian menggunakan program SPSS versi 22 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji-t bertujuan mengkaji efektivitas dari *treatment* dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa dengan cara membandingkan antara sebelum dengan sesudah diberikan *treatment*.⁹⁷ Kriteria pengujian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Jika $\text{Sig} > 0,05$ maka H_0 diterima, dilain pihak H_0 ditolak

Jika $\text{Sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak, dilain pihak H_a diterima.

⁹⁶ Syofian Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Peneliti Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), h. 167.

⁹⁷ Furqon, *Statistika Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 198.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 11 Banda Aceh, berdiri pada tahun 2004, letaknya di Gampong Blangcut, Kecamatan Lueng Bata, Banda Aceh. Memiliki lingkungan yang luas dan strategis untuk proses belajar mengajar. SMA Negeri 11 Banda Aceh memiliki luas tanah 10.800 M². SMA Negeri 11 Banda Aceh telah berkiprah dalam mencerdaskan anak-anak bangsa, bahkan telah mendapatkan prestasi pada tingkat nasional dan daerah, namun prestasi demi prestasi itu terus mengalami pasang surut berdasarkan kondisi yang berkembang. Pada saat ini SMA Negeri 11 Banda Aceh dipimpin oleh Dra. Nuriati, M.Pd. selaku kepala sekolah dengan akreditasi A.

SMA Negeri 11 Banda Aceh secara umum memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai sehingga dapat mendukung proses belajar siswa, dan memiliki tujuan yang digambarkan melalui visi dan misi sekolah. Visi dan misi di SMA Negeri 11 Banda Aceh yang dapat dijadikan sebagai paduan ataupun pedoman sekolah dalam mencapai perkembangan siswa adalah:

Visi dan Misi SMA Negeri 11 Banda Aceh

Visi :

Menghasilkan lulusan berkualitas yang berakhlakul karimah, terampil di bidang olahraga dan seni serta siap berkompetensi.

Misi :

- a. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif dan efisien.
- b. Meningkatkan komitmen seluruh tenaga kependidikan terhadap tugas pokok fungsinya.
- c. Melaksanakan kajian dan baca Al-qur'an serta Sholat berjama'ah.
- d. Melaksanakan kultur sekolah yang islami.
- e. Melatih siswa dalam penggunaan multimedia.
- f. Melaksanakan pembinaan penulisan karya tulis ilmiah.
- g. Melaksanakan pembinaan dan pelatihan olahraga dan siap berkompetisi.
- h. Mengembangkan kesenian daerah untuk menunjang kebudayaan nasional melaksanakan pembinaan olimpiade.
- i. Melaksanakan pembinaan olimpiade dan berbagai perlombaan pada event daerah nasional maupun internasional.
- j. Melaksanakan sekolah sehat dan lingkungan hijau.

Adapun profil identitas SMA Negeri 11 Banda Aceh dapat dilihat pada tabel

4.1 berikut

Tabel 4.1
Profil SMA Negeri 11 Banda Aceh

No	Identitas Sekolah	
1.	Nama sekolah	SMA Negeri 11 Banda Aceh
2.	Alamat	Jl. Paya Umeet Gp. Blangcut, Lueng Bata Banda Aceh
3.	Kecamatan	Lueng Bata Banda Aceh
4.	Provinsi	Aceh
5.	Telp/ Hp/ Faks	(0651) 32017
6.	E-mail	sman11@disdikporabna.com
7.	Website	www.disdikporabna.com
8.	Status sekolah	Negeri

9.	Tahun mulai beroperasi	42.13/E.1/258/2004,16 April 2004
10.	Nomor/Tanggal Penegerian	420/271/2004, 15 desember 2004
11.	Jenjang dan NoSK Akreditasi	A. Ma. 001544
12.	Tahun sertifikat	2008-2013
13.	Jumlah Ruang belajar	22 Ruang belajar
14.	Ruang Kepala Sekolah	1 Ruang
15.	Ruang Guru	1 Ruang
16.	Ruang TU	1 Ruang
17.	Ruang Kesiswaan	1 Ruang
18.	Ruang seni	1 Ruang
19.	Ruang BK	1 Ruang
20.	Ruang UKS	1 Ruang
21.	Ruang LAB	5 Ruang
22.	LAB. Biologi	1 Ruang
23.	LAB. Kimia	1 Ruang
24.	LAB. Fisika	1 Ruang
25.	LAB. Komputer	1 Ruang
26.	LAB. Bahasa	1 Ruang
27.	Jumlah jam pelajaran/minggu	620/Jam
28.	Jumlah guru/pegawai	72 Orang
29.	Guru tetap pria	6 Orang
30.	Guru tetap perempuan	44 Orang
31.	Guru tidak tetap pria	1 Orang
32.	Guru tidak tetap perempuan	7 Orang
33.	Pegawai tetap pria	3 Orang
34.	Pegawai tetap perempuan	2 Orang
35.	Pegawai tidak tetap pria	4 Orang
36.	Pegawai tidak tetap perempuan	5 Orang
37.	Jumlah Siswa Seluruh	570 Orang
38.	Perpustakaan	1
39.	Musolah	1

Sarana dan prasarana Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 11 Banda

Aceh dapat dilihat pada tabel 4. 2 berikut

Tabel 4.2
Sarana/Prasarana BK SMA Negeri 11 Banda Aceh

No	Nama Sarana/Prasarana BK
1	Meja kerja
2	Bangku/kursi
3	AC dan Jam
4	Komputer
5	Lemari dan dispenser
6	Sapu dan serok
7	Tong sampah
8	Box buku BK
9	Map atau file mahasiswa praktikan
10	Buku kegiatan harian
11	Buku kasus siswa
12	Map atau buku panduan/silabus pelaksanaa program BK
13	Map atau buku Doc. Iventory BK (alat non tes)
14	Surat panggilan siswa
15	Laporan wali kelas
16	Laporan kerawanan siswa
17	Data refferal siswa
18	Buku daftar studi kasus
19	Map/buku penjuruan nilai siswa (bakat/minat)
20	Buku/map inventori potensi akademik
21	Map/buku raport
22	Struktur BK mandas
23	Modul BK
24	Map/dokumen surat peringatan siswa
25	Papan alur kerja
26	Buku/map tes who Am I

Tabel 4.3
Profil Guru Bimbingan dan Konseling

Nama	Nurjannah, S. Pd. I.
Nip	197001152007012036
Tempat dan tanggal lahir	Aceh Besar, 15 Januari 1970
Alamat	Nibo, Banda Raya, Banda Aceh
No Hp	085260348548
Pendidikan	SD Negeri Baitussalam SMP Negeri Darussalam SMA Negeri Baitussalam UIN Ar-Raniry
Pengalaman mengajar/ memberikan layanan BK di sekolah :	Dengan adanya layanan BK siswa menjadi termotivasi. Siswa mengikuti dengan tertib saat

	layanan BK. Siswa melaksanakan layanan BK dengan aktif.
Suka duka sebagai guru BK di sekolah	Suka, apabila bimbingan berhasil berkomunikasi lancar baik dengan siswa atau orang tua. Duka, apabila siswa belum paham tentang disiplin kurang motivasi dalam bersekolah.

B. Hasil Penelitian

1. Profil Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh Tahun Ajaran 2022/2023

Profil umum kejenuhan belajar siswa kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh yang terdapat pada tabel 4.4 berikut.

Tabel 4.4
Profil Umum Kejenuhan Belajar Siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	9	16.0
Sedang	39	68.0
Rendah	9	16.0
Jumlah	57	100

Tabel 4.4 menunjukkan profil umum kejenuhan belajar siswa kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh Tahun Ajaran 2022/2023 yang diwakili oleh 57 siswa, yaitu sebanyak 9 siswa (16%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Artinya siswa mencapai tingkat kejenuhan belajar pada setiap aspeknya. Siswa mudah putus asa dalam belajar, siswa tidak mampu mengendalikan emosi, siswa mengalami kecemasan dalam belajar, siswa mudah merasa lelah dan letih dalam belajar, siswa mudah sakit, siswa mengalami gangguan tidur, seperti waktu tidur yang tidak teratur, siswa kehilangan harapan untuk memperoleh keberhasilan dalam belajar, siswa merasa khawatir melakukan

kegagalan ketika mencoba hal baru, siswa memiliki penghargaan diri yang rendah, siswa merasa kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, siswa merasa tidak bersemangat mengikuti kegiatan belajar, siswa tidak memiliki motivasi dalam belajar, siswa mudah menyerah dalam belajar, dan kehilangan minat belajar.

Sebanyak 39 siswa (68%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori sedang. Artinya, siswa tidak mudah putus asa dalam belajar, siswa dapat mengendalikan emosi pada saat waktu tertentu, siswa merasa cemas ketika menghadapi ujian sekolah, siswa merasa lelah dan letih ketika aktivitas terlalu padat, siswa tidak mudah sakit, siswa mengalami kesulitan tidur di malam hari, siswa memiliki harapan untuk sukses dalam belajar, siswa tidak khawatir melakukan kegagalan ketika mencoba hal baru, siswa dapat percaya diri tampil di depan kelas pada pelajaran yang disukai, siswa dapat berkonsentrasi ketika suasana belajar kondusif, siswa merasa bersemangat mengikuti pelajaran yang disukai, siswa merasa ragu dengan kemampuan diri sendiri, siswa tidak mudah menyerah, dan memiliki minat untuk melakukan sesuatu yang diminati.

Sebanyak 9 siswa (16%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori rendah. Artinya, siswa tidak mengalami kejenuhan belajar tingkat dari setiap aspeknya. Siswa tidak mudah putus asa dalam belajar, siswa mampu mengendalikan emosi, siswa tidak mengalami kecemasan dalam belajar, siswa tidak mudah merasa lelah dan letih dalam belajar, siswa selalu menjaga kesehatan, siswa selalu bangun dan tidur di waktu yang teratur, siswa memiliki harapan untuk memperoleh keberhasilan dalam belajar, siswa tidak khawatir melakukan kegagalan ketika mencoba hal baru, siswa memiliki penghargaan diri yang tinggi,

siswa dapat berkonsentrasi dengan baik dalam belajar, siswa merasa bersemangat mengikuti kegiatan belajar, siswa dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik untuk belajar, siswa tidak mudah menyerah dan selalu berusaha meningkatkan prestasi belajar yang sudah diraih dalam belajar, dan siswa memiliki minat belajar, serta selalu meluangkan waktu untuk melakukan sesuatu yang diminati.

2. Profil Kejenuhan Belajar pada Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh Tahun Ajaran 2022/2023 Berdasarkan Aspek

Kejenuhan Belajar dalam penelitian terbagi ke dalam empat aspek, diantaranya kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi. Berikut profil kejenuhan belajar siswa kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh Tahun Ajaran 2022/2023 berdasarkan aspeknya dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut.

Tabel 4.5
Profil Umum Kejenuhan Belajar Siswa kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh Tahun Ajaran 2022/2023 Berdasarkan Aspek

Aspek	Frekuensi	%	Kategori
Kelelahan Emosional	16	28%	Tinggi
	30	53%	Sedang
	11	19%	Rendah
Kelelahan Fisik	12	21%	Tinggi
	39	68%	Sedang
	6	11%	Rendah
Kelelahan Kognitif	15	26%	Tinggi
	35	62%	Sedang
	7	12%	Rendah
Kehilangan Motivasi	12	21%	Tinggi
	42	74%	Sedang
	3	5%	Rendah

Tabel 4.5 menunjukkan persentase secara umum kejenuhan belajar 57 siswa sebelum pelaksanaan layanan. Persentase kategori tinggi pada aspek

kelelahan emosional dan kelelahan kognitif lebih tinggi dari pada kelelahan fisik dan kehilangan motivasi. Persentase hasil yang didapatkan siswa pada aspek kelelahan emosional yang berada pada kategori rendah sebanyak 11 siswa (19 %) yang berarti siswa yang berarti siswa memiliki kepedulian dalam belajar, siswa mampu mengendalikan emosi, siswa berani bertanya kepada guru tentang materi yang tidak diketahui, dan siswa merasa siap dan tenang ketika akan menghadapi ujian sekolah. Sebanyak 30 siswa (53%) berada pada kategori sedang, artinya siswa menunjukkan kepedulian terhadap pelajaran yang disenangi, siswa sulit mengendalikan emosi, siswa takut apabila berhadapan dengan guru yang belum dikenal, dan siswa kurang siap apabila diminta mengerjakan soal di depan kelas. Sebanyak 16 siswa (28%) berada kategori tinggi, artinya siswa enggan untuk belajar, siswa tidak mampu mengendalikan emosi ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak disenangi, siswa merasa takut apabila berhadapan dengan guru baik yang belum dikenal ataupun sudah untuk menanyakan materi yang tidak diketahui, dan siswa merasa cemas ketika menghadapi ujian dan apabila diminta untuk mengerjakan soal di depan papan tulis.

Pada aspek kelelahan fisik jumlah siswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 6 siswa (11%), siswa tidak mudah lelah dan letih ketika mengerjakan tugas yang berat, siswa memiliki tubuh yang sehat, sehingga tidak mudah terserang penyakit, siswa bangun dan tidur di waktu yang teratur, dan siswa menjaga pola makan yang sehat dan bergizi. Sebanyak 39 siswa (68%) berada pada kategori sedang, artinya mudah lelah dan letih ketika aktivitas terlalu padat, siswa tidak terlalu memperhatikan kesehatan tubuh, siswa kesulitan tidur di malam hari, dan

siswa sulit menjaga pola makan yang sehat dan bergizi. Sebanyak 12 siswa (21%) berada pada kategori tinggi, artinya siswa mudah lelah dan letih ketika mengerjakan aktivitas atau tugas yang berat, siswa mudah sakit, siswa tidak bangun dan tidur di waktu yang teratur sehingga mengantuk pada siang hari, dan siswa sering mengonsumsi makan yang tidak sehat serta menunda waktu makan sehingga menimbulkan penyakit.

Pada aspek kelelahan kognitif jumlah siswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 7 siswa (12%), siswa merasa memiliki potensi untuk berprestasi dalam belajar, siswa belajar banyak hal untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik, siswa merasa percaya diri untuk tampil di depan kelas, dan siswa selalu memperhatikan ketika guru menjelaskan materi pelajaran. Sebanyak 35 siswa (62%) berada pada kategori sedang, artinya siswa sulit untuk bangkit ketika mengalami kegagalan dalam belajar, siswa merasa ragu dengan kemampuan yang dimiliki, siswa tidak percaya diri ketika berinteraksi dengan teman yang prestasinya lebih baik, dan siswa sering melamun ketika sedang belajar. Sebanyak 15 siswa (26%) berada pada kategori tinggi, artinya siswa kehilangan harapan untuk memperoleh keberhasilan dalam belajar, siswa merasa khawatir melakukan kegagalan ketika mencoba hal baru, siswa sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dan siswa tidak dapat konsentrasi serta mudah lupa ketika belajar.

Pada aspek kehilangan motivasi jumlah siswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 3 siswa (5%), artinya siswa merasa bersemangat dalam belajar, siswa dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik untuk belajar, siswa selalu

berusaha meningkatkan prestasi belajar yang sudah diraih, dan siswa selalu memotivasi diri sendiri untuk giat dalam belajar. Sebanyak 42 siswa (74%) berada pada kategori sedang, artinya siswa enggan menanyakan materi belajar yang tidak dimengerti, siswa sulit memanfaatkan waktu luang dengan baik untuk belajar, siswa mengeluh ketika dalam keadaan yang sulit, dan siswa merasa senang ketika dapat belajar kelompok dengan teman yang disenangi. Sebanyak 12 siswa (21%) berada pada kategori tinggi, artinya siswa tidak bersemangat dan malas mengikuti kegiatan belajar, siswa sering mencontek jawaban teman, siswa mudah menyerah dan pasrah dengan hasil belajar yang diperoleh, dan siswa kehilangan minat untuk belajar, serta sering menunda tugas yang diberikan oleh guru.

3. Efektivitas Teknik *Modeling* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh

Sebelum dilakukan analisis data lebih lanjut dilakukan pengujian prasyarat penelitian sebagai prasyarat analisis statistik non parametik.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, normal tidaknya data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan apabila $Sig > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Sedangkan apabila $Sig, 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.⁹⁸ Hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas tersaji pada tabel 4.6:

⁹⁸ V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk...*, h. 55.

Tabel 4.6
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandar tdi zed Residual
N		9
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	127.1111
	Std.	4.19656
	Deviation	
Most Extreme Differences	Absolute	.170
	Positive	.170
	Negative	-.139
Test Statistic		.170
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Tabel 4.6 menunjukkan nilai uji normalitas *Kolmogorov- Smirnov* data kejenuhan belajar siswa adalah 0.200 yaitu lebih besar dari $\text{Sig} > 0.05$, dapat disimpulkan data kejenuhan belajar siswa dengan teknik *modeling* berdistribusi normal. Setelah dipastikan sebaran data berdistribusi normal, langkah berikutnya adalah menguji hipotesis yang diajukan, yaitu:

Ho : Teknik *modeling* tidak efektif mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh.

Ha : Teknik *modeling* efektif mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh.

b. Uji Hipotesis Efektivitas Teknik *Modeling* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X di SMA Negeri 11 Banda Aceh Tahun Ajaran 2022/2023

Salah satu cara untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa yaitu dengan membandingkan skor kejenuhan belajar sebelum dan sesudah diberikan

teknik *modeling*. Perubahan yang dimaksud yaitu penurunan skor kejenuhan belajar, artinya kegiatan teknik *modeling* yang dilaksanakan dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa. Data *pretest* dan *posttest* kejenuhan belajar siswa dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7
Data *Pretest* dan *Posttest* Kejenuhan Belajar

Responden	<i>Pretest</i>	%	<i>Posttest</i>	%
AS	123	77%	104	65%
CNL	128	80%	103	64%
TB	130	81%	102	64%
PDI	123	77%	94	59%
MPS	134	84%	96	60%
RN	130	81%	99	62%
RM	126	79%	96	60%
MAF	129	81%	105	66%
RF	121	76%	112	70%
Jumlah	1144		911	

Tabel 4.7 menggambarkan hasil *pretest* dan *posttest* kejenuhan belajar mengalami penurunan secara signifikan. Secara rinci perbandingan skor kejenuhan belajar pada pengukuran awal dan pengukuran akhir disajikan pada tabel 4.8:

Tabel 4.8
Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kejenuhan Belajar

No	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
1	Tinggi	9	100	1	11
2	Sedang	0	0	7	78
3	Rendah	0	0	1	11
Jumlah		9	100	9	100

Tabel 4.8 menggambarkan hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* kejenuhan belajar yang mengalami penurunan secara signifikan. Hasil *posttest* menunjukkan dari sembilan orang siswa berkategori tinggi, sebanyak satu orang siswa (11%) mengalami penurunan menjadi rendah, tujuh orang siswa (78%)

mengalami penurunan menjadi sedang, dan satu orang siswa (11%) tetap berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil skor rata-rata teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa yang diuji dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang cukup baik karena menghasilkan penurunan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata kejenuhan belajar pada *pretest* dan *posttest* yang terdapat pada tabel 4.9:

Tabel 4.9
Hasil Perhitungan Rerata *Pretest* dan *Posttest*
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	127,1111	9	4,19656	1,39885
	POST TEST	101,2222	9	5,62978	1,87659

Tabel 4.9 menunjukkan rata-rata *pretest* sebesar 127.1111, sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 101.2222. Artinya rata-rata *posttest* lebih rendah dari pada rata-rata *pretest*. Dapat disimpulkan terdapat penurunan kejenuhan belajar siswa setelah memperoleh teknik *modeling*.

Tabel 4.10
Uji t Berpasangan *Pretest* dan *Posttest* Kejenuhan Belajar
Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	25.8889	8.22260	2.74087	19.56844	32.20934	9.446	8	.000

Tabel 4.10 menunjukkan perolehan nilai *thitung* sebesar 9.446 lebih besar dibandingkan *ttabel* sebesar 1.895 dan tingkat sig (2-tailed) < taraf signifikansi

$0.000 < 0.05$. *thitung* lebih besar dari pada *ttabel* pada taraf signifikansi 0.05. Dapat disimpulkan teknik *modeling* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Setelah pengolahan data dalam uji hipotesis secara keseluruhan, dilakukan perbandingan peningkatan aspek kejenuhan belajar setelah *treatment* melalui teknik *modeling* yang terdapat pada tabel 4.11 sebagai berikut:

Tabel 4.11
Hasil Uji T *Pretest* dan *Posttest* Kejenuhan Belajar Siswa Setiap Aspek

No	Aspek	Rerata		Gain Rerata	Hasil Uji T Hitung	Hasil Uji T Tabel	Asym p. Sig (2-tailed)	A	Ket
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>						
1	Kelelahan Emosional	29.7778	23.2222	-6.5558	13.811	1.895	0.000	0.05	Sig
2	Kelelahan Fisik	35.5556	26.6667	-8.8889	3.786	1.895	0.005	0.05	Sig
3	Kelelahan Kognitif	38.6667	30.8889	-7.7778	6.249	1.895	0.000	0.05	Sig
4	Kehilangan Motivasi	23.1111	20.4444	-2.6667	3.024	1.895	0.016	0.05	Sig

Keterangan:

Nilai Sig (2-tailed) $< \alpha$ (0.05) = Signifikan

Nilai Sig (2-tailed) $> \alpha$ (0.05) = Tidak signifikan

Hasil uji t pada setiap aspek terlihat pada tabel 4.11 menunjukkan skor *thitung* lebih besar dibandingkan *ttabel* pada taraf signifikan 0.05 memberi makna terdapat perbedaan signifikan pada skor *pretest* dan *posttest* setelah dilaksanakan kegiatan layanan melalui teknik *modeling*. Artinya, *modeling* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar. Tabel 4.11 juga menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* setiap aspek kejenuhan belajar. Artinya, setelah

dilakukan teknik *modeling* terlihat adanya perubahan skor menjadi lebih rendah dalam kejenuhan belajar siswa. Aspek kelelahan emosional nilai rata-rata pada *pretest* adalah 29.7778 menurun menjadi 23.2222 pada saat *posttest*, aspek kelelahan fisik nilai rata-rata pada saat *pretest* adalah 35.5556 menurun menjadi 26.6667 pada saat *posttest*, aspek kelelahan kognitif nilai rata-rata pada saat *pretest* adalah 38.6667 menurun menjadi 30.8889 pada saat *posttest*, aspek kehilangan motivasi nilai rata-rata pada saat *pretest* adalah 23.1111 menurun menjadi 20.4444 pada saat *posttest*.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Profil Umum Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh

Hasil yang diperoleh melalui penyebaran angket, siswa yang dijadikan sampel penelitian menunjukkan pencapaian kejenuhan belajar berada pada kategori rendah, tetapi terdapat 7 orang siswa yang berada pada kategori sedang dan 1 orang berada pada kategori tinggi. Siswa yang berada pada kategori tinggi. Artinya, siswa mudah putus asa dalam belajar, siswa tidak mampu mengendalikan emosi, siswa mengalami kecemasan dalam belajar, siswa mudah merasa lelah dan letih dalam belajar, siswa mudah sakit, siswa mengalami gangguan tidur, seperti waktu tidur yang tidak teratur, siswa kehilangan harapan untuk memperoleh keberhasilan dalam belajar, siswa merasa khawatir melakukan kegagalan ketika mencoba hal baru, siswa memiliki penghargaan diri yang rendah, siswa merasa kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, siswa merasa tidak bersemangat mengikuti kegiatan belajar, siswa tidak memiliki motivasi dalam belajar, siswa mudah menyerah dalam belajar, dan kehilangan minat belajar. Muhibbin Syah

menjelaskan, siswa dalam belajar sering mengalami kelupaan, siswa juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning pleateau* atau *plateau*.⁹⁹

Thursan Hakim menjelaskan kejenuhan belajar adalah kondisi mental yang dialami seseorang ketika merasa bosan, dan lelah mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar.¹⁰⁰ Kejenuhan belajar terkait dengan kondisi mental siswa dalam jangka waktu tertentu ketika mengalami peristiwa belajar secara berulang atau tuntutan belajar yang meningkat, membuat siswa menjadi bosan yang akan menimbulkan kelelahan fisik maupun emosional dan menjadi tidak tertarik untuk mengikuti proses belajar dan juga kehilangan motivasi untuk memulai proses belajar. Sehingga, dampak yang akan ditimbulkan ketika siswa mengalami kejenuhan dalam belajar yaitu timbulnya sikap tidak peduli dalam mengikuti proses pembelajaran dan terjadinya penurunan prestasi dalam belajar.

Kejenuhan merupakan kondisi psikologis yang bersifat alamiah. Artinya, siapapun akan dapat mengalami kebosanan atau kejenuhan terhadap sesuatu maupun dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Suatu kegiatan yang monoton, tanpa variasi, atau kegiatan rutin yang menjadi penyebab kebosanan. Kejenuhan belajar dapat diatasi dengan melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak, perubahan atau penjadwalan kembali dari jam maupun hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa untuk belajar lebih giat, perubahan atau penataan kembali

⁹⁹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar...*, h. 180.

¹⁰⁰ Thursan Hakim, *Belajar Secara ...*, h. 62.

lingkungan belajar siswa yang meliputi perubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar, memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya, siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.¹⁰¹ Dengan adanya upaya untuk mencegah kejenuhan belajar memungkinkan siswa untuk lebih berpartisipasi aktif dalam mengikuti pembelajaran, dan meningkatkan prestasi belajar siswa.

Upaya bimbingan yang dilakukan diharapkan mampu mengatasi kejenuhan belajar siswa sehingga siswa memiliki kepedulian terhadap belajar, mampu mengendalikan emosi, tidak mengalami kecemasan dalam belajar, tidak mudah lelah dan letih, menjaga kesehatan, bangun dan tidur diwaktu yang teratur, memiliki harapan untuk memperoleh keberhasilan dalam belajar, tidak dihantui perasaan gagal, memiliki penghargaan diri yang tinggi, konsentrasi dalam belajar, semangat mengikuti kegiatan belajar, memanfaatkan waktu luang dengan baik untuk belajar, tidak mudah menyerah dan memiliki minat dalam belajar.

2. Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh Berdasarkan Aspek

Pencapaian aspek kejenuhan belajar siswa kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh tahun ajaran 2022/2023 yang dijadikan sampel penelitian sebelum pemberian perlakuan menunjukkan pencapaian karekteristik kejenuhan belajar

¹⁰¹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar...*, h. 183.

berada pada kategori tinggi. Pencapaian aspek kejenuhan belajar siswa yang berada pada kategori tinggi menunjukkan masih diperlukannya upaya untuk mengatasi kejenuhan belajar secara optimal. Upaya bimbingan diarahkan untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa di sekolah. Penelitian pada kejenuhan belajar yang berkualitas merujuk kepada empat aspek kejenuhan belajar yang dikemukakan Schaufeli dan Enzmann yaitu kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi .

Hasil penelitian pada kejenuhan belajar yang menunjukkan pada aspek kelelahan emosional yang berada kategori tinggi, artinya siswa tidak memiliki kepedulian untuk belajar, siswa tidak mampu mengendalikan emosi ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak disenangi, siswa merasa takut apabila berhadapan dengan guru baik yang belum dikenal ataupun sudah untuk menanyakan materi yang tidak diketahui, dan siswa merasa cemas ketika menghadapi ujian dan apabila diminta untuk mengerjakan soal di depan papan tulis.

Pada aspek kelelahan fisik yang berada pada kategori tinggi, artinya siswa mudah lelah dan letih ketika mengerjakan aktivitas atau tugas yang berat, siswa mudah sakit, siswa tidak bangun dan tidur diwaktu yang teratur sehingga mengantuk pada siang hari, dan siswa sering mengonsumsi makan yang tidak sehat serta menunda waktu makan sehingga menimbulkan penyakit.

Pada aspek kelelahan kognitif berada pada kategori tinggi, artinya siswa kehilangan harapan untuk memperoleh keberhasilan dalam belajar, siswa merasa khawatir melakukan kegagalan ketika mencoba hal baru, siswa sering

membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dan siswa tidak dapat konsentrasi serta mudah lupa ketika belajar.

Pada aspek kehilangan motivasi yang berada pada kategori tinggi, artinya siswa tidak bersemangat dan malas mengikuti kegiatan belajar, siswa sering mencontek jawaban teman, siswa mudah menyerah dan pasrah dengan hasil belajar yang diperoleh, dan siswa kehilangan minat untuk belajar, serta sering menunda tugas yang diberikan oleh guru. Siswa berada pada kategori tinggi, pada setiap aspek kejenuhan belajar perlu adanya bimbingan agar siswa dapat belajar secara optimal dengan pemberian layanan melalui teknik *modeling* yang pada akhirnya siswa dapat mengatasi kejenuhan belajar yang akan menghambat perkembangan siswa dalam belajar.

3. Efektivitas Teknik *Modeling* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh

Hasil berdasarkan data-data yang dihimpun melalui penyebaran angket, menunjukkan secara umum kejenuhan belajar kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh tahun ajaran 2022/2023 terdapat satu siswa berada pada kategori rendah, beberapa siswa yang memiliki kategori sedang, dan satu siswa berada pada kategori tinggi. Siswa pada kategori rendah diasumsikan telah mencapai penurunan kejenuhan belajar setiap aspeknya, artinya siswa tidak mudah putus asa dalam belajar, siswa mampu mengendalikan emosi, siswa tidak mengalami kecemasan dalam belajar, siswa tidak mudah merasa lelah dan letih dalam belajar, siswa mudah sakit, siswa tidak mengalami gangguan tidur, siswa memiliki harapan untuk memperoleh keberhasilan dalam belajar, siswa tidak dihantui

perasaan gagal, siswa memiliki penghargaan diri yang tinggi, siswa mampu berkonsentrasi dalam belajar, siswa bersemangat mengikuti kegiatan belajar, siswa memiliki motivasi dalam belajar, siswa tidak mudah menyerah dalam belajar, dan siswa memiliki minat belajar.

Hasil penelitian sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Muhibbin Syah “seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan jalan di tempat.” Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.¹⁰²

Kejenuhan belajar pada siswa tidak akan terjadi apabila tidak terdapat tuntutan tugas yang berlebih, metode pembelajaran yang menyenangkan, terdapat penghargaan dalam belajar, memiliki hubungan sosial yang baik di sekolah, tidak terdapat tuntutan dan harapan yang tinggi dari keluarga, tidak terdapat kesenjangan antara nilai dan norma di sekolah dan di rumah. Pembelajaran yang berhasil ditandai dengan antusiasme dan semangat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan demikian, perilaku siswa dalam belajar menjadi ukuran sejauh mana kejenuhan belajar yang dialami siswa.

Berdasarkan penyajian data hasil penelitian, kejenuhan belajar yang dimiliki siswa pada beberapa aspek sudah menunjukkan tingkat pencapaian yang optimal akan tetapi masih terdapat aspek dan indikator yang tingkat pencapaiannya masih kurang, sehingga hal tersebut memerlukan upaya bimbingan

¹⁰² Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar..*, h. 180-181.

yang diharapkan mampu untuk mengurangi kejenuhan belajar dengan baik sehingga siswa memiliki kemampuan mengatasi permasalahan serta memiliki kemampuan untuk melakukan kegiatan belajar dengan baik. Hasil penelitian keefektifan teknik *modeling* menunjukkan perubahan yang signifikan. Dapat disimpulkan teknik *modeling* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa.

a. Data Hasil Observasi

Tabel 4.12
Hasil Observasi

No	Aspek	Kondisi Awal	Hasil
1	Kelelahan Emosional	1. Siswa tidak memiliki kepedulian untuk belajar 2. Siswa tidak mampu mengendalikan emosi 3. Siswa memiliki ketakutan berlebih 4. Siswa memiliki kecemasan dalam belajar	1. Siswa memiliki kepedulian dalam belajar 2. Siswa mampu mengendalikan emosi 3. Siswa tidak memiliki ketakutan berlebih 4. Siswa tidak memiliki kecemasan dalam belajar
2	Kelelahan Fisik	1. Siswa mudah lelah dan letih ketika mengerjakan tugas yang berat 2. Siswa mudah sakit 3. Siswa mengalami gangguan tidur 4. Siswa mengalami gangguan makan	1. Siswa tidak mudah lelah dan letih ketika mengerjakan tugas yang berat 2. Siswa memiliki tubuh yang sehat 3. Siswa bangun dan tidur di waktu yang teratur 4. Siswa menjaga pola makan yang sehat
3	Kelelahan Kognitif	1. Siswa kehilangan harapan dalam belajar 2. Siswa merasa dihantui perasaan gagal 3. Siswa memiliki penghargaan diri yang rendah 4. Siswa tidak dapat konsentrasi serta mudah lupa ketika belajar.	1. Siswa memiliki harapan untuk berprestasi dalam belajar 2. Siswa berani mencoba hal baru 3. Siswa memiliki percaya diri 4. Siswa konsentrasi dalam belajar

4	Kehilangan Motivasi	1. Siswa tidak bersemangat dalam belajar 2. Siswa kehilangan idealisme dalam belajar 3. Siswa mudah menyerah dan pasrah 4. Siswa kehilangan minat untuk belajar	1. Siswa bersemangat dalam belajar 2. Siswa dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik untuk belajar 3. Siswa tidak mudah menyerah dan pasrah 4. Siswa memiliki minat dan selalu memotivasi diri sendiri untuk giat dalam belajar.
---	---------------------	--	---

Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan perubahan dalam kejenuhan belajar. Perubahan dilihat dari perilaku siswa selama kegiatan layanan teknik *modeling* yang dilakukan peneliti. Perubahan siswa pada aspek kelelahan emosional menunjukkan siswa memiliki kepedulian dalam belajar, siswa mampu mengendalikan emosi, siswa tidak memiliki ketakutan berlebih, dan siswa tidak memiliki kecemasan dalam belajar. Perubahan pada aspek kelelahan fisik menunjukkan siswa tidak mudah lelah dan letih ketika mengerjakan tugas, siswa memiliki tubuh yang sehat, siswa bangun dan tidur di waktu yang teratur dan siswa menjaga pola makan yang sehat. Perubahan pada aspek kelelahan kognitif menunjukkan siswa memiliki harapan untuk berprestasi dalam belajar, siswa berani mencoba hal baru, siswa memiliki percaya diri, dan siswa konsentrasi dalam belajar. Perubahan pada aspek kehilangan motivasi menunjukkan siswa bersemangat dalam belajar, siswa dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik untuk belajar, siswa tidak mudah menyerah dan pasrah, dan siswa memiliki minat dan selalu memotivasi diri sendiri untuk giat dalam belajar.

b. Pelaksanaan Teknik *Modeling* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa

Proses pelaksanaan teknik *modeling* dilakukan sebanyak empat sesi, sebelum dilaksanakan teknik *modeling* diberikan *pretest* dan setelah *treatment* diberikan *posttest*.

1. *Pretest*

Pretest diberikan pada seluruh populasi penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 17 November 2022 yang berjumlah 57 siswa. Tujuan dilakukan *pretest* untuk mengukur tingkat kejenuhan siswa kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh sebelum diberikan perlakuan dengan teknik *modeling*. Hasil *pretest* pada pengungkapan penyesuaian diri siswa yang mendapatkan perlakuan berada pada kategori tinggi yaitu siswa tidak memiliki kepedulian untuk belajar, siswa tidak mampu mengendalikan emosi, siswa memiliki ketakutan berlebih, siswa memiliki kecemasan dalam belajar, siswa mudah lelah dan letih ketika mengerjakan tugas yang berat, siswa mudah sakit, siswa mengalami gangguan tidur, siswa mengalami gangguan makan, siswa kehilangan harapan dalam belajar, siswa merasa dihantui perasaan gagal, siswa memiliki penghargaan diri yang rendah, siswa tidak dapat konsentrasi serta mudah lupa ketika belajar, siswa tidak bersemangat dalam belajar, siswa kehilangan idealisme dalam belajar, siswa mudah menyerah dan pasrah, dan siswa kehilangan minat untuk belajar

2. Pelaksanaan Teknik *Modeling*

Pelaksanaan teknik *modeling* sebanyak empat kali. Sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 19 November 2022 melakukan rasional. Pada sesi

kedua dilaksanakan pada tanggal 21 November 2022 memberikan contoh. Pada sesi ketiga dilaksanakan pada tanggal 22 November 2022 melakukan praktik/latihan dan memberikan pekerjaan rumah. Pada sesi keempat dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022 melakukan evaluasi.

a) Sesi Pertama

Pada tanggal 19 November 2022, sesi pertama Peneliti mengecek kehadiran siswa. Siswa yang hadir adalah 9 orang. Setelah semua siswa hadir maka selanjutnya melakukan tahap pembentukan. Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap pembentukan umumnya siswa saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan dan keinginan yang ingin dicapai dari masing-masing siswa. Peneliti menjelaskan prosedur dan asas-asas dalam bimbingan kelompok. Kemudian siswa diberikan materi tentang kejenuhan belajar, tujuannya agar siswa mengetahui sebab kejenuhan belajar yang terjadi pada dirinya dan mengatasi kejenuhan belajar siswa. Peneliti mengajak siswa untuk mengetahui ciri-ciri kejenuhan belajar. Kemudian siswa diminta untuk memahami pengertian kejenuhan belajar dan apa yang sering dirasakan siswa pada saat belajar dan bagaimana cara mengurangnya. Hal ini akan membuat siswa mampu mengenali permasalahan belajar yang sering dialami dan mengetahui apakah kejenuhan belajar yang dialaminya dalam kategori tinggi atau sangat tinggi.

Pada teknik *modeling* langkah awal yaitu melakukan rasional atau memberikan penjelasan atau uraian singkat tentang tujuan, prosedur dan

komponen strategi yang akan digunakan dalam proses bimbingan. Pada tahap rasional menentukan bentuk model yang digunakan yakni *modeling* simbolis yaitu memberi contoh model kepada siswa yang disajikan berupa video atau film pendek. Pada tahap sesi rasional juga siswa menyeleksi perilaku atau perasaan yang ingin dirubah..

b) Sesi Kedua

Pada 21 November 2022, sesi kedua tahap kegiatan Peneliti menjelaskan peranan siswa dapat berperan aktif dalam mengemukakan pendapat serta memberi saran dan ide-ide dalam membahas topik. Sebelum lanjut ketahap kegiatan, Peneliti menanyakan dan mengamati kesiapan siswa dalam menjalani kegiatan memberi contoh. Peneliti memberikan contoh kepada siswa berupa model yang disajikan dalam bentuk video atau film pendek sebagai media penerapan teknik *modeling* simbolik.

Video yang dipaparkan berjudul *burnout*, isi dari video yang dipaparkan bercerita tentang seorang perempuan pekerja keras yang melakukan pekerjaannya di kantor. Kemudian perempuan tersebut mendapat banyak tugas dari atasannya, sehingga tidak dapat beristirahat sampai hari berikutnya. Hal ini menyebabkan perempuan tersebut tidak dapat mengontrol emosinya dan sulit berkonsentrasi. Perempuan tersebut terus bekerja sehingga tidak memiliki waktu untuk makan, tubuhnya lemas dan pingsan. Ketika terbaring di rumah sakit, perempuan tersebut membuka ponselnya dan mengingat bahwa dirinya selalu memotivasi diri sendiri untuk bekerja keras tanpa lelah. Kemudian, perempuan tersebut mengubah pandangannya bahwa semua harus seimbang, antara mengutamakan dirinya dan

pekerjaannya, serta meluangkan waktu untuk keluarga. Setelah itu, perempuan tersebut berkumpul dengan keluarganya untuk makan bersama, menghabiskan hari-harinya di rumah dengan menanam bunga, beristirahat dengan cukup dan lebih mengutamakan kesehatannya.

Perilaku model yang akan diperlihatkan telah disetting untuk ditiru oleh siswa. Siswa diminta untuk memperhatikan dan melihat video yang telah diputar, kemudian mengamati tingkah laku yang ditampilkan dalam video, kemudian siswa membuat perencanaan untuk merubah perilaku yang ingin dirubah. Peneliti mengarahkan siswa untuk meniru model yang ditampilkan dalam mengurangi kejenuhan belajar. Siswa mencatat peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *modeling*.

c) Sesi Ketiga

Pada tanggal 22 November 2022, sesi ketiga Peneliti mengajak siswa untuk saling bertukar pendapat dengan baik, saling membantu dan menerima, serta saling menguatkan rasa kebersamaan, sehingga interaksi sosial antara anggota kelompok terjalin dengan optimal. Pada tahap ketiga Peneliti mengajak siswa memilih perilaku, pikiran, atau perasaan yang ingin ditinggalkan atau dirubah dengan mempraktikkan perilaku model yang telah ditampilkan pada video atau film pendek pada pertemuan sebelumnya.

Praktik atau latihan dilakukan dengan tersusun. Peneliti menggunakan 3 kriteria untuk menentukan keberhasilan latihan, yaitu siswa mampu melakukan respon tanpa perasaan cemas, sikap atau perilaku siswa secara umum mendukung perkataannya, dan kata-kata atau tindakan siswa sesuai dengan perilaku yang ingin

dirubah. Pada sesi praktik atau latihan Peneliti sekaligus memberi pekerjaan rumah kepada siswa tentang perilaku apa yang dilakukan oleh siswa?, kapan perilaku yang dipelajari dilakukan?, dimana tingkah laku yang dipelajari dilakukan?, dan bagaimana mencatat tingkah laku yang dipelajari?.

d) Sesi Keempat

Pada tanggal 25 November 2022, setelah semua tahap kegiatan terlaksana kemudian diadakan evaluasi. Pada tahap evaluasi siswa memberikan pekerjaan rumah yang diberikan di pertemuan sebelumnya. Para anggota kelompok dapat membicarakan upaya-upaya yang telah ditempuh, menyampaikan pemahaman, perasaan dan tindakan yang akan dilakukan dalam kegiatan sehari-hari setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling*, selain itu, peneliti juga memberikan motivasi kepada siswa untuk terus mencoba dan mempraktekkan apa yang telah didapat. Hal tersebut dapat memberi gambaran akan keberhasilan kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *modeling*. Pada sesi terakhir Peneliti menyampaikan akhir dari kegiatan, mengungkapkan kesan-kesan dari anggota kelompok, dan menutup kegiatan bimbingan kelompok.

3. *Posttest*

Pelaksanaan *posttest* diberikan kepada siswa yang mendapatkan perlakuan yang dilaksanakan pada tanggal 26 November 2022 yang berjumlah 9 siswa. Tujuan dari pelaksanaan *posttest* untuk membantu siswa mengukur tingkat kejenuhan belajar setelah mengikuti kegiatan teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Hasil *posttest* menunjukkan terdapat perubahan skor

pada kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan dengan teknik *modeling*. Selain dilihat berdasarkan skor *pretest* dan *posttest*, efektivitas teknik *modeling* dapat dilihat berdasarkan hasil pengamatan siswa yang mengalami perubahan pada setiap aspeknya, secara umum siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan perubahan pada kejenuhan belajar.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Penelitian teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata *pretest* sebesar 127.1111, sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 101.2222. Artinya rata-rata *posttest* lebih rendah dari pada rata-rata *pretest*. Dapat disimpulkan terdapat pengurangan kejenuhan belajar siswa setelah memperoleh teknik *modeling*.
2. Teknik *modeling* memiliki signifikansi terhadap kejenuhan belajar siswa. Artinya, teknik *modeling* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Penurunan rata-rata skor kejenuhan belajar kepada sasaran perlakuan secara keseluruhan pada setiap aspek.

B. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

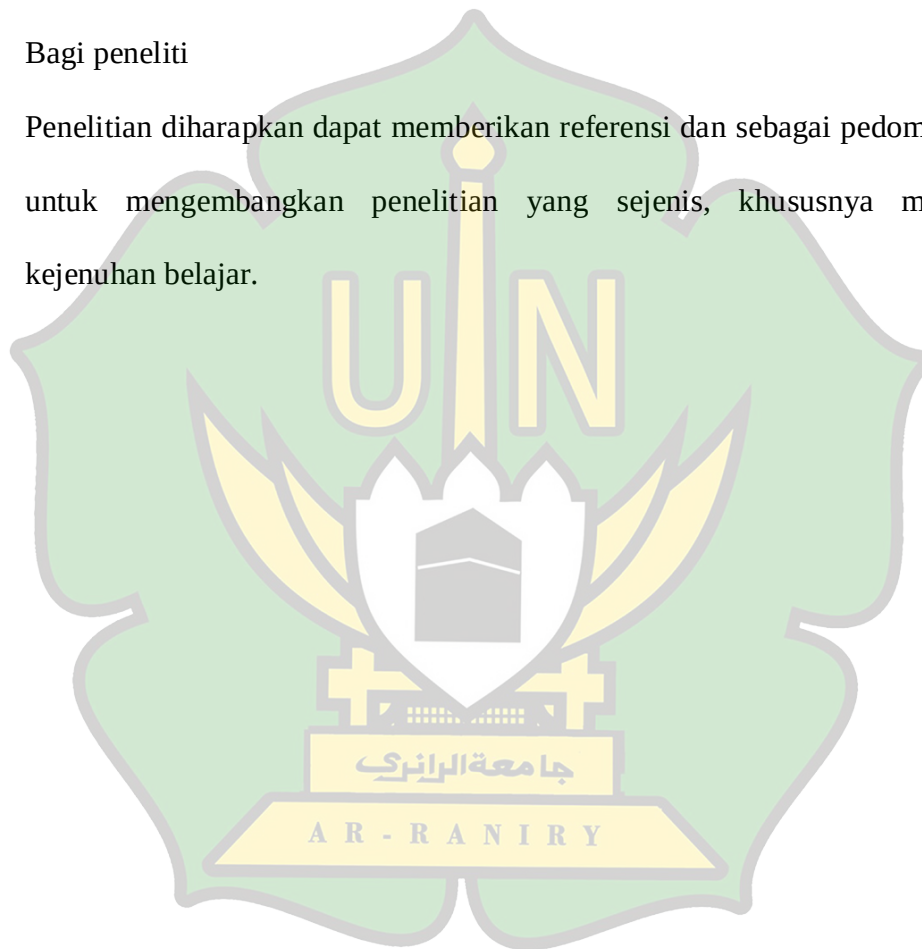
Siswa diharapkan dapat mengentaskan masalah yang dihadapi berkaitan dengan kejenuhan belajar serta membantu peserta didik meningkatkan kemampuan belajar dan mengatasi masalah-masalah yang terjadi saat belajar khususnya pada tingkat kejenuhan.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Dapat menjadi bahan rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyusun program bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* dalam upaya pemberian layanan kelompok pada siswa di bidang pribadi, belajar, sosial dan karir.

3. Bagi peneliti

Penelitian diharapkan dapat memberikan referensi dan sebagai pedoman teori untuk mengembangkan penelitian yang sejenis, khususnya mengenai kejenuhan belajar.



DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, Sofwan. (2015). "Penggunaan Teknik *Modeling* Terhadap Perencanaan Karir Siswa". *Jurnal Fokus Konseling*. Vol. 1, No. 1.
- Afifah, Siti. (2019). "Pengaruh Kejenuhan Belajar dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Sistem Pesantren Modern". *Psikoborneo*. Vol. 7, No. 4.
- Arifin, Johor. (2017). *SPSS 24 untuk Penelitian*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahaya, Karennina. (2021). "Studi Literatur Mengenai Teknik Modeling dalam Proses Pengubahan Perilaku Adiktif *Smartphone* pada Anak Usia Dini". *Early Childhood Education and Development Journal*. Vol. 3, No. 2.
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Departemen Agama R.I. (2010). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an.
- Damayanti, Anita, dkk. (2020). "Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi". <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/7861>.
- Fauziah, Henia Fitri. (2019). "Penerapan Konseling Individu Dengan *Teknik Self-Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta didik Kelas IX SMP Negeri 6 Bandar Lampung". *Skripsi*. Bandar Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Fitriani. (2015) "Analisis Kejenuhan Belajar Siswa dalam Pembelajaran IPS Kelas V di MI Pembangunan UIN Jakarta". *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Furqon. (2009). *Statistika Terapan Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Hakim, Thursan. (2004). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hidayah, Alfi Rachmah, dkk. (2018). "Penanaman Nilai Kejujuran Melalui Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini dengan Teknik *Modeling*". *E-Journal*. Vol. 1, No. 1.

- Jayanthi, Kadek Karmila, dkk. (2019). "Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Melalui Lesson Study terhadap Self Exhibition". *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. Vol. 10, No. 1.
- Jayanti, Eva Dwi. (2017). "Penerapan Teknik Modeling Simbolis untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 34 Surabaya". *Jurnal BK UNESA*. Vol. 7, No. 3.
- Komalasari, Gantina dan Eka Wahyuni. (2011). *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, Jakarta: Indeks.
- _____. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kusmiarti, Mamik dan Siti Mahmudah. (2016). "Teknik Modeling Terhadap Keterampilan Vokasional Siswa Tunagrahita Ringan. *Jurnal Pendidikan Khusus*. Vol. 9, No. 1.
- Latuconsina, Muhammad Daud. (2020). "Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa". *Jambura Guidance and Counseling Journal*. Vol. 1, No. 2.
- Margono S. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Minanti, Rizka. (2019). "Penggunaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan *Burnout* Belajar Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba". *Skripsi*. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Murni, Wahid. (2008). *Cara Mudah Menulis Proposal Dan Laporan Penelitian Lapangan*. Malang: UM Press.
- Ningsih, Laras Kristia. (2020). "Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa SMTA di Kedungwungu Indramayu". *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Novitasari, Yuni dan Muhammad Nur. (2017). "Bimbingan dan Konseling Belajar (Akademik) dalam Perspektif Islam". *Indonesian Journal of Educational Counseling*. Vol. 1, No. 1.
- Nursalim, Mochamad. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Octavia, Yasinta. (2017). "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Modeling* dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018". *Skripsi*. Bandar Lampung: UIN Raden Intan Lampung.

- Prama, Setia dan Risky Yordani. (2016). *Dasar-Dasar Statistika dengan Software R Konsep dan Aplikasi*. Bogor: Penerbit In Media.
- Prasetyo, Bambang. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Pratiwi, Ardila. (2017). “Efektifitas Terknik *Modeling Simbolis* untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa SMP Negeri 2 Minasatene”. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol. 1, No. 1.
- Rahmah, Helthy Safitri. (2019) “*Behavioral Therapy* dengan Teknik *Modeling* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Rendah Sebagai Seorang Karyawan Di Perusahaan FAZA Grafis Sidoarjo”. *Skripsi*. Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Rahmatyana, Nanin dan Rima Irmayanti. (2020). “Teknik *Modeling* dalam Bimbingan Kelompok untuk Perencanaan Karier Siswa SMA”. *FOKUS*. Vol. 3, No. 2.
- Rohman, Moh Agus. (2018). “Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar *Full Day School*”. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Rozzaqyah, Fadhlina. (2021) “Hubungan Kejenuhan Belajar dalam Jaringan dengan Prokrastinasi Akademik”. *Jurnal Konseling Komprehensif*. Vol. 8, No. 1.
- Sarwono, Jonathan. (2017). *Prosedur-Prosedur Populer Stasistik untuk Analisis Data Riset Skripsi*. Yogyakarta: Gava Media.
- Siregar, Syofian. (2014). *Statistik Parametrik Untuk Peneliti Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Soedarmadji, Hartono. Boy. (2013). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Solihah, Mar Atus. (2016). “Hubungan Religiusitas dan Kecerdasan Emosi (*Emotional Intelligence*) dengan Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta”. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudiyono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- _____. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*. Bandung: Alfabeta.

- _____. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, Wiratna. (2019). *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutama, Gede Agus, dkk. (2014). “Penerapan Teori Behavioral dengan Teknik *Modeling* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas AK C SMK 1 Singaraja”. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. Vol. 2, No. 1.
- Syah, Muhibbin. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- _____. (2018) *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Triyonoh, Neno. (2012). *Syaroh Bukhori Kitab Ilmu Bab 11 Metode Nabi dalam Mengatur Pelajaran*, <https://ikhwahmedia.wordpress.com/2012/12/27/syaroh-bukhori-kitab-ilmu-bab-11-metode-nabi-dalam-mengatur-pelajaran/>
- Vitasari, Ita. (2016). “Kejenuhan (*Burnout*) Belajar ditinjau dari Tingkat Kesenian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016”. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Willis, Sofyan. S. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Yarissumi.(2017). “Hubungan antara Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Keaktifan Belajarnya pada Bimbingan Belajar Bahasa Inggris Happy Course”. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*. Vol. 5, No. 2, DOI: 10.24036/kolokium-pls.v5i2.31.
- Yuniarwati ,Christiyo Tri. (2018). “Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Modeling* pada Siswa Kelas XI APH 1 SMK N I Cepu Semester Gasal Tahun 2017/2018”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 5, No. 1.

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR: B-4108/Un.08/FTK/KP.07.6/03/2020

TENTANG:
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang** : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasyah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu Menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
- b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah No. 74 Tahun 2012 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan, dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Depag. RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011 tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang Menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan** : Keputusan Sidang/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling Tanggal 14 Februari 2020
- Menetapkan** : **PERTAMA** : **MEMUTUSKAN**
- Menunjuk Saudara:
1. Mashuri, M.Ag Sebagai pembimbing pertama
2. Evi Zuhara, M.Pd Sebagai pembimbing kedua
- Untuk membimbing skripsi :
- Nama : Shajria Ulfa
- NIM : 160213031
- Program Studi : Bimbingan dan Konseling
- Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Negeri II Banda Aceh
- KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2019/2020
- KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada tanggal : 23 Maret 2020
An. Rektor
Dekan

Muslim Razali

Tembusan

1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh

Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-14591/Un.08/FTK.1/TL.00/11/2022

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

1. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kota Banda Aceh dan Aceh Besar
2. Kepala Sekolah SMA Negeri 11 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **SHAJRIA ULFA / 160213031**
Semester/Jurusan : XIV / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Lr. Ayah Bunda, Jln. Utama Rukoh, Darussalam

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Efektivitas Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 11 Banda Aceh***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 09 November 2022
an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Berlaku sampai : 31 Desember
2022

Habiburrahim, M.Com., M.S., Ph.D.



PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 11 BANDA ACEH

Jalan Paya Umeet, Desa Blang Cut, Kecamatan Lueng Bata Banda Aceh Telp. (0651) 32017
E-mail: sman11@disdikporabna.com Website: www.disdikporabna.com

Kode Pos. 23248

Nomor : 423.4/503/2022
Lamp : -
Hal : Selesai Penelitian

Yth, Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
Banda Aceh
Di -
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan dengan surat Rekomendasi dari Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kota Banda Aceh dan Kab. Aceh Besar, Nomor : 421.3/3117, Tanggal 11 November 2022, Tentang Izin Penelitian Ilmiah Mahasiswa dalam rangka penulisan Skripsi, maka Kepala SMA Negeri 11 Kota Banda Aceh dengan ini menerangkan :

Nama : SHAJRIA ULFA
NIM : 160213031
Jurusan : Bimbingan Konseling (BK)
Judul : "EFEKTIVITAS TEKNIK MODELING UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 11 BANDA ACEH"

Yang tersebut namanya di atas telah melaksanakan Penelitian di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 11 Banda Aceh, mulai pada tanggal 17 s.d 26 November 2022, untuk memenuhi data penyelesaian Penelitian Ilmiah dalam rangka penulisan Skripsi di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Tahun Pelajaran 2021/2022.

Demikian surat keterangan pengumpulan data ini di buat untuk digunakan semestinya.

Banda Aceh, 02 Desember 2022
KEPALA

Dra. NURIATI, M.Pd
Pembina TK. I
NIP. 19690908 199801 2 001

HASIL JUDGMENT INSTRUMEN

Instrumen : Instrumen kejenuhan Belajar

Nama : Shajria Ulfa

NIM : 160213031

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Sudah sesuai
Konstruksi	Sudah sesuai
Isi	Sudah sesuai

Banda Aceh, Oktober 2022

AR - RANI Pembimbing Instrumen


(Asrivana, M.Pd.)

HASIL JUDGMENT INSTRUMEN

Instrumen : Instrumen kejenuhan Belajar

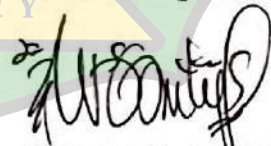
Nama : ~~Shajria~~ Ulfa

NIM : ~~16021~~3031

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	BAIK
Konstruksi	BAIK
Isi	BAIK

Banda Aceh, 2 November 2022

Pembimbing Instrumen



(Wanty Khaira, M.Ed.)

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN EFEKTIVITAS TEKNIK MODELING UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR

DI SMA NEGERI 11 BANDA ACEH

VARIABEL	ASPEK	INDIKATOR	PERNYATAAN	
			+	-
Kejenuhan Belajar	1. Kelelahan Emosional	1. Perasaan depresi	1. Saya memiliki kepedulian terhadap kegiatan belajar 2. Saya mampu bersaing dengan teman untuk meraih prestasi belajar 3. Saya kecewa ketika prestasi belajar menurun	1. Saya tidak tertarik untuk berkumpul dengan teman 2. Saya mudah putus asa dalam belajar 3. Saya sering menyalahkan diri sendiri ketika gagal dalam belajar
		2. Kemampuan mengendalikan emosi	1. Saya tidak marah jika teman menolak memberikan bantuan 2. Saya tidak membenci teman yang nilainya lebih baik	1. Saya mudah tersinggung ketika ditegur oleh guru 2. Saya marah apabila hasil belajar tidak sesuai harapan

			3. Saya tidak mudah tersinggung jika teman mengejek	3. Saya sering melampiaskan amarah kepada orang lain
		3. Ketakutan yang berlebih	1. Saya berani berbicara pada guru ketika terdapat materi yang tidak diketahui 2. Saya tidak takut apabila hasil belajar tidak sesuai dengan harapan orang tua 3. Saya siap menghadapi tugas pelajaran yang sulit	1. Saya takut apabila berhadapan dengan guru yang belum dikenal 2. Saya takut dimarahi jika mendapatkan nilai jelek 3. Saya takut jika jawaban saya salah saat mengerjakan tugas
		4. Kecemasan	1. Saya merasa tenang ketika akan menghadapi ujian 2. Bagi saya pelajaran menghitung sangat mudah 3. Saya siap apabila diberikan ulangan secara mendadak	1. Jantung saya berdebar keras saat mengerjakan soal dipapan tulis 2. Saya merasa berkeringat saat ditanya oleh guru 3. Saya tidak yakin dapat mengerjakan soal-soal ujian

	2. Kelelahan Fisik	1. Mudah lelah dan letih 1. Saya tidak mudah lelah dan letih ketika mengerjakan tugas yang berat 2. Saya selalu beristirahat dengan cukup 3. Saya memiliki gairah untuk memulai kegiatan belajar	1. Saya terbebani dengan banyak tugas belajar 2. Saya memiliki aktivitas yang terlalu padat 3. Saya tidak dapat memahami materi pembelajaran disebabkan kelelahan
		2. Mudah sakit 1. Saya memiliki tubuh yang sehat 2. Saya tidak mengidap penyakit berbahaya 3. Saya menerapkan pola hidup sehat	1. Saya tidak memperhatikan kebersihan diri 2. Saya tidak pernah memeriksa kesehatan dengan dokter 3. Saya sering mengonsumsi makanan siap saji
		3. Mengalami gangguan tidur 1. Saya bangun dan tidur di waktu yang teratur	1. Saya sering mengantuk di siang hari 2. Saya sering kesulitan bernapas saat tidur

			2. Saya tidak mengertakkan gigi ketika sedang tidur 3. Saya tidak mendengkur ketika sedang tidur	3. Saya sering bermimpi buruk saat tidur
		4. Mengalami gangguan makan	1. Saya makan dengan tepat waktu 2. Saya menjaga pola makan yang sehat dan begizi 3. Saya tidak lupa makan meskipun ditengah aktivitas yang padat	1. Saya mengalami berkurangnya nafsu makan 2. Saya mengonsumsi makanan dengan jumlah yang banyak 3. Saya sering menunda waktu makan sehingga menimbulkan penyakit
	3.Kelelahan Kognitif	1. Kehilangan harapan dan makna hidup	1. Saya merasa memiliki potensi untuk berprestasi dalam belajar 2. Saya tetap berusaha jika mengalami kegagalan dalam belajar 3. Saya memiliki tujuan belajar yang jelas untuk meraih cita-cita	1. Saya tidak meminta bantuan teman ketika mengalami kesulitan 2. Saya kehilangan harapan untuk memperoleh keberhasilan belajar 3. Saya merasa yang dilakukan dalam belajar hanya sia-sia

		2. Perasaan gagal yang menghantui	1. Saya selalu berusaha mengubah kekurangan saya menjadi kelebihan 2. Saya berani menghadapi resiko keputusan yang telah diambil 3. Saya belajar banyak hal untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik	1. Saya merasa ragu dengan kemampuan diri sendiri 2. Saya menanggapi kegagalan yang telah dilakukan 3. Saya khawatir akan melakukan kegagalan ketika mencoba hal baru
		3. Penghargaan diri yang rendah	1. Saya merasa percaya diri untuk berdiskusi di depan kelas 2. Saya berani mengutarakan pendapat diri sendiri 3. Saya senang berinteraksi dengan teman-teman	1. Saya minder bergaul dengan teman yang prestasi belajarnya lebih baik 2. Saya sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain 3. Saya tidak percaya dengan pujian yang dikatakan orang lain
		4. Kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa	1. Saya memperhatikan guru ketika menjelaskan materi pelajaran	1. Saya sering melamun saat sedang belajar

			2. Saya tidak mengobrol dengan teman ketika kegiatan belajar berlangsung 3. Saya merangkum kembali materi pelajaran agar mudah diingat	2. Saya belajar di lingkungan yang tidak kondusif 3. Saya memiliki daya ingat yang lemah
	4. Kehilangan Motivasi	1. Kehilangan semangat	1. Saya merasa bersemangat dalam belajar 2. Saya mudah memahami materi yang diajarkan 3. Guru menggunakan metode belajar yang menyenangkan	1. Saya malas mengikuti kegiatan belajar 2. Saya enggan menanyakan materi belajar yang tidak dimengerti 3. Orang tua menuntut untuk mendapatkan nilai yang baik
		2. Kehilangan idealisme	1. Saya mengerjakan tugas pelajaran dengan sebaik-baiknya 2. Saya memiliki standar nilai yang harus diraih setiap pelajaran	1. Saya sering mencotek jawaban teman 2. Saya membuat keributan ketika proses belajar berlangsung 3. Saya merasa tidak memiliki bakat

			3. Saya memanfaatkan waktu luang dengan baik untuk belajar	
		3. Mudah menyerah	1. Saya berusaha meningkatkan prestasi belajar yang sudah diraih 2. Saya dapat melalui setiap masalah yang dihadapi 3. Saya tidak mudah mengeluh dengan keadaan yang dialami	1. Saya merasa tidak memiliki solusi ketika mengalami kegagalan 2. Saya selalu diremehkan oleh orang lain 3. Saya pasrah dengan hasil belajar yang diperoleh
		4. Kehilangan minat	1. Saya merasa senang ketika belajar bersama dengan teman 2. Saya selalu meluangkan waktu untuk hal yang diminati 3. Saya memotivasi diri sendiri untuk giat belajar	1. Saya selalu menolak ajakan teman untuk belajar 2. Saya sering menunda tugas yang diberikan oleh guru 3. Saya sering tidak masuk sekolah

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Pengantar

Assalamu'alaikum wr.wb

Instumen ini bukan merupakan sebuah ujian, sehingga apapun jawaban Anda, tidak ada yang benar atau salah. Instrumen ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan kejenuhan belajar. Diharapkan jawaban diisi dengan jujur dan sesuai dengan keadaan diri Anda sebenarnya. Pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan. Semua jawaban Anda bersifat pribadi dan rahasia serta tidak akan mempengaruhi nilai Anda. Atas kesediaan dan kerjasama Anda dalam mengisi angket ini saya ucapkan terima kasih.

B. Identitas Diri

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Tanggal Pengisian :

C. Petunjuk Pengisian

Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang mengukur tingkat kejenuhan belajar. Berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom setiap pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri Anda dengan ketentuan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

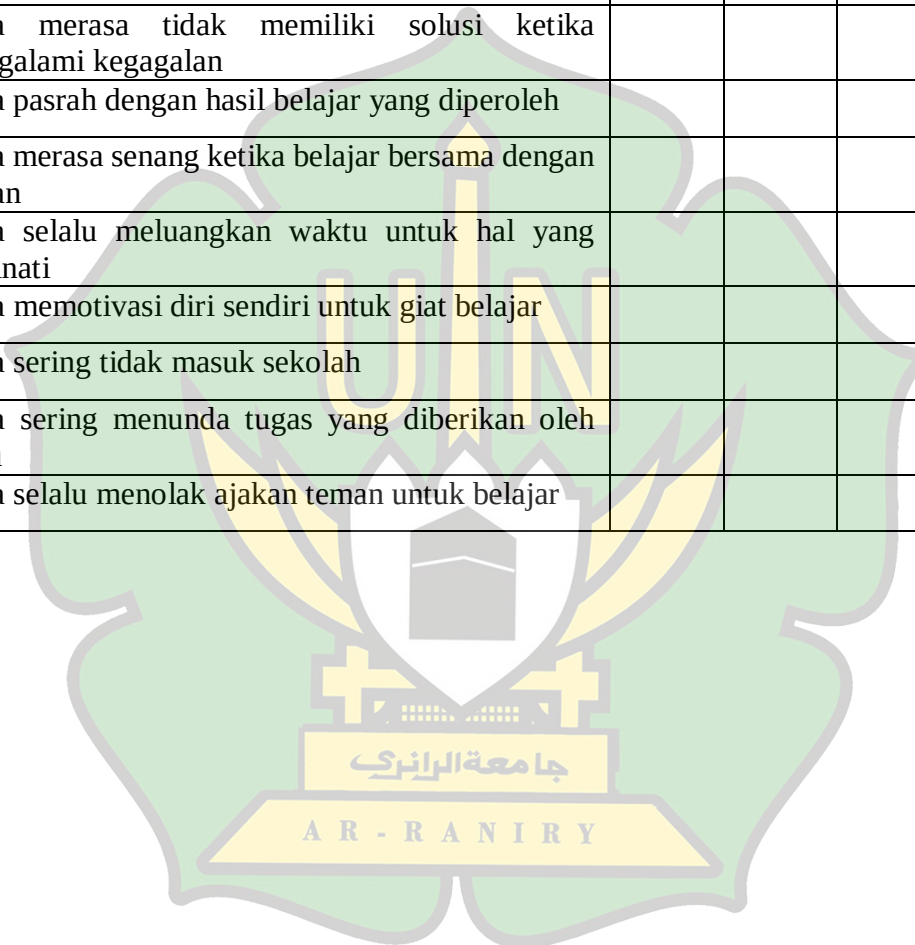
SELAMAT MENGERJAKAN!

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki kepedulian terhadap kegiatan belajar				
2	Saya mampu bersaing dengan teman untuk meraih prestasi belajar				
3	Saya kecewa ketika prestasi belajar menurun				
4	Saya tidak tertarik untuk berkumpul dengan teman				
5	Saya mudah putus asa dalam belajar				
6	Saya sering menyalahkan diri sendiri ketika gagal dalam belajar				
7	Saya tidak marah jika teman menolak memberikan bantuan				
8	Saya tidak membenci teman yang nilainya lebih baik				
9	Saya tidak mudah tersinggung jika teman mengejek				
10	Saya mudah tersinggung ketika ditegur oleh guru				
11	Saya marah apabila hasil belajar tidak sesuai harapan				
12	Saya sering melampiaskan amarah kepada orang lain				
13	Saya berani berbicara pada guru ketika terdapat materi yang tidak diketahui				
14	Saya takut apabila hasil belajar tidak sesuai dengan harapan orang tua				
15	Saya siap menghadapi tugas pelajaran yang sulit				
16	Saya takut apabila berhadapan dengan guru yang belum dikenal				
17	Saya takut dimarahi jika mendapatkan nilai jelek				
18	Saya takut jika jawaban saya salah saat mengerjakan tugas				
19	Saya merasa tenang ketika akan menghadapi ujian				
20	Bagi saya pelajaran menghitung sangat mudah				
21	Saya siap apabila diberikan ulangan secara mendadak				
22	Jantung saya berdebar keras saat mengerjakan soal dipapan tulis				
23	Saya merasa berkeringat saat ditanya oleh guru				
24	Saya tidak yakin dapat mengerjakan soal-soal ujian				
25	Saya tidak mudah lelah dan letih ketika mengerjakan tugas yang berat				
26	Saya selalu beristirahat dengan cukup				

27	Saya memiliki gairah untuk memulai kegiatan belajar				
28	Saya terbebani dengan banyak tugas belajar				
29	Saya memiliki aktivitas yang terlalu padat				
30	Saya tidak dapat memahami materi pembelajaran disebabkan kelelahan				
31	Saya memiliki tubuh yang sehat				
32	Saya tidak mengidap penyakit berbahaya				
33	Saya menerapkan pola hidup sehat				
34	Saya tidak memperhatikan kebersihan diri				
35	Saya tidak pernah memeriksa kesehatan dengan dokter				
36	Saya sering mengonsumsi makanan siap saji				
37	Saya bangun dan tidur di waktu yang teratur				
38	Saya tidak mengertakkan gigi ketika sedang tidur				
39	Saya tidak mendengkur ketika sedang tidur				
40	Saya sering mengantuk di siang hari				
41	Saya sering kesulitan bernapas saat tidur				
42	Saya sering bermimpi buruk saat tidur				
43	Saya makan dengan tepat waktu				
44	Saya menjaga pola makan yang sehat dan begizi				
45	Saya tidak lupa makan meskipun ditengah aktivitas yang padat				
46	Saya mengalami berkurangnya nafsu makan				
47	Saya mengonsumsi makanan dengan jumlah yang banyak				
48	Saya sering menunda waktu makan sehingga menimbulkan penyakit				
49	Saya merasa memiliki potensi untuk berprestasi dalam belajar				
50	Saya tetap berusaha jika mengalami kegagalan dalam belajar				
51	Saya memiliki tujuan belajar yang jelas untuk meraih cita-cita				
52	Saya tidak meminta bantuan teman ketika mengalami kesulitan				
53	Saya kehilangan harapan untuk memperoleh keberhasilan belajar				
54	Saya merasa yang dilakukan dalam belajar hanya sia-sia				

55	Saya selalu berusaha mengubah kekurangan saya menjadi kelebihan				
56	Saya berani menghadapi resiko keputusan yang telah diambil				
57	Saya belajar banyak hal untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik				
58	Saya merasa ragu dengan kemampuan diri sendiri				
59	Saya menangisi kegagalan yang telah dilakukan				
60	Saya khawatir akan melakukan kegagalan ketika mencoba hal baru				
61	Saya merasa percaya diri untuk berdiskusi di depan kelas				
62	Saya berani mengutarakan pendapat diri sendiri				
63	Saya senang berinteraksi dengan teman-teman				
64	Saya minder bergaul dengan teman yang prestasi belajarnya lebih baik				
65	Saya sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain				
66	Saya tidak percaya dengan pujian yang dikatakan orang lain				
67	Saya memperhatikan guru ketika menjelaskan materi pelajaran				
68	Saya tidak mengobrol dengan teman ketika kegiatan belajar berlangsung				
69	Saya merangkum kembali materi pelajaran agar mudah diingat				
70	Saya sering melamun saat sedang belajar				
71	Saya belajar di lingkungan yang tidak kondusif				
72	Saya memiliki daya ingat yang lemah				
73	Saya merasa bersemangat dalam belajar				
74	Saya mudah memahami materi yang diajarkan				
75	Guru menggunakan metode belajar yang menyenangkan				
76	Saya malas mengikuti kegiatan belajar				
77	Saya enggan menanyakan materi belajar yang tidak dimengerti				
78	Orang tua menuntut untuk mendapatkan nilai yang baik				
79	Saya mengerjakan tugas pelajaran dengan sebaik-baiknya				
80	Saya memiliki standar nilai yang harus diraih setiap pelajaran				
81	Saya memanfaatkan waktu luang dengan baik untuk belajar				

82	Saya sering mencotek jawaban teman				
83	Saya membuat keributan ketika proses belajar berlangsung				
84	Saya merasa tidak memiliki bakat				
85	Saya berusaha meningkatkan prestasi belajar yang sudah diraih				
86	Saya dapat melalui setiap masalah yang dihadapi				
87	Saya tidak mudah mengeluh dengan keadaan yang dialami				
88	Saya selalu diremehkan oleh orang lain				
89	Saya merasa tidak memiliki solusi ketika mengalami kegagalan				
90	Saya pasrah dengan hasil belajar yang diperoleh				
91	Saya merasa senang ketika belajar bersama dengan teman				
92	Saya selalu meluangkan waktu untuk hal yang diminati				
93	Saya memotivasi diri sendiri untuk giat belajar				
94	Saya sering tidak masuk sekolah				
95	Saya sering menunda tugas yang diberikan oleh guru				
96	Saya selalu menolak ajakan teman untuk belajar				



INSTRUMEN PENELITIAN

A. Pengantar

Assalamu'alaikum wr.wb

Instumen ini bukan merupakan sebuah ujian, sehingga apapun jawaban Anda, tidak ada yang benar atau salah. Instrumen ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan kejenuhan belajar. Diharapkan jawaban diisi dengan jujur dan sesuai dengan keadaan diri Anda sebenarnya. Pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan. Semua jawaban Anda bersifat pribadi dan rahasia serta tidak akan mempengaruhi nilai Anda. Atas kesediaan dan kerjasama Anda dalam mengisi angket ini saya ucapkan terima kasih.

B. Identitas Diri

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Tanggal Pengisian :

C. Petunjuk Pengisian

Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang mengukur tingkat kejenuhan belajar. Berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom setiap pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri Anda dengan ketentuan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS: Sangat Tidak Setuju

SELAMAT MENGERJAKAN!

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki kepedulian terhadap kegiatan belajar				
2	Saya mudah putus asa dalam belajar				
3	Saya sering menyalahkan diri sendiri ketika gagal dalam belajar				
4	Saya mudah tersinggung ketika ditegur oleh guru				
5	Saya marah apabila hasil belajar tidak sesuai harapan				
6	Saya takut apabila berhadapan dengan guru yang belum dikenal				
7	Saya merasa tenang ketika akan menghadapi ujian				
8	Saya siap apabila diberikan ulangan secara mendadak				
9	Jantung saya berdebar keras saat mengerjakan soal dipapan tulis				
10	Saya tidak mudah lelah dan letih ketika mengerjakan tugas yang berat				
11	Saya selalu beristirahat dengan cukup				
12	Saya terbebani dengan banyak tugas belajar				
13	Saya tidak memperhatikan kebersihan diri				
14	Saya tidak pernah memeriksa kesehatan dengan dokter				
15	Saya sering mengonsumsi makanan siap saji				
16	Saya bangun dan tidur di waktu yang teratur				
17	Saya sering mengantuk di siang hari				
18	Saya sering kesulitan bernapas saat tidur				
19	Saya mengalami berkurangnya nafsu makan				
20	Saya mengonsumsi makanan dengan jumlah yang banyak				
21	Saya sering menunda waktu makan sehingga menimbulkan penyakit				
22	Saya tetap berusaha jika mengalami kegagalan dalam belajar				
23	Saya tidak meminta bantuan teman ketika mengalami kesulitan				
24	Saya kehilangan harapan untuk memperoleh keberhasilan belajar				
25	Saya merasa yang dilakukan dalam belajar hanya sia-sia				
26	Saya selalu berusaha mengubah kekurangan saya menjadi kelebihan				
27	Saya merasa ragu dengan kemampuan diri sendiri				
28	Saya menangisi kegagalan yang telah dilakukan				
29	Saya khawatir akan melakukan kegagalan ketika mencoba hal baru				
30	Saya minder bergaul dengan teman yang prestasi belajarnya lebih baik				
31	Saya sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain				
32	Saya memperhatikan guru ketika menjelaskan materi pelajaran				
33	Saya sering melamun saat sedang belajar				
34	Saya merasa bersemangat dalam belajar				
35	Saya malas mengikuti kegiatan belajar				
36	Saya sering mencotek jawaban teman				
37	Saya membuat keributan ketika proses belajar berlangsung				
38	Saya pasrah dengan hasil belajar yang diperoleh				
39	Saya sering tidak masuk sekolah				
40	Saya sering menunda tugas yang diberikan oleh guru				



PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 11 BANDA ACEH



JALAN PAYA UMEET LUENG BATA BANDA ACEH TELP. (0651) 32017
E-mail: smn11@disdikporabna.com Website: www.disdikporabna.com

Kode Pos: 23248

RENCANA PELAKSANAAN PELAYANAN

BIMBINGAN KELOMPOK

SEMESTER GANJIL, T.A 2022/2023

A	Komponen layanan	Responsif
B	Bidang layanan	Belajar
C	Fungsi layanan	Pemahaman dan Pengembangan
D	Tujuan umum	Siswa mampu memahami tentang kejenuhan belajar yang dialami
E	Topik	Kejenuhan Belajar
F	Sasaran layanan	Kelas X
G	Metode dan teknik	Modeling
H	Waktu	1 x 45 Menit
I	Media/alat	Laptop
J	Tanggal Pelaksanaan	19 November 2022
K	Sumber	
L	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap awal	
	a. Pernyataan tujuan	- Salam - Berdoa - Penjelasan singkat tentang BKP, dasarnya - Penjelasan Tujuan BKP baik tujuan umum maupun tujuan khusus - Permainan ice breaking
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	Konselor menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan BKP, meminta kerjasama siswa agar berani mengungkapkan pendapatnya, dan penjelasan tentang tugas dan tanggung jawab siswa dalam mengikuti kegiatan BKP

	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Konselor menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan selama pelaksanaan BKP, yaitu membahas topik yang telah dipilih sampai tuntas, setiap peserta kelompok wajib mengeluarkan pendapatnya, menanggapi pendapat temannya sesuai arahan konselor sebagai pemimpin kelompok
	2. Tahap peralihan (transisi)	
	Konselor menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (<i>storming</i>)	- Menanyakan kesiapan siswa - Memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya jika ada yang belum dimengerti tentang tugasnya dalam pelaksanaan BKP - Jika ada yang belum paham, maka konselor kembali menjelaskan dengan singkat tugas dan tanggung jawab siswa selama BKP berlangsung
	Konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>norming</i>)	- Konselor menegaskan kembali komitmen dalam pelaksanaan BKP agar dinamika kelompok dapat berlangsung dengan baik selama pelaksanaan BKP
	3. Tahap inti/kerja	
	Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (<i>eksperimentasi</i>)	- Konselor membimbing siswa mengungkapkan pengertian kejenuhan belajar, faktor kejenuhan belajar, ciri-ciri kejenuhan belajar, akibat kejenuhan belajar, cara mencegah dan mengatasi kejenuhan belajar.
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi didalam kegiatan bimbingan (<i>refleksi</i>)	- Konselor meminta siswa untuk mengungkapkan kejenuhan belajar yang dialami siswa - Konselor meminta siswa untuk mengungkapkan faktor penyebab kejenuhan belajar yang dialami - Konselor meminta siswa untuk mengungkapkan akibat dari kejenuhan yang dialami - Konselor meminta siswa untuk mengungkapkan pengalaman cara mengatasi kejenuhan belajar yang dialami.
	4. Tahap pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	- Konselor memberikan penguatan - Merencanakan tindak lanjut - Menanyakan kesan dan pesan siswa tentang kegiatan yang telah dilakukan - Permainan ice breaking (alternatif) - Menutup kegiatan dan merencanakan pertemuan berikutnya - berdoa - salam

KEJENUHAN BELAJAR

A. Definisi Kejenuhan Belajar Secara Umum

Kejenuhan belajar adalah kondisi emosional dan fisik yang tidak dapat memproses informasi atau pengalaman baru karena tekanan yang sangat mendalam yang berkaitan dengan belajar sehingga tidak bersemangan untuk melakukan aktivitas belajar.

B. Ciri-ciri Kejenuhan Belajar

1. Kelelahan Emosional

Merasa cemas, tidak dapat mengontrol emosi, mudah merasa bosan

2. Kelelahan Fisik

Mudah lelah, mengalami gangguan tidur, nafsu makan berkurang

3. Kelelahan Kognitif

Sulit berkonsentrasi, mudah lupa, sulit memahami materi yang diberikan.

4. Kehilangan Motivasi

Tidak bersemangat dalam belajar

C. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Kejenuhan dalam bidang apa saja pada umumnya disebabkan oleh aktifitas rutin yang dilakukan dengan cara yang monoton atautidak berubah-ubah,dalam waktu lama. Berbagai penyebab kejenuhan belajar yang perlu diketahui diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Belajar yang dilakukan dengan metode yang tidak bervariasi.
2. Belajar hanya dilakukan ditempat tertentu saja. Misalnya, di kamar tidur.
3. Kondisi ruang belajar yang tidak berubah-ubah, terutama di rumah.
4. Kurang melakukan aktifitas rekreasi atau hiburan untuk menetralsir kelelahan berpikir setelah belajar
5. Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut disaat belajar.

Ketegangan mental tersebut dapat timbul dari pelajaran yang terlalu berat, target untuk mencapai puncak prestasi, guru yang terlalu galak atau killer, dan hal-hal lain yang menimbulkan ketegangan mental

D. Akibat Kejenuhan Belajar

Beberapa akibat yang ditimbulkan oleh kejenuhan belajar sebagai berikut:

1. Timbulnya rasa malas yang berat untuk belajar
2. Pada saat belajar merasa kehilangan semangat dan tidak bergairah
3. Merasa sulit untuk berkonsentrasi pada saat belajar
4. Siswa yang tadinya rajin berubah menjadi malas dan prestasinya menurun
5. Terkadang rasa malas tersebut sedemikian beratnya sehingga siswa merasa seperti enggan belajar sama sekali

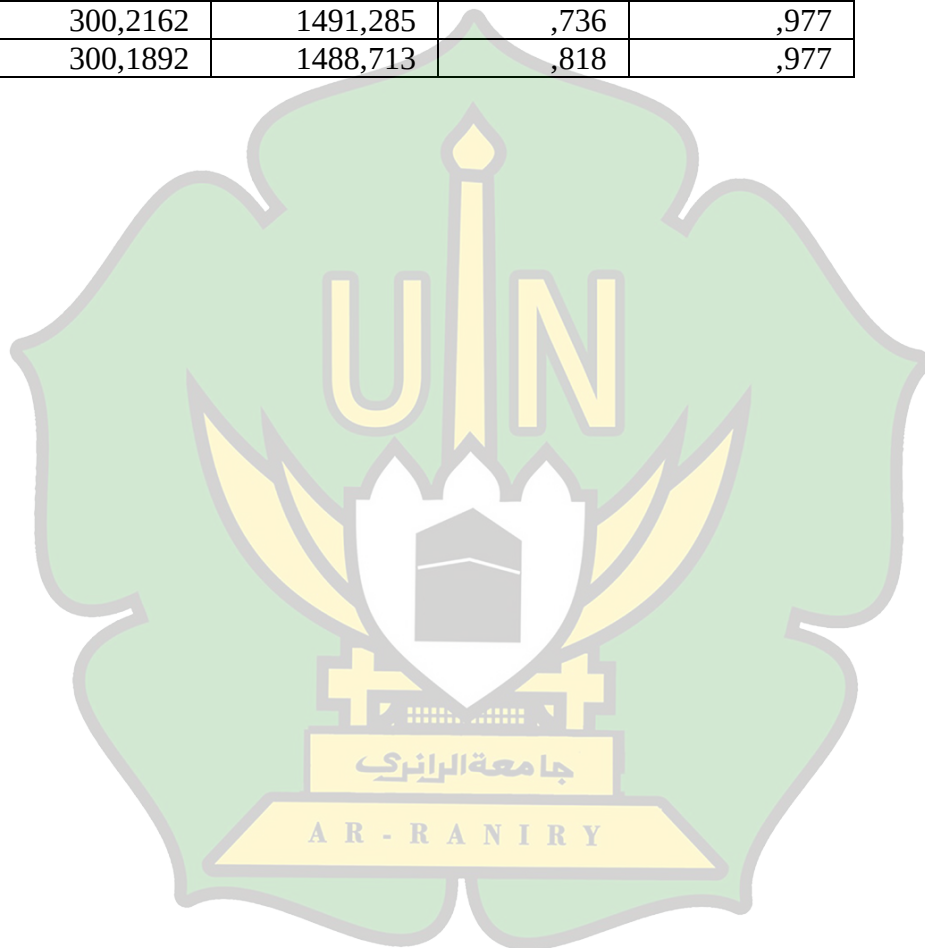
E. Cara Mencegah dan Mengatasi Kejenuhan Belajar

1. Belajar dengan metode yang bervariasi. Misalnya, dengan membuat ringkasan bahan pelajaran sejak awal semester.
2. Belajar di beberapa tempat yang cukup nyaman seperti ruang tidur, ruang kelas khusus belajar, ruang tamu, di rumah teman untuk belajar bersama, dan lain sebagainya
3. Mengadakan perubahan fisik di ruang belajar
4. Menciptakan suasana yang menyenangkan di ruang belajar. Misalnya, sambil mendengarkan musik instrumental yang tenang.
5. Melakukan aktifitas rekreasi secara berkala
6. Menghindari adanya ketegangan mental pada saat belajar
7. Melakukan aktifitas meditasi untuk menetralkan kejenuhan belajar dan menetralkan berbagai kondisi mental yang negatif lainnya seperti, stres, rasa cemas, tidak percaya diri, dan menanamkan kondisi ketenangan sampai ke alam bawah sadar.

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	300,1081	1483,877	,931	,976
X02	300,1081	1499,821	,618	,977
X03	300,5405	1493,644	,583	,977
X04	300,1351	1523,731	,158	,977
X05	300,6216	1495,075	,583	,977
X06	299,9730	1507,249	,525	,977
X07	300,1351	1484,953	,866	,977
X08	300,2432	1488,078	,766	,977
X09	300,2162	1483,619	,793	,977
X10	299,9189	1512,965	,484	,977
X11	299,9730	1509,471	,478	,977
X12	300,6486	1529,012	,036	,978
X13	300,0000	1504,333	,590	,977
X14	299,9730	1512,360	,453	,977
X15	300,0270	1496,860	,757	,977
X16	300,1622	1489,751	,786	,977
X17	300,4595	1533,366	-,027	,978
X18	300,6757	1511,781	,264	,977
X19	300,1622	1479,640	,926	,976
X20	299,9730	1521,360	,245	,977
X21	300,1622	1479,640	,926	,976
X22	300,2162	1488,508	,747	,977
X23	300,8108	1533,991	-,035	,978
X24	300,7297	1524,925	,096	,978
X25	300,1081	1486,266	,884	,977
X26	300,1622	1485,306	,871	,977
X27	300,3784	1493,408	,635	,977
X28	300,5676	1498,530	,544	,977
X29	300,7297	1529,036	,044	,978
X30	300,5676	1517,808	,207	,977
X31	300,3514	1494,512	,634	,977
X32	300,1622	1487,640	,826	,977
X33	300,1622	1485,306	,871	,977
X34	300,3243	1497,392	,602	,977
X35	300,5135	1506,368	,430	,977
X36	300,5946	1497,137	,585	,977
X37	300,1892	1490,491	,740	,977
X38	300,5946	1521,748	,152	,977
X39	300,1351	1481,676	,928	,976

X40	299,9459	1506,553	,586	,977
X41	300,1622	1485,306	,871	,977
X42	300,1351	1523,731	,158	,977
X43	300,2432	1513,411	,360	,977
X44	300,0270	1491,971	,803	,977
X45	300,1081	1489,210	,702	,977
X46	299,9459	1506,108	,597	,977
X47	300,1622	1489,417	,712	,977
X48	300,0000	1497,667	,683	,977
X49	299,9459	1506,108	,597	,977
X50	299,9459	1503,386	,660	,977
X51	300,0811	1491,799	,767	,977
X52	300,1081	1493,321	,702	,977
X53	300,0541	1489,775	,800	,977
X54	300,1622	1485,306	,871	,977
X55	300,0270	1497,194	,697	,977
X56	300,3243	1520,892	,189	,977
X57	300,0541	1488,997	,870	,977
X58	299,9189	1503,132	,666	,977
X59	300,1351	1489,620	,779	,977
X60	300,1081	1491,044	,790	,977
X61	300,4324	1539,808	-,123	,978
X62	300,5676	1500,030	,545	,977
X63	300,1351	1484,065	,883	,976
X64	300,1622	1485,306	,871	,977
X65	300,2973	1500,881	,559	,977
X66	300,7297	1524,925	,096	,978
X67	300,1892	1483,713	,863	,977
X68	300,4595	1526,366	,090	,977
X69	300,1081	1483,877	,931	,976
X70	300,5946	1515,581	,237	,977
X71	300,8108	1525,213	,104	,978
X72	300,1351	1484,065	,883	,976
X73	300,1892	1481,547	,903	,976
X74	300,4595	1529,755	,033	,978
X75	300,1622	1485,029	,876	,977
X76	300,7027	1531,604	,002	,978
X77	300,8108	1524,935	,084	,978
X78	300,8919	1518,377	,235	,977
X79	300,0270	1497,138	,751	,977
X80	300,1892	1483,547	,866	,977
X81	300,0000	1494,222	,753	,977
X82	300,1351	1489,842	,775	,977
X83	300,6757	1516,003	,232	,977
X84	300,1622	1485,306	,871	,977

X85	300,7027	1481,159	,658	,977
X86	300,1622	1485,306	,871	,977
X87	300,1622	1480,584	,908	,976
X88	300,2703	1518,480	,249	,977
X89	300,4324	1520,363	,196	,977
X90	300,1892	1488,047	,831	,977
X91	300,4595	1507,033	,397	,977
X92	300,5135	1504,479	,517	,977
X93	300,1622	1488,417	,812	,977
X94	300,4865	1517,979	,252	,977
X95	300,2162	1491,285	,736	,977
X96	300,1892	1488,713	,818	,977



NO. Resp																															
Butir Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
R1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	
R2	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	2	
R3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	
R4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	2	1	4	4	2	3	4	2	
R5	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	3	
R6	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2	4	2
R7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	3	3
R8	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	1
R9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	
R10	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	2	3	4	4	2	3	2	1	
R11	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	4	
R12	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	
R13	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	
R14	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	
R15	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	
R16	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	4	
R17	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	
R18	3	3	3	2	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	
R19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	4	2	2	2	4	
R20	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
R21	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	4	
R22	2	2	1	3	1	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	
R23	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	
R24	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	
R25	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	
R26	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	3	4	2	3	
R27	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	
R28	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	
R29	3	4	2	3	2	4	3	2	2	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	4	2	2	3	4	3	2	3	2	2	2	
R30	3	2	2	4	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	
R31	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	
R32	4	2	4	4	4	2	4	2	4	3	4	2	2	3	3	2	2	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	
R33	2	3	2	3	2	4	2	3	2	4	4	2	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	
R34	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	
R35	3	4	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
R36	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	
R37	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	
3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	
2	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	2	
2	3	3	2	1	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	3	3	2
3	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
2	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	
4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	2	2	4	3	4	2	3	2	3	3	2	3	
2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	4	4	4	2	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	
2	2	2	2	4	2	3	3	2	4	2	3	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	
2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	2	4	2	2	3	2
3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	3	4	3	2	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	4	3	4	4	2	4	3	2	2	2	3
3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	
4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	4	4	4	2	4	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3
2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	4	3	3	2	3	3
3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4

																														Total		
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96		
3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	308	
4	4	3	4	1	2	4	4	3	4	2	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	342	
3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	292	
1	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	2	3	4	2	4	4	329	
3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	265	
2	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	340	
2	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	355
4	4	2	4	2	3	4	4	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	4	343	
4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	279	
3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	2	4	2	3	4	3	4	4	331	
2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	290	
4	4	2	4	2	3	4	4	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	342	
4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	296	
2	3	2	3	4	1	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	279	
2	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	353	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	276	
2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	286	
3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2	1	2	4	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	266	
3	4	2	4	3	2	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	4	3	4	4	331	
2	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	276	
3	3	2	4	2	3	4	3	2	3	2	1	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	326	
1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	249	
1	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	261	
2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	343	
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	278	
2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	350	
3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	257	
2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	1	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	246	
4	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	4	3	3	2	4	2	2	2	4	2	2	4	3	2	4	2	2	2	2	2	263	
3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	283	
2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	360	
4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	340	
3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	251	
2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	240	
3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	279	
3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	357	
3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	365	

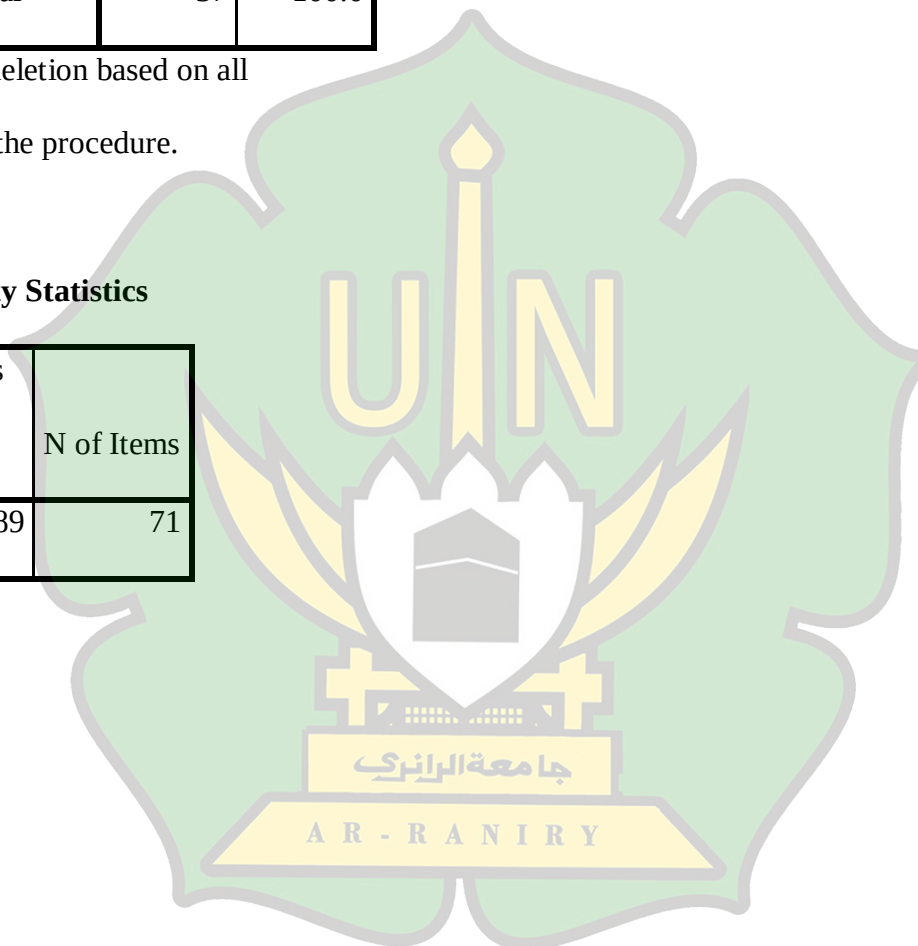
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	37	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	37	100.0

a. Listwise deletion based on all
variables in the procedure.

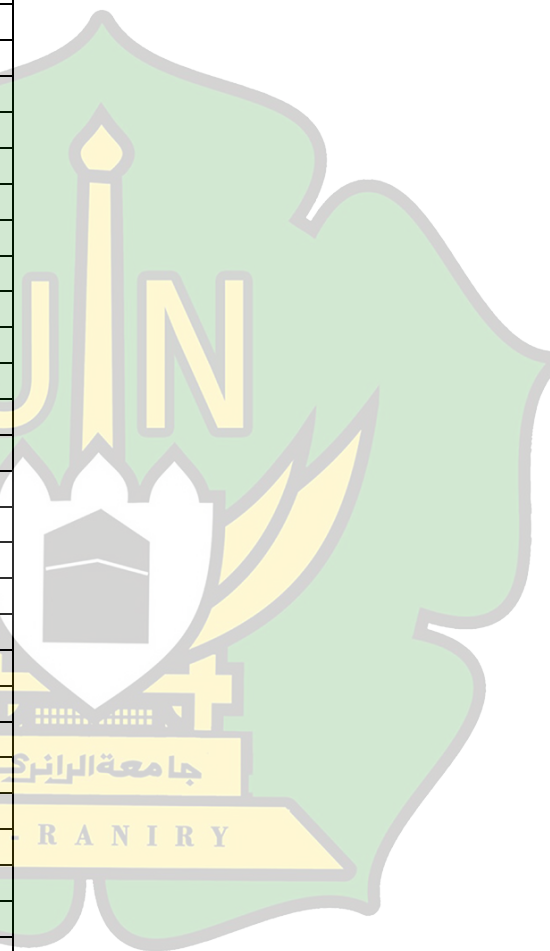
Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.989	71



Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
R15	4	3	3	4	3	2	4	3	4	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3
R23	4	4	3	3	4	3	4	4	3	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3
R27	4	3	2	3	4	3	4	4	3	2	2	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	4	3	4	3	3	3	2
R31	3	3	3	3	3	2	4	4	4	1	1	4	4	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4
R32	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	1	3	4	2
R33	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	1	3	3	2
R36	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3
R46	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3
R47	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	3
R1	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
R3	3	2	2	4	4	2	4	4	3	3	3	2	3	2	2	4	4	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2
R4	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2
R5	4	1	1	4	4	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
R7	4	3	3	3	4	3	2	2	3	1	2	2	2	2	1	4	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	2	2	3	2
R8	3	2	4	3	4	3	4	2	3	1	1	2	1	3	1	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4
R9	4	2	2	4	4	1	4	4	1	2	1	2	2	3	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1
R10	4	2	1	4	4	1	2	4	3	2	2	3	2	1	2	4	3	2	3	2	3	1	4	3	3	4	2	1	3	2
R11	4	2	2	3	4	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	1	2	2
R12	4	3	2	4	4	3	4	4	1	2	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	1	3	4	3	3	2	2	3	2
R13	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	1	2	3
R14	4	3	2	3	3	2	4	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4	4	3	1	4	4	4	4	3	1	3	4
R16	4	2	2	3	4	2	4	3	2	2	1	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2
R17	4	2	2	3	4	2	3	4	1	2	2	1	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	1	1	2
R19	3	3	2	3	4	2	4	3	4	1	2	3	3	1	3	4	3	1	3	2	1	3	4	4	4	4	1	2	4	2
R22	4	1	1	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	2	2	3	2
R26	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3
R28	4	3	2	3	3	1	4	4	3	2	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	1	3	3
R29	4	3	2	2	2	3	4	4	3	2	1	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2
R30	3	2	2	4	4	2	1	4	2	2	1	1	4	3	2	4	4	4	2	2	4	2	3	3	4	4	1	1	2	1
R34	3	2	3	3	2	2	3	4	1	2	2	3	2	3	1	4	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2
R35	4	2	3	2	4	1	4	4	2	1	2	3	1	2	1	2	4	1	3	2	2	4	4	4	4	4	3	4	2	3
R37	4	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4
R38	4	2	2	3	3	1	4	4	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Total	Kategori
4	2	4	4	3	3	4	2	4	3	123	TINGGI
4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	128	TINGGI
4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	130	TINGGI
3	1	4	2	2	3	4	3	4	2	123	TINGGI
4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	134	TINGGI
4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	130	TINGGI
3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	126	TINGGI
4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	129	TINGGI
4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	121	TINGGI
3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	99	SEDANG
3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	105	SEDANG
3	2	3	3	3	1	3	2	3	1	102	SEDANG
3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	104	SEDANG
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	110	SEDANG
3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	117	SEDANG
4	1	4	3	3	2	4	3	4	1	114	SEDANG
3	2	3	3	3	3	4	2	4	2	106	SEDANG
3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	102	SEDANG
4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	119	SEDANG
4	2	3	2	3	3	3	2	4	2	105	SEDANG
2	4	4	3	2	2	4	3	4	3	119	SEDANG
3	2	3	3	3	1	3	2	3	1	108	SEDANG
3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	103	SEDANG
4	2	3	3	1	3	4	3	4	3	113	SEDANG
3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	107	SEDANG
3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	103	SEDANG
4	2	4	4	4	3	3	3	3	2	119	SEDANG
3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	114	SEDANG
3	1	3	4	3	3	4	2	4	1	106	SEDANG
3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	98	SEDANG
4	3	2	1	2	4	4	3	4	1	110	SEDANG
3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	116	SEDANG
4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	111	SEDANG



R39	4	3	2	2	4	1	4	3	1	3	2	4	2	4	2	2	4	3	3	4	1	2	4	4	4	4	2	3	1	3	
R40	4	4	2	3	4	2	4	2	3	3	3	2	2	4	1	2	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	1	1	3	3	
R41	3	3	3	3	4	2	3	4	3	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	
R42	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	
R43	3	2	2	3	4	2	3	4	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	4	4	2	3	4	4	2	1	3	2	
R44	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	4	3	1	2	3	3	
R45	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	1	3	2	1	4	3	4	2	4	3	3	3	2	2	3	1	1	2	1	
R48	3	4	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	
R49	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	1	2	2	1	
R50	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	
R51	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	
R53	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	
R54	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	2	2	3	3	
R55	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	
R57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	3	2
R2	3	2	2	3	3	1	3	4	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	
R6	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	1	1	1	4	1	1	2	1	1	4	2	2	3	4	2	1	4	2	
R18	3	1	1	4	4	3	4	4	1	1	1	1	3	3	1	3	2	4	3	1	1	1	2	3	2	4	1	1	1	1	
R20	4	1	1	4	4	2	2	4	1	3	1	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	3	4	4	1	1	4	1	
R21	3	2	2	3	4	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	1	1	3	1	
R24	3	1	2	4	3	1	3	4	2	2	2	1	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	4	2	2	1	2	
R25	3	1	2	4	3	1	3	4	2	2	2	1	2	3	1	3	3	3	2	2	2	1	3	4	3	4	2	2	1	2	
R52	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	
R56	3	2	1	3	4	1	3	2	2	3	2	2	3	4	1	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	4	1	1	1	2	

جامعة الرانري

AR - RANIRY

3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	115	SEDANG
3	3	3	1	4	2	4	3	2	1	112	SEDANG
3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	113	SEDANG
2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	98	SEDANG
3	2	3	3	2	2	4	1	3	2	106	SEDANG
3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	104	SEDANG
3	1	3	4	4	2	4	1	3	1	103	SEDANG
3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	118	SEDANG
4	1	4	1	4	4	4	2	3	4	114	SEDANG
3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	103	SEDANG
3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	99	SEDANG
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	110	SEDANG
4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	113	SEDANG
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	114	SEDANG
3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	110	SEDANG
3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	96	RENDAH
3	1	2	3	1	1	4	2	3	1	91	RENDAH
3	1	3	3	4	2	3	3	4	1	92	RENDAH
4	1	3	4	3	3	3	1	3	4	94	RENDAH
3	1	2	3	2	2	4	1	2	2	96	RENDAH
3	1	2	2	3	2	3	2	4	1	96	RENDAH
3	1	2	2	3	1	3	2	4	1	93	RENDAH
3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	84	RENDAH
3	3	3	3	3	1	3	2	4	2	96	RENDAH



KELELAHAN EMOSIONAL

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total	Kategori
R3	3	2	2	4	4	2	4	4	3	28	Tinggi
R8	3	2	4	3	4	3	4	2	3	28	Tinggi
R12	4	3	2	4	4	3	4	4	1	29	Tinggi
R15	4	3	3	4	3	2	4	3	4	30	Tinggi
R19	3	3	2	3	4	2	4	3	4	28	Tinggi
R23	4	4	3	3	4	3	4	4	3	32	Tinggi
R27	4	3	2	3	4	3	4	4	3	30	Tinggi
R31	3	3	3	3	3	2	4	4	4	29	Tinggi
R32	3	3	4	3	3	3	4	3	4	30	Tinggi
R33	3	3	4	3	3	3	4	3	4	30	Tinggi
R36	3	3	4	3	4	3	3	2	3	28	Tinggi
R40	4	4	2	3	4	2	4	2	3	28	Tinggi
R41	3	3	3	3	4	2	3	4	3	28	Tinggi
R46	4	3	2	3	3	3	4	4	4	30	Tinggi
R47	4	3	2	3	3	3	3	4	4	29	Tinggi
R48	3	4	3	3	4	2	3	3	4	29	Tinggi
R6	3	2	2	3	3	3	3	2	4	25	Sedang
R7	4	3	3	3	4	3	2	2	3	27	Sedang
R9	4	2	2	4	4	1	4	4	1	26	Sedang
R10	4	2	1	4	4	1	2	4	3	25	Sedang
R11	4	2	2	3	4	2	2	4	3	26	Sedang
R13	4	3	2	2	3	2	4	3	2	25	Sedang
R14	4	3	2	3	3	2	4	2	4	27	Sedang
R16	4	2	2	3	4	2	4	3	2	26	Sedang
R17	4	2	2	3	4	2	3	4	1	25	Sedang
R18	3	1	1	4	4	3	4	4	1	25	Sedang
R21	3	2	2	3	4	3	2	4	2	25	Sedang
R26	3	2	3	3	3	2	3	3	3	25	Sedang
R28	4	3	2	3	3	1	4	4	3	27	Sedang
R29	4	3	2	2	2	3	4	4	3	27	Sedang
R30	3	2	2	4	4	2	1	4	2	24	Sedang
R35	4	2	3	2	4	1	4	4	2	26	Sedang
R37	4	3	2	4	3	2	3	3	3	27	Sedang
R38	4	2	2	3	3	1	4	4	3	26	Sedang
R39	4	3	2	2	4	1	4	3	1	24	Sedang
R42	3	3	3	2	2	2	4	3	3	25	Sedang
R43	3	2	2	3	4	2	3	4	3	26	Sedang
R44	3	3	3	3	4	3	3	2	3	27	Sedang
R45	3	3	2	3	3	3	3	3	3	26	Sedang
R49	3	3	3	3	3	2	3	3	3	26	Sedang
R50	3	2	2	3	3	2	3	4	3	25	Sedang
R51	3	2	2	3	3	3	3	4	3	26	Sedang
R53	3	3	2	3	3	3	3	2	3	25	Sedang
R54	3	3	2	3	3	3	3	3	3	26	Sedang
R55	4	3	3	3	3	2	3	3	3	27	Sedang
R57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Sedang
R1	3	2	2	3	3	2	3	3	2	23	Rendah
R2	3	2	2	3	3	1	3	4	2	23	Rendah
R4	4	2	2	3	2	2	3	3	2	23	Rendah

R5	4	1	1	4	4	1	3	3	2	23	Rendah
R20	4	1	1	4	4	2	2	4	1	23	Rendah
R22	4	1	1	4	4	2	2	3	2	23	Rendah
R24	3	1	2	4	3	1	3	4	2	23	Rendah
R25	3	1	2	4	3	1	3	4	2	23	Rendah
R34	3	2	3	3	2	2	3	4	1	23	Rendah
R52	3	2	2	2	2	2	2	3	3	21	Rendah
R56	3	2	1	3	4	1	3	2	2	21	Rendah

KELELAHAN FISIK

Responden	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total	Kategori
R12	2	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	36	Tinggi
R16	2	1	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	34	Tinggi
R27	2	2	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	37	Tinggi
R32	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	42	Tinggi
R33	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	40	Tinggi
R36	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	39	Tinggi
R37	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	36	Tinggi
R39	3	2	4	2	4	2	2	4	3	3	4	1	34	Tinggi
R40	3	3	2	2	4	1	2	4	4	4	4	3	36	Tinggi
R46	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34	Tinggi
R47	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34	Tinggi
R49	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	34	Tinggi
R1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	28	Sedang
R3	3	3	2	3	2	2	4	4	2	2	1	2	30	Sedang
R4	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	31	Sedang
R5	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	3	3	29	Sedang
R7	1	2	2	2	2	1	4	3	2	2	3	2	26	Sedang
R8	1	1	2	1	3	1	4	4	4	2	3	4	30	Sedang
R9	2	1	2	2	3	1	4	4	4	1	4	4	32	Sedang
R10	2	2	3	2	1	2	4	3	2	3	2	3	29	Sedang
R11	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	27	Sedang
R13	2	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	28	Sedang
R14	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4	4	3	33	Sedang
R15	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	30	Sedang
R17	2	2	1	4	2	2	3	3	3	2	2	3	29	Sedang
R19	1	2	3	3	1	3	4	3	1	3	2	1	27	Sedang
R21	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	27	Sedang
R22	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	30	Sedang
R23	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	31	Sedang
R24	2	2	1	2	3	1	3	3	3	2	2	2	26	Sedang
R25	2	2	1	2	3	1	3	3	3	2	2	2	26	Sedang
R26	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	27	Sedang
R28	2	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	2	33	Sedang
R29	2	1	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	31	Sedang
R30	2	1	1	4	3	2	4	4	4	2	2	4	33	Sedang
R31	1	1	4	4	3	3	1	4	3	3	3	3	33	Sedang
R34	2	2	3	2	3	1	4	4	2	2	2	2	29	Sedang
R38	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	30	Sedang
R41	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	29	Sedang

R42	2	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	28	Sedang
R43	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	4	30	Sedang
R44	3	1	3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	29	Sedang
R45	4	2	1	3	2	1	4	3	4	2	4	3	33	Sedang
R48	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	32	Sedang
R50	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	30	Sedang
R51	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	27	Sedang
R53	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	32	Sedang
R54	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	31	Sedang
R55	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	33	Sedang
R56	3	2	2	3	4	1	3	2	3	1	3	3	30	Sedang
R57	2	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	31	Sedang
R2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	25	Rendah
R6	2	3	3	1	1	1	4	1	1	2	1	1	21	Rendah
R18	1	1	1	3	3	1	3	2	4	3	1	1	24	Rendah
R20	3	1	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	21	Rendah
R35	1	2	3	1	2	1	2	4	1	3	2	2	24	Rendah
R52	1	1	2	2	3	2	4	1	3	2	1	2	24	Rendah

KELELAHAN KOGNITIF

Responden	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	Total	Kategori
R8	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	38	Tinggi
R14	1	4	4	4	4	3	1	3	4	2	4	4	38	Tinggi
R15	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	40	Tinggi
R19	3	4	4	4	4	1	2	4	2	4	2	3	37	Tinggi
R23	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	41	Tinggi
R27	2	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	39	Tinggi
R28	3	3	4	3	4	3	1	3	3	4	2	4	37	Tinggi
R31	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	1	4	41	Tinggi
R32	4	3	4	3	3	1	3	4	2	4	3	4	38	Tinggi
R35	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	2	41	Tinggi
R36	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	37	Tinggi
R38	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	37	Tinggi
R41	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	37	Tinggi
R46	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	40	Tinggi
R48	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	37	Tinggi
R1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	31	Sedang
R2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	3	29	Sedang
R3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	30	Sedang
R4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	32	Sedang
R5	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	33	Sedang
R6	4	2	2	3	4	2	1	4	2	3	1	2	30	Sedang
R7	3	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	3	35	Sedang
R9	4	4	4	4	4	3	2	1	1	4	1	4	36	Sedang
R10	1	4	3	3	4	2	1	3	2	3	2	3	31	Sedang
R11	3	2	3	4	3	2	1	2	2	3	1	3	29	Sedang
R12	1	3	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	33	Sedang
R13	2	3	3	3	4	3	1	2	3	4	2	3	33	Sedang
R16	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	32	Sedang
R17	2	3	3	4	3	2	1	1	2	3	2	4	30	Sedang

R20	1	2	3	4	4	1	1	4	1	4	1	3	29	Sedang
R22	3	4	4	3	4	2	2	3	2	3	2	3	35	Sedang
R24	3	3	4	3	4	2	2	1	2	3	1	2	30	Sedang
R26	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	32	Sedang
R29	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	4	3	34	Sedang
R33	3	3	4	3	3	1	3	3	2	4	3	4	36	Sedang
R34	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	31	Sedang
R37	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	34	Sedang
R39	2	4	4	4	4	2	3	1	3	3	3	3	36	Sedang
R40	2	3	4	2	3	1	1	3	3	3	3	3	31	Sedang
R42	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	3	4	29	Sedang
R43	4	2	3	4	4	2	1	3	2	3	2	3	33	Sedang
R44	3	2	3	4	3	1	2	3	3	3	1	3	31	Sedang
R47	3	3	3	4	3	3	1	2	3	4	3	4	36	Sedang
R49	3	2	4	4	4	1	2	2	1	4	1	4	32	Sedang
R50	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	2	32	Sedang
R51	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	30	Sedang
R53	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	34	Sedang
R54	3	2	3	4	4	2	2	3	3	4	2	3	35	Sedang
R55	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	33	Sedang
R57	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3	33	Sedang
R18	1	2	3	2	4	1	1	1	1	3	1	3	23	Rendah
R21	3	3	3	3	4	1	1	3	1	3	1	2	28	Rendah
R25	1	3	4	3	4	2	2	1	2	3	1	2	28	Rendah
R30	2	3	3	4	4	1	1	2	1	3	1	3	28	Rendah
R45	3	3	2	2	3	1	1	2	1	3	1	3	25	Rendah
R52	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	26	Rendah
R56	2	2	3	2	4	1	1	1	2	3	3	3	27	Rendah

KEHILANGAN MOTIVASI

Responden	34	35	36	37	38	39	40	Total	Kategori
R7	3	3	3	3	3	4	3	22	Tinggi
R15	4	3	3	4	2	4	3	23	Tinggi
R23	3	3	3	4	4	4	3	24	Tinggi
R27	4	3	3	4	3	4	3	24	Tinggi
R28	4	4	3	3	3	3	2	22	Tinggi
R29	3	3	3	3	3	4	3	22	Tinggi
R32	3	3	4	3	3	4	4	24	Tinggi
R33	3	3	4	3	3	4	4	24	Tinggi
R36	3	2	4	3	3	4	3	22	Tinggi
R46	3	3	3	4	4	4	4	25	Tinggi
R47	4	4	4	3	2	3	2	22	Tinggi
R49	1	4	4	4	2	3	4	22	Tinggi
R1	2	2	2	3	3	3	2	17	Sedang
R2	3	3	3	3	2	3	2	19	Sedang
R3	2	2	2	4	2	3	2	17	Sedang
R4	3	3	1	3	2	3	1	16	Sedang
R5	3	3	3	3	2	3	2	19	Sedang
R8	3	3	4	3	3	3	2	21	Sedang
R9	3	3	2	4	3	4	1	20	Sedang

Hasil Perhitungan Uji-t *Pretest-Posttest*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	127,1111	9	4,19656	1,39885
	POST TEST	101,2222	9	5,62978	1,87659

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRE TEST & POST TEST	9	-,387	,303

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	25,88889	8,22260	2,74087	19,56844	32,20934	9,446	8	,000

Hasil Perhitungan Uji-t *Pretest-Posttest* Berdasarkan Aspek

1. Kelelahan Emosional

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre Test	29,7778	9	1,09291	,36430
Post Test	23,2222	9	1,56347	,52116

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre Test & Post Test	9	,471	,200

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - Post Test	6,55556	1,42400	,47467	5,46097	7,65014	13,811	8	,000

2. Kelelahan Fisik

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	35,5556	9	4,15665	1,38555
	Post Test	26,6667	9	4,47214	1,49071

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	9	-,332	,383

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	8,88889	7,04352	2,34784	3,47476	14,30301	3,786	8	,005

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

3. Kelelahan Kognitif

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	38,6667	9	2,00000	,66667
	Post Test	30,8889	9	2,66667	,88889

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	9	-,266	,490

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	7,77778	3,73423	1,24474	4,90740	10,64816	6,249	8	,000

جامعة الرانري

A R - R A N I R Y

4. Kehilangan Motivasi

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	23,1111	9	1,53659	,51220
	Post Test	20,4444	9	2,12786	,70929

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre Test & Post Test	9	-,017	,965

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	2,66667	2,64575	,88192	,63296	4,70037	3,024	8	,016

جامعة الرانري

A R - R A N I R Y

DOKUMENTASI



Pengisian instrumen kejenuhan belajar di kelas X-3 (*pretest*)



Pengisian instrumen kejenuhan belajar di kelas X-5 (*pretest*)



Memberikan arahan pelaksanaan kegiatan teknik *modeling*



Pelaksanaan kegiatan teknik *modeling*



Pelaksanaan kegiatan teknik *modeling*



Pengisian instrumen kejenuhan belajar (*posttest*)