

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak.¹ Untuk penelitian ini, penulis menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov Test melalui program SPSS for windows 16. Jika nilai signifikasnsi suatu variabel lebih besar dari level of significant 5% ($>0,05$) maka variabel dikatakan normal, jika nilai signifikansi variabel lebih kecil dari level of significant 5% ($<0,05$) maka variabel tidak dikatakan normal.²

Berikut hasil uji normalitas melalui pengetahuan pendapatan *kolmogrov-smirnov*.

Tabel 4.1
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Kejenuhan Belajar	.126	24	.200*	.940	24	.163
Kelompok	.104	24	.200*	.949	24	.252

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan output diatas diketahui nilai signifikansi (sig.) untuk data uji Kolmogorov-smirnov lebih besar dari nilai significant 0,05. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa data variabel bersifat normal.

¹Rezeki Amaliah, "Hasil Belajar Biologi Materi Sistem Gerak dengan Menerapkan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Rotating Trio Exchange (RTE) Pada Siswa Kelas XI SMAN 4 Bantimurung," *Jurnal Dinamika*8, no. 1 (2016): 11-17, <https://ejournal.umm.ac.id>.

²Ignasius Doddy, Siti Maysyitoh, and Ledy Setiawati, "Analisis Overreaction Pada Harga Saham Perusahaan Mnfaktur Di Bursa Efek Indonesia," *Jurnal Manajemen* 9, no. 1 (2018): 31

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk mengetahui beberapa sampel data yang didapatkan sama atau tidak. Jika nilai peluang signifikan lebih besar dari 0,05 ($>0,05$), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua kelompok memiliki variansi yang sama, serta berdistribusi normal.

Berikut pemaparan hasil dari uji homogenitas melalui skor sig.

Tabel 4.2
Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances
Hasil Kejenuhan Belajar

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.173	1	46	.679

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil nilai sig 0,679 dimana lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data dikatakan homogen.

3. Uji Linearitas

Uji linieritas adalah suatu metode yang digunakan untuk menentukan linieritas suatu distribusi data penelitian. Uji linieritas dilakukan untuk menunjukkan bahwa masing-masing variabel bebas memiliki hubungan linier dengan variabel terikat. Jadi, tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah antara variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X) memiliki hubungan linear. Dalam uji linieritas ini menggunakan SPSS. Cara untuk melakukan uji linieritas yaitu dengan menggunakan persamaan garis regresi. Apabila nilai F_{hitung} (regresi) $> F_{tabel}$ pada taraf signifikan 0,05 maka dapat dikatakan linear.³

Berikut ini pemaparan hasil uji linearitas:

³ Yulingga Nanda Hanief & Wasis Himawanto, *Statistik Pendidikan*, (Yogyakarta: Cv Budi Utama, 2017), 65

Tabel 4.3
Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kejenuhan belajar Konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi	Between Groups	(Combined)	109.117	7	15.588	11.226	.000
		Linearity	103.827	1	103.827	74.774	.000
		Deviation from Linearity	5.290	6	.882	.635	.701
	Within Groups	22.217	16	1.389			
Total		131.333	23				

Hasil dari uji linieritas, diperoleh nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,701 sedangkan nilai $\bar{\alpha}$ sebesar 0,05 yang artinya nilai signifikansi $> \bar{\alpha}$ atau $0,701 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier antara variabel independent (Konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi) dan variabel dependen (Kejenuhan belajar) dalam penelitian ini.

4. Uji Validitas

Uji ketepatan dapat dikatakan akurat apabila sesuai dengan ketentuan r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} . Dalam penelitian ini r_{tabel} berada pada angka $19 = 0,456$. Dapat dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka dikatakan tidak valid.

Untuk melakukan perhitungan, peneliti dibantu menggunakan perangkat SPSS for windows 16. Berikut hasil dari uji validitas perolehan keakuratan suatu faktor dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 4.4
Uji Validitas Instrumen
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	19	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	19	100.0

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

Tabel 4.5
Hasil Validitas Instrumen

Nomor Item	R _{hitung}	R _{tabel}	Keterangan
1	0,737	0,456	Valid
2	0,782	0,456	Valid
3	0,720	0,456	Valid
4	0,733	0,456	Valid
5	0,685	0,456	Valid
6	0,664	0,456	Valid
7	0,734	0,456	Valid
8	0,695	0,456	Valid
9	0,737	0,456	Valid
10	0,594	0,456	Valid
11	0,782	0,456	Valid
12	0,720	0,456	Valid
13	0,737	0,456	Valid
14	0,664	0,456	Valid
15	0,772	0,456	Valid
16	0,720	0,456	Valid
17	0,772	0,456	Valid
18	0,539	0,456	Valid
19	0,539	0,456	Valid
20	0,496	0,456	Valid
21	0,537	0,456	Valid
22	0,582	0,456	Valid
23	0,537	0,456	Valid
24	0,782	0,456	Valid
25	0,803	0,456	Valid
26	0,505	0,456	Valid
27	0,504	0,456	Valid
28	0,491	0,456	Valid
29	0,541	0,456	Valid

Sumber data: Output SPSS for windows 16

Uji validitas instrument menggunakan bantuan SPSS for windows 16. Selain itu penulis memvalidasi kuesioner dengan dosen ahli jurusan Bimbingan dan konseling, yang bisa dilihat pada lampiran.

Berlandaskan nilai yang tersedia pada daftar tabel diatas menunjukkan bahwa item memiliki skor bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} (0,456). Dengan demikian pernyataan-pernyataan yang dipakai pada faktor tingkat kejenuhan belajar dapat dikatakan benar dan data tersebut dapat digunakan dalam uji selanjutnya.

5. Uji Reabilitas

Setelah Instrumen yang diuji validitasnya kemudian diuji reliabilitasnya untuk mengetahui apakah kuesioner yang digunakan layak untuk digunakan kepada siswa.

Dalam penelitian ini menggunakan ukuran reliabilitas dengan Cronbach alpha. Berikut hasil uji reliabilitas pada penelitian ini:

Tabel 4.6
Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	49

Sumber data : output SPSS for windows 16.

Dari hasil perhitungan didapatkan bahwa nilai Cronbach alpha yaitu kejenuhan belajar sebesar 0,910 dengan 49 item pernyataan yang digunakan.

Nummaly (dalam Febrianawati Yusup) menyatakan bahwa instrument dapat dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitas Alfa Cronbach lebih dari 0,70 ($r_i > 0,70$).⁴Dari hasil output SPSS diatas diperoleh nilai Cronbach alpha sebesar 0,910 > 0,70 sehingga dapat disimpulkan item-item kuesioner tersebut reliable sehingga kuesioner ini dapat digunakan untuk mengukur kejenuhan belajar peserta didik.

⁴ Febrianawati Yusup "Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif". (*Jurnal Ilmiah Kependidikan* (7) 1 (2018). 22.

6. Desain Penelitian Pre-test dan Post-test

a. Pre-test

Tabel 4.7
Desain Penelitian Pre-test

No	Nama	Skor	Klasifikasi
1	Muh Nafiulumi	90	Tinggi
2	Alifah Nur Fitriani	90	Tinggi
3	Damas Kevin Nugroho	87	Tinggi
4	Hana Nur Afifa Uswat	90	Tinggi
5	Mufika Khofifah	84	Sedang
6	Ahmad Yoga Andreansy	86	Sedang
7	Ego Salis Safrun Nia	86	Sedang
8	Muhammad Dani Syaifu	83	Sedang
9	M. Fikri Haikal	85	Sedang
10	Muhammad Najwan Kami	89	Tinggi
11	Ananda Diah Safira	86	Sedang
12	Fitrotun Nasroh	86	Sedang
13	Jihan Rizqi Refalina	85	Sedang
14	Robiatul Adawiyah	88	Tinggi
15	Tri Ani Muallifatin	87	Tinggi
16	Joko Adi Saputra	90	Tinggi
17	M Ilyasa Azka Hilmi	84	Sedang
18	Ahmad Faza Nailul Kh	87	Tinggi
18	M farhan Agung	88	Tinggi
20	Muhammad Asrori	86	Sedang
21	Mustofa Juli Atmojo	83	Sedang
22	Dimas Galih Afdiansy	85	Sedang
23	Muhammad Afwan Nasir	87	Tinggi
24	Muhammad Akmal N	89	Tinggi

Dari tabel diatas, diperoleh skor rata-rata test awal (pre-test) adalah 86,7. Data hasil pretest siswa pada tabel klasifikasi kejenuhan adalah sebagai berikut.

Tabel 4.8
Klasifikasi dan Presentase Hasil pre-test kejenuhan belajar

No	Klasifikasi	F	%
1	Tinggi	12	50
2	Sedang	12	50
3	Rendah	-	

Dari tabel diatas, klasifikasi hasil pre-test dari 24 orang siswa, ada 12 atau 50% siswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajar disekolah yang tinggi dan ada 12 atau 50% siswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajar disekolah yang sedang.

b. Post-test

Tabel 4.9
Data Penelitian Post-Test

No	Nama	Skor	Kualifikasi
1	Muh Nafiulumi	80	Sedang
2	Alifah Nur Fitriani	80	Sedang
3	Damas Kevin Nugroho	77	Sedang
4	Hana Nur Afifa Uswat	80	Sedang
5	Mufika Khofifah	74	Sedang
6	Ahmad Yoga Andreansy	76	Sedang
7	Ego Salis Safrun Nia	76	Sedang
8	Muhammad Dani Syaifu	73	Sedang
9	M. Fikri Haikal	75	Sedang
10	Muhammad Najwan Kami	79	Sedang
11	Ananda Diah Safira	76	Sedang
12	Fitrotun Nasroh	76	Sedang
13	Jihan Rizqi Refalina	75	Sedang
14	Robiatul Adawiyah	78	Sedang
15	Tri Ani Muallifatin	77	Sedang
16	Joko Adi Saputra	80	Sedang
17	M Ilyasa Azka Hilmi	74	Sedang
18	Ahmad Faza Nailul Kh	77	Sedang
18	M farhan Agung	78	Sedang
20	Muhammad Asrori	75	Sedang
21	Mustofa Juli Atmojo	73	Sedang
22	Dimas Galih Afdiansy	74	Sedang
23	Muhammad Afwan Nasir	72	Sedang
24	Muhammad Akmal N	77	Sedang

Dari tabel diatas, diperoleh skor rata-rata test akhir (*post-test*) adalah 76,3. Data hasil post-test siswa pada tabel klasifikasi kejenuhan adalah sebagai berikut.

Tabel 4.10
 Klasifikasi dan Presentase Hasil post-test kejenuhan belajar

No	Klasifikasi	F	%
1	Tinggi	-	
2	Sedang	24	100
3	Rendah	-	

Dari tabel diatas, klasifikasi hasil pre-test dari 24 orang atau 100% siswa memiliki tingkat kejenuhan belajar disekolah yang sedang.

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil nilai pre-test atau sebelum perlakuan/treatment memiliki nilai kejenuhan belajar yang lebih tinggi dari pada nilai post-test dengan skor rata-rata 86,7. Setelah dilakukan treatment, hasil nilai post-test mengalami penurunan dengan skor rata-rata 76,3 yang artinya tingkat kejenuhan belajar siswa telah menurun.

7. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Berdasarkan hasil uji t paired simple t-test pemberian layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, perhitungan tingkat kejenuhan belajar dilakukan dengan menggunakan program SPSS for windows 16, sehingga diperoleh hasil dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.11
 Hasil Uji-t

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower	Upper		
Pair 1 Pretest – Posttest	1.03750E1	1.09594	.22371	9.91222	10.83778	46.377	.000

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji-t sebesar 46.377.dengan nilai signifikasi sebesar 0,05, maka $t_{tab} = 1,711$. Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa $t_{hit} > t_{tab}$.Maka, pemberian perlakuan melalui pemberian layanan Konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi, yang telah dilakukan dalam penelitian

dapat memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap hasil yang diharapkan peneliti.

B. Pembahasan

Pembahasan diambil dari hasil penelitian yang telah dipaparkan di sub bab hasil penelitian yang berjudul Efektifitas konseling kelompok behaviorial dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa disekolah menengah kajaran terpadu darul ulum bandungharjo melalui hasil penyebaran angket kejenuhan belajar untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa SMKT Darul Ulum.

Banyak persoalan yang menjadikan siswa mengalami kesulitan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran, salah satunya tingkat kejenuhan belajar tinggi, yang diakibatkan oleh macam-macam faktor, baik itu dari faktor internal ataupun dari faktor eksternal. Beberapa faktor tersebut diantaranya seperti mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi saat pembelajaran ataupun dari sekolah sendiri yang memiliki konsep pembelajaran yang kurang menarik serta faktor lainnya. Di SMK Terpadu Darul Ulum sendiri banyak siswa yang mengaku mengalami bosan, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar, dan sering merasa mengantuk.⁵

Kejenuhan belajar atau burnout belajar adalah masalah yang banyak dialami oleh para pelajar yang mengakibatkan menurunnya motivasi belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar.⁶ Kejenuhan belajar merupakan perilaku maladaptive yang meliputi kondisi kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif serta kehilangan motivasi dalam belajar yang jika dibiarkan terus menerus maka akan menyebabkan malas mengerjakan PR, tidak bisa berkonsentrasi, hilangnya daya ingat, terbebani oleh pelajaran, bosan, serta penurunan nilai akademik siswa. Oleh sebab itu penting bagi siswa untuk dapat mengatasi kejenuhan belajar itu dengan bantuan professional seperti konselor.

Melalui penelitian ini akan dilakukan pengkajian dengan pemberian layanan konseling kelompok behaviorial dengan teknik relaksasi dengan maksud agar dapat membantu mengurangi kejenuhan belajar siswa. Penggunaan teknik relaksasi ini digunakan

⁵ Hasil Observasi

⁶Ipt. Edi Sutarjo dkk, "Efektifitas teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Sigaraja Tahun Pelajaran 2013/ 2014", (*E-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*(2),1,2014)

karena Relaksasi sendiri akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress serta mengurangi ketegangan sehingga mental/pikiran juga menjadi rileks. Teknik ini juga dapat menambah konsentrasi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress, membangun emosi positif, dan dapat mengurangi kejenuhan. Pemberian teknik Relaksasi untuk SMKT Darul Ulum diharapkan mampu untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa SMKT Darul Ulum.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Roihana dalam skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri I Rimba Melintang”. Berdasarkan penelitiannya dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi kejenuhan. Hal ini di buktikan berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor pre-test atau sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi adalah 84,9. sedangkan rata-rata skor post-test setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi adalah 47,4. Hasil penelitian yang diteliti oleh Siti Roihana selaras dengan penelitian ini bahwa kejenuhan belajar dapat dikurangi dengan konseling kelompok behavior dengan teknik relaksasi⁷.

Selain itu, berdasarkan penelitian yang disusun oleh Istiana Nurcahyani dan Lutfi Fauzan yang berjudul “Efektivitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral untuk menurunkan stress belajar siswa SMA” Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui keefektivan teknik relaksasi untuk mengurangi stress belajar siswa SMA. Dalam pengujian hipotesis digunakan skor pretest dan posttest dari subjek penelitian. Penggunaan relaksasi efektif untuk menurunkan stress belajar siswa SMA jika didapatkan skor posttest setelah pemberian treatment lebih rendah dari posttest. Berdasarkan hasil penelitian, teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral efektif untuk menurunkan stress belajar siswa, terbukti dari perbedaan skor stress belajar siswa ketika posttest memperoleh skor stress belajar tinggi, kemudian setelah dilakukan treatment (perlakuan) skor siswa menjadi rendah.⁸

⁷ Siti Roihana, *Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa Disekolah Menengah Atas Negeri I Rimba Melintang*, (Pekanbaru: 2019)

⁸ Istiana Nurcahyani dan Lutfi Fauzan, “Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA”, (*Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* (1) 1, 2016), 1-6

Dari hasil pengujian statistic yang telah dilakukan dalam penelitian ini kejenuhan belajar peserta didik sebelum dilakukan konseling kelompok behaviorial dengan teknik relaksasi dengan sesudah dilakukan konseling kelompok behaviorial dengan teknik relaksasi berbeda dan mengalami penurunan kejenuhan dari skor rata-rata kejenuhan 86,7 turun menjadi 76,3. Hal ini ditunjukkan dengan kejenuhan belajar peserta didik yang muncul pada diri peserta didik sudah mulai tidak tampak serta adanya perubahan perilaku yang lebih baik dari sebelumnya seperti jika sebelum dilakukan perlakuan/treatment ada murid yang sering tidur dikelas maka sesudah perlakuan/treatment tidak ada lagi yang tidur dikelas, aktif bertanya pada guru ketika ada pelajaran yang tidak dimengerti selain itu siswa sudah mulai aktif belajar mandirimeskipun adanya jam kosong dan tidak lagi memilih untuk bermain hp. Ini berarti ada pengaruh terhadap kejenuhan belajar peserta didik setelah diberikan teknik relaksasi. Perubahan perilaku yang positif tersebut diharapkan dapat selalu diterapkan.

