

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam proses pendidikan di sekolah, salah satu kegiatan terpenting adalah proses pembelajaran. Ini akan menunjukkan apakah program pendidikan tertentu dianggap berhasil atau tidak berhasil dalam memenuhi tujuan pendidikan tertentu, yang sering dikatakan dengan cara di mana siswa belajar sebagai peserta didik di sekolah.

Belajar adalah proses meningkat kehidupan seseorang melalui belajar dengan hal-hal yang baru. Semua aktivitas dan prestasi manusia adalah hasil dari seseorang belajar dengan baik dan giat. Setiap orang juga bekerja keras dengan belajar agar mendapatkan prestasi, karena belajar juga lebih dari sekedar keterampilan, belajar adalah proses, bukan hanya suatu hasil saja.

Pembelajaran dikatakan berhasil akan ditandai dengan memiliki antusiasme dan semangat siswa hebat dalam mengikuti proses pembelajaran. Faktor lain yang mempengaruhi proses pembelajaran adalah keinginan untuk belajar dan kegiatan yang membuat peserta didik senang dan tidak merasa bosan saat belajar, terutama jenuh belajar di dalam kelas bersama guru siswa akan merasa jenuh jika gurunya menjelaskan materi dengan monoton.

Kejenuhan belajar adalah rentang saat belajar sedang berlangsung tetapi pada saat proses pembelajaran tidak mendapatkan hasil yang baik. Peserta didik yang sedang mengalami kejenuhan belajar merasa kurang ilmu yang diperoleh

dalam proses belajar, tanpa adanya kemajuan atau hasil yang tunggal. Akan tetapi, kemajuan belajar ini tidak akan berlangsung selamanya, melainkan hanya untuk waktu tertentu saja, tergantung dari apa yang dilakukan guru atau mata pelajaran yang sangat tidak disukai oleh siswa. Namun, beberapa peserta didik merasa rentang waktu yang membawanya dalam kejenuhan belajar karena adanya pembelajaran tertentu.

Semua orang pasti pernah mengalami kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar terjadi pada saat disela-sela masa giat belajar yang sedang dialaminya. Proses pembelajaran yang berlangsung terus menerus, serta tekanan-tekanan baik dari dirinya sendiri atau suatu lingkungan untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal, dapat juga menyebabkan peserta didik kehilangan kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri. Hal tersebut sudah menjadi kondisi pada peserta didik yang memiliki daya ingat yang lemah dan pendek, yang menyebabkan mereka mengalami kurang konsentrasi, kurang motivasi, dan kurangnya dorongan dari dirinya dan lingkungannya dalam proses belajarnya, sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam surat ke 70 surat Al Ma'arij ayat 19-20 yaitu:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah”. (Al-Qur'an dan Terjemah, 2010 : 568)

Akibat kejenuhan belajar pada peserta didik meliputi penurunan prestasi akademik, kurangnya disiplin, kurangnya motivasi belajar, kurangnya minat di sekolah, kurangnya dalam kemampuan menjawab sebuah pertanyaan yang diberikan oleh guru, dan kurangnya pemahaman dalam mengerjakan PR yang guru berikan. Kejenuhan belajar dapat dialami oleh siapapun, baik oleh peserta didik yang kemampuan akademiknya tinggi atau yang dianggap pintar di dalam kelas juga dapat mengalami rasa kejenuhan belajar juga bukan hanya peserta didik yang tidak dianggap pintar selalu jenuh belajar tapi yang dianggap pintar di kelas pun akan merasakan kejenuhan belajar.

Berdasarkan wawancara awal bersama guru Bimbingan dan Konseling MTS Al-Misbah Cipadung, kota Bandung diperoleh data dari adanya kejenuhan belajar peserta didik menggunakan sosial media yang sedang berkembang pesat di Indonesia, mengakibatkan peserta didik yang mendapatkan problem, salah satunya peserta didik menurun dalam akademiknya, yang pada awalnya peserta didik bersemangat dalam proses belajar namun dengan perkembangan zaman dan semakin canggih adanya sosial media akhirnya merasa jenuh dalam proses pembelajaran terutama pembelajaran di dalam kelas secara langsung, di dalam kelas peserta didik selalu melamun, ada yang selalu tidur di kelas saat proses pembelajaran berlangsung. Peserta didik menggunakan sosial media ada beberapa siswa menggunakan sebagai media belajar dan juga hanya untuk bermain yang mengakibatkan kejenuhan belajar.

Konseling (*Counseling*) adalah integral dari bimbingan. Konseling adalah suatu layanan dari bimbingan, konseling yaitu inti yang bermakna dalam bimbingan, konseling yaitu suatu “jantungnya” bimbingan. Konseling dan bimbingan sangat memiliki keterkaitan yang sangat besar. Istilah konseling diterjemahkan dalam “penyuluhan”. Penyuluhan dalam kata konseling menimbulkan kerancuan dan sering menimbulkan salah persepsi.

Konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (konseli) mendapat layanan langsung dilakukan oleh guru bimbingan konseling (konselor) secara langsung untuk membicarakan masalah-masalah pribadi yang sedang dihadapi agar suatu masalah tersebut dapat selesai teratasi. Dalam konseling dikatakan berhasil jika prosesnya dilakukan berjalan dengan baik oleh konselor dan konseli.

Konseling individu diartikan sebagai bantuan dari konselor kepada konseli untuk memberikan tujuan individu dan tugas perkembangan untuk menyesuaikan diri dengan mewujudkan pribadi yang akan mampu bersosialisasi dalam menyesuaikan dirinya dalam lingkungan masyarakat, lingkungan pendidikan dan lingkungan pekerjaannya secara baik. Agar setiap individu dapat melakukan suatu kegiatan yang dapat dilakukan di berbagai lingkungannya.

Tujuan dilakukannya konseling individu agar seorang konselor memahami kondisi pada dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dihadapi oleh seorang konselinya, kekuatan dan kelemahan pada dirinya

sehingga konseli dapat mengatasi dan memahami masalahnya. Konseli individu dengan tujuan lainnya untuk mengatasi masalah yang dialami konseli dengan secara tatap muka dalam wawancara.

Konseling adalah suatu bantuan dilakukan dengan wawancara atau menanyakan suatu masalah kepada klien yang dilakukan secara individual oleh seorang ahli, yaitu seorang konselor mengatasi masalah sedemikian rupa sehingga terselesaikan secara baik. Konseling individu juga dapat diartikan sebagai hubungan dua arah antara dua individu, dimana konselor membantu atau membimbing klien dalam memecahkan suatu untuk mendapatkan wawasan tentang masalah yang dihadapinya, baik masalah berat atau masalah ringan sekalipun.

Penggunaan media sosial membuat peserta didik di MTS Al-Misbah merasa jenuh belajar, penyebab hal tersebut anak kurangnya perhatian dari orangtua akhirnya mereka bermain media sosial berjam-jam ada juga anak yang tidak memiliki teman di lingkungan rumahnya sehingga peserta didik tersebut mencari teman dengan bermain media sosial terutama bermain tiktok, telegram. Ada juga beberapa peserta didik yang menggunakan sosial media yang digunakan sebagai media belajar untuk mencari beberapa referensi mata pelajaran dan untuk mengerjakan tugas, bukan hanya digunakan untuk bermain games dan hal yang tidak baik.

Media sosial adalah media online yang memungkinkan penggunaanya untuk mempresentasikan dirinya dan berkomunikasi, berkolaborasi, berbagi,

berkomunikasi dengan orang lain dan memberikan layanan sosial secara virtual tidak hanya melakukannya dengan langsung. Pengaruh media sosial bisa berpengaruh secara positif atau negatif, bagaimana dengan menggunakan media sosial. Dampak penggunaan dengan hal positif dapat berinteraksi dan memudahkan untuk mengerjakan tugas, namun dari pengaruh negatif yaitu dapat kecanduan menggunakan sosial media.

Dalam menangani konsep diri terutama dalam kejenuhan belajar, guru Bimbingan dan Konseling secara langsung bertanggung jawab untuk selalu memberikan suatu bantuan kepada peserta didik untuk merencanakan suatu cita-cita, terutama mengubah perilaku yang kurang baik pada peserta didik menjadi perilaku yang baik. Salah satunya yaitu menggunakan strategi konseling individu dengan pendekatan behaviorial menggunakan teknik *self-management*, yaitu teknik yang digunakan pada masalah-masalah yang bersumber pada perilaku atau kebiasaan konseli.

Teknik tersebut dianggap paling tepat untuk membantu siswa mengurangi perilaku *konsumtif* dengan alasan teknik *self-management* dapat digunakan untuk membantu siswa mengukur perubahan perilaku secara mandiri. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Mahoney dan Thoresen (dalam Fitri, 2013: 29) bahwa prosedur strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya lebih baik. Konseling Individu dengan teknik *self-management* dapat membantu siswa untuk meningkatkan konsep diri mereka melakukan positif.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian karena adanya penyebab yang sedang diteliti dalam kejenuhan belajar peserta didik pengguna media sosial, peneliti sudah melakukan observasi di sekolah dan wawancara guru BK yang bernama ibu Rinrin, di MTS Al-Misbah tersebut kebanyakan siswa menggunakan media sosial dan mengakibatkan rasa kejenuhan belajar terutama di rumah karena kurangnya pengawasan dari orang tuanya, guru BK biasanya melakukan konseling individu terhadap peserta didik di MTS Al-Misbah dalam mengubah suatu perilaku siswa yang dimana menggunakan teori behaviorial melakukan teknik *self-management*.

B. Perumusan Masalah

Seberapa besar pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kejenuhan belajar pada peserta didik pengguna sosial media di MTS Al-Misbah Cipadung, kota Bandung?

C. Tujuan Masalah

Untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kejenuhan belajar pada peserta didik pengguna sosial media di MTS Al-Misbah Cipadung, kota Bandung.

D. Kegunaan Penelitian

Diharapkan peneliti ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh elemen masyarakat, sekolah MTS Al-Misbah, lembaga pendidikan, lembaga agama maupun bimbingan dan konseling, dan kepada peserta didik yang selalu tundukan dengan gadget.

1. Secara Akademis

Diharapkan bermanfaat sebagai referensi dalam memperkaya wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh layanan konseling individual dengan teknik *self-management* terhadap kejenuhan belajar peserta didik pengguna media sosial di MTS Al-Misbah Cipadung, kota Bandung.

2. Secara Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil peneliti ini diharapkan menjadi sebagai informasi dan sudut pandang baru bagi sekolah untuk mengetahui seberapa pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kejenuhan belajar peserta didik pengguna media sosial di MTS Al-Misbah Cipadung, kota Bandung.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan khususnya guru bimbingan konseling sebagai bahan pertimbangan dan referensi dalam pemberian layanan konseling individu dengan teknik *self-management* memberi bantuan kepada peserta didik yang merasakan kejenuhan belajar karena seringnya menggunakan media sosial di MTS Al-Misbah Cipadung kota Bandung.

c. Bagi Peserta Didik

Diharapkan dengan penelitian ini peserta didik lebih dapat mengimbangkan yang mana dampak positif dan mana yang dampak negatif mengenai penggunaan media sosial yang mengakibatkan rasa kejenuhan belajar peserta didik di MTS Al-Misbah Cipadung kota Bandung.

d. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini menjadi sebuah wawasan dan pengalaman baru yang memahami pengaruh layanan konseling individu dengan pendekatan teknik *self-management* terhadap kejenuhan belajar peserta didik pengguna media sosial di MTS Al-Misbah Cipadung, kota Bandung.

E. Hasil Penelitian Yang Relevan

Peneliti telah melakukan beberapa tinjauan yang relevan dengan permasalahan yang diteliti. Tinjauan ini dilakukan terhadap karya ilmiah yang berhubungan dengan penelitian.

1. Penelitian Pertama Riska Ulantika pada tahun 2020 yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self-Instruction* dalam Mengurangi Tingkat Kejenuhan Belajar pada Peserta didik Kelas VIII Di MTS Mathla'ul Anwar Bandar Lampung”. Dengan kesimpulan yang dihasilkan adanya layanan konseling individu terhadap tingkat kejenuhan belajar pada peserta didik pada aspek *self-instruction* agar merubah ke motivasi belajar pada peserta didik. (Riska, 2020). Penelitian ini yaitu dalam menggunakan teori *self-instruction* agar siswa dapat termotivasi dalam suatu belajar sedangkan di penelitian sekarang yaitu

teknik *self-management* dan teori sosial media dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik dalam menggunakan berlebihan sosial media, dengan teknik *self-management* dapat merubah perilaku siswa menjadi hal yang positif.

2. Penelitian kedua yang relevan oleh Dita Oktavia pada tahun 2021 dalam judul “Peran Konseling Individu Terhadap Dampak Media Sosial Tiktok pada Remaja Dalam Masyarakat Rt. 17 C Desa Jatimulyo” dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif yang menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat dampak menggunakan sosial media terhadap remaja setelah melakukan konseling individu, untuk merubah sikap agar remaja tidak menggunakan sosial media dengan baik dan mengarah ke hal yang positif. Penelitian sebelumnya dengan penelitian sekarang dalam penelitian sebelumnya fokus pada media sosial tiktok dan menggunakan metode kualitatif deskriptif sedangkan penelitian sekarang menghilangkan rasa kejenuhan belajar dalam menggunakan sosial media, pembahasan sosial media tidak hanya fokus dalam tiktok saja dan menggunakan metode kuantitatif dengan teknik regresi linier sederhana.
3. Penelitian keempat yang relevan oleh Shella Adi Wahdaniyah tahun 2017 dalam judul “Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja”. Kesimpulan yang dapat diambil agar meningkatkan remaja dapat melihat dirinya sendiri dalam keadaan fisik, dengan menggunakan teknik *self-management* dalam merubah dirinya agar dapat mempunyai suatu konsep yang baik. Dalam

penelitian ini menggunakan suatu teori behavioral dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan konsep diri remaja namun penelitian sekarang menggunakan suatu teknik *self-management* untuk menghilangkan rasa tingkat kejenuhan belajar peserta didik yang dialami dalam menggunakan media sosial yang berlebihan.

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian penulis adalah teknik yang digunakan yaitu teknik *self-management* dan adanya kegiatan konseling individu pada setiap penelitian sebelumnya dengan sebelumnya, dan ada juga penelitian yang meneliti mengenai sosial media namun fokus dengan penggunaan tiktok. Sedangkan perbedaan penelitian diatas dengan penelitian penulis ialah pendekatan metode yang digunakan, dimana penulis menggunakan kuantitatif dengan teknik analisis regresi, serta terdapat perbedaan pada lokasi penelitian. Peneliti melakukan penelitian di sebuah sekolah kepada siswa/i MTS Al-Misbah Cipadung, kota Bandung dalam kejenuhan peserta didik menggunakan media sosial.

F. Kerangka Pemikiran

Kerangka penelitian ini dituangkan dalam bentuk desain penelitian. Dimana penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier sederhana. Menurut Sugiyono (2017) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan

tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode ini akan penulis gunakan dalam penelitian dengan variabel X ialah Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Management* dan variabel Y adalah Kejenuhan Belajar Pengguna Media Sosial. Skala likert digunakan dalam data yang dikumpulkan dalam penelitian. Data hasil penelitian akan dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana.

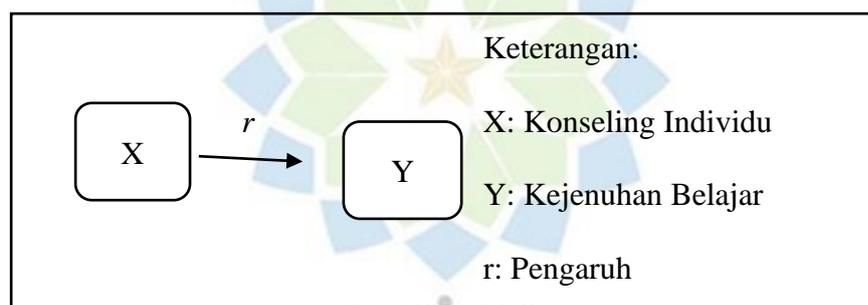
Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori konseling Individu menurut Djumhur (1975:110) berpendapat bahwa konseling individu adalah bantuan yang ditentukan melalui wawancara *fase to fase relationship* (hubungan empat mata antara konselor dengan konseli, masalah yang harus diselesaikan melalui konseling berupa masalah pribadi. Walgiti (2004:7) mengungkapkan bahwa konseling individu adalah bantuan yang diberikan kepada perorangan untuk memecahkan suatu masalah dengan konseling dengan wawancara yang sesuai dengan keadaan yang sedang dihadapi oleh individu agar mencapai kesejahteraan hidupnya. Konseli juga harus bisa atau ikut memecahkan masalahnya sendiri.

Peneliti ini juga menggunakan suatu teknik *Self-management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan peserta didik agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan *produktif* terutama lebih giat lagi untuk belajar. *Self-management* adalah teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku individu dengan cara memberikan tanggung jawab pada individu tersebut dengan mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk mencapai kemajuan diri. Yates 1985 (Indryaningsih,

2014: 3) menyebutkan bahwa “pengelolaan diri adalah suatu strategi yang mendorong individu agar mampu mengarahkan perilaku sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri”.

Teori Kejenuhan belajar menurut Robert adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Peristiwa yang sering dialami oleh peserta didik yaitu proses belajar, kejenuhan yang sering terjadi oleh peserta didik dapat membuat peserta didik yaitu merasa dirinya bosan dan selalu menyia-nyiakan belajarnya dengan baik.

Kerangka pemikiran ini dituangkan dalam bentuk Desain Konseptual :



Gambar 1.1 Desain Konseptual

G. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah jawaban atas masalah penelitian yang secara teoritis paling dekat dan paling mungkin benar. Hipotesis berfungsi sebagai kemungkinan dalam pengujian kebenaran suatu teori.

H_0 : Tidak adanya pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kejenuhan belajar pada peserta didik penggunaan media sosial di MTS Al-Misbah kota Bandung.

H₁ : Adanya pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kejenuhan belajar pada peserta didik penggunaan media sosial di MTS Al-Misbah kota Bandung.

H. Langkah-langkah Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Lokasi

Penelitian dilaksanakan di MTS Al-Misbah berlokasi Jalan Desa Cipadung RT. 02 RW.11 kelurahan. Cipadung, kecamatan. Cibiru, kota. Bandung 40614.

Pemilihan lokasi ini berdasarkan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut :

- a. Tersedianya data yang akan dijadikannya objek penelitian
- b. Memiliki relevansi antara kajian prodi yang saya tempuh dengan masalah yang sedang saya teliti.
- c. Telah adanya kegiatan yang relevan pada permasalahan penelitian yang akan diambil, maka dari itu peneliti melakukan penelitian di MTS Al-Misbah Cipadung, kota Bandung.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma penelitian adalah kerangka berpikir yang digunakan oleh peneliti untuk melihat realita suatu masalah. Guba dan Lincoln (1988) mendefinisikan paradigma penelitian sebagai cara dimana peneliti dapat memahami suatu permasalahan tertentu dengan kriteria untuk menguji guna menemukannya penyelesaian suatu masalah. Paradigma digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma *positivisme*. Paradigma *positivisme* adalah paradigma yang meyakinkan adanya kebenaran tunggal suatu keadaan atau suatu pandangan.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, sebab peneliti ini disajikan dengan angka-angka. Menurut Arikunto (2006 : 12) kuantitatif adalah penelitian yang harus menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan informasi, pengertian terhadap informasi tersebut, dan hasilnya. Alasan mengapa penelitian ini ingin mengetahui seberapa besar pengaruh antara variabel Konseling Individu dengan variabel Kejenuhan Belajar Peserta Didik Pengguna Media Sosial. Sehingga peneliti dapat memperoleh data yang akurat dan sesuai dengan yang ada di lapangan serta dapat diukur.

3. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam suatu penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier sederhana digunakan untuk menyajikan suatu hasil penelitian dalam bentuk angka untuk mengetahui adakah pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kejenuhan belajar peserta didik pengguna media sosial.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam peneliti ini adalah jenis data kuantitatif yang diperoleh dengan menyebarkan angket berupa skala likert kepada responden. Data kuantitatif adalah data atau informasi yang berbentuk angka atau bilangan. Data kuantitatif ini selanjutnya dianalisis menggunakan sistem statistik atau *software statistik*.

b. Sumber Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan dua sumber data yaitu data primer dan sekunder. Data primer menurut Sugiyono (Sugiyono, 2018, hal. 213) adalah sumber data yang diberikan langsung kepada pengumpul data. Dalam penelitian ini adalah siswa MTS Al-Misbah menggunakan penyebaran angket sebagai cara pengumpulan data. Untuk sumber data sekunder sendiri menurut Sugiyono (Sugiyono, 2018, hal. 213) adalah sumber data yang pengumpulannya tidak secara langsung. Biasanya diperoleh dengan membaca, memahami dan mempelajari melalui media lain yang bersumber dari literatur, buku dan dokumen juga peneliti terdahulu. Penelitian ini juga menggunakan berbagai sumber literatur yang memiliki kesesuaian dengan penelitian.

5. Populasi Dan Sampel

a. Populasi

Menurut Arikunto (2017:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila peneliti ingin meneliti semua elemennya yang ada pada tempat tersebut, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Objek pada populasi diteliti hasilnya dianalisis disimpulkan. Kesimpulannya berlaku untuk seluruh populasi. Populasi dalam peneliti ini sebanyak 150 siswa yang diteliti yaitu kelas VII & VIII di MTS Al-Misbah Cipadung, kota Bandung.

b. Sampel

Menurut Arikunto (2017:173) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut Arikunto (2017:173) mengatakan apabila subjeknya kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian, tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25%. Karena menurut penulis dalam jumlah 30 orang tersebut bisa dikatakan *representatif*. Dengan demikian dalam perhitungan tersebut yaitu sebagai berikut :

Jumlah Populasi = 150 siswa

Presentase yang digunakan = 20%

Maka jumlah populasi kali presentase = $150 \times 20/100 = 30$

6. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sebagai berikut :

a. Observasi

Menurut Widoyoko (2014:46) observasi adalah “pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala pada objek penelitian”. Menurut Sugiyono (2014:145) “observasi adalah proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis”. Alasan peneliti melakukan observasi adalah untuk menyajikan gambaran realitas kepada peserta didik

yang mengalami kejenuhan belajar, agar mendapatkan hasil lapangan yang diamati oleh peneliti.

b. Wawancara

Menurut Sugiyono (2010:194) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti akan melaksanakan studi pendahuluan dimana masalah yang harus diteliti dan juga peneliti ingin mengetahui hal-hal dan responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Sugiyono (2016:317) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data saat mencari masalah yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Alasan peneliti melakukan wawancara adalah untuk melakukan wawancara permasalahan pada peserta didik di MTS Al-Misbah Cipadung, kota Bandung kepada Guru Bk.

c. Skala

Dalam penelitian ini, skala digunakan sebagai suatu metode pengumpulan data untuk mengukur konseling individu dan kejenuhan belajar peserta didik pengguna media sosial. Alasan penelitian menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data karena skala berbasis pernyataan yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang. Skala ini digunakan dengan asumsi bahwa subjek adalah orang yang paling mengetahui tentang kondisi dirinya sendiri, sesuatu yang dinyatakan subjek ini merupakan benar serta dapat dipercaya dan

interpretasi subjek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan kepadanya ialah sama dengan apa yang dimaksudkan oleh pembuat skala.

Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala konseling individu yang diadopsi dari Wulan Mentari (2018) dan ada beberapa item yang dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan pengumpulan data. Skala konseling individu dijabarkan dari aspek perlunya dilaksanakan layanan konseling individu kepada siswa oleh guru BK. Skala kejenuhan belajar peserta didik pengguna media sosial diadopsi dari Tri Susanti (2019) dan ada beberapa item dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan pengumpulan data. Skala kejenuhan belajar peserta didik pengguna media sosial dijabarkan dari aspek *Internal* dan *Eksternal*. Setiap aspek dikembangkan dalam butir-butir pernyataan, berdasarkan empat kategori jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Setiap butir pernyataan yang digunakan dalam skala likert mempunyai gradasi dari positif (*favourable*) sampai negatif (*unfavourable*). Skor tiap butirnya dari 1 sampai 4.

Pemberian skor untuk setiap butir *favourable* adalah 4 untuk pilihan sangat setuju (SS), 3 untuk pilihan jawaban setuju (S), 2 untuk pilihan jawaban tidak sesuai (TS), dan 1 untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS). Sebaliknya *unfavourable* adalah 1 untuk pilihan sangat setuju (SS), 2 untuk pilihan jawaban setuju (S), 3 untuk pilihan jawaban tidak setuju (TS), dan 4 untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS).

Adapun sebaran butir skala konseling individu dapat dilihat pada berikut ini:

Tabel 1. 1 Butir-butir Skala Variabel Konseling Individu (X)

No	Aspek-aspek	Nomor Butir		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
	Perlunya dilaksanakan bimbingan konseling individu kepada siswa oleh guru BK	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16	6, 13,	16

Sebaran butir kejenuhan belajar peserta didik pengguna media sosial dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. 2 Butir-butir Skala Variabel Kejenuhan Belajar Peserta Didik Pengguna Media Sosial (Y)

NO	Aspek-aspek	Indikator	Nomor Butir		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Internal				
		Bosan		4, 7	2
		Tidak bersemangat		5, 6	2

		Letih		3	1
		Cemas dengan hasil belajar	8, 19	17	3
		Memaksakan diri dalam belajar	9, 11, 12	18	4
		Merasa usaha belajar tidak membuahkan hasil	13, 15	10, 14, 16	5
2.	Eksternal	Belajar tidak bervariasi		20	1
		Lingkungan yang kompetitif sehingga menuntut belajar lebih keras	1	2, 21	3

7. Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas dan reliabilitas sangat diperlukan dalam suatu instrumen penelitian. Dengan instrumen-instrumen yang tingkat validitas dan reliabilitasnya tinggi yang sebelumnya telah diteliti dan didapatkan dengan menggunakan suatu tes, maka informasi yang digunakan untuk menyimpulkan suatu penelitian tersebut dapat dikatakan tepat.

a. Uji Validitas

Uji Validitas dilakukan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu kuesioner. Kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan dalam kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut

(Enjang, 2019 : 22). Dengan kata lain, penelitian ini dikatakan valid jika benar-benar dapat mengukur dua variabel yang ada, yaitu konseling individu dan kejenuhan belajar peserta didik pengguna media sosial. Dalam menguji validitas pada penelitian ini, penelitian menggunakan *software IBM SPSS Statistic 25* dengan uji *statistic pearson correlation* untuk melihat validitas kuesioner yang telah dibuat.

Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut :

H_0 : kuesioner dikatakan tidak valid

H_1 : kuesioner dikatakan valid

Kaidah yang digunakan dalam mengambil keputusan adalah:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka terima H_1

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka terima H_0

b. Uji Reliabilitas

Sebuah alat ukur akan disebut reliabel apabila alat ukur tersebut dapat mengukur sebuah gejala dalam waktu dan tempat yang berbeda, namun menghasilkan sesuatu yang sama, dengan kata lain alat ukur tersebut mempunyai hasil yang konsisten apabila digunakan berkali-kali pada waktu yang berbeda (Mathar, 2013 : 42).

Dalam menguji reliabilitas pada penelitian ini, peneliti menggunakan *software IBM SPSS Statistic 25* dengan uji *statistic cronbach alpha* dengan tingkat signifikansi yang digunakan yaitu 0.7.

Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

H_0 : kuesioner dikatakan reliabel

H_1 : kuesioner dikatakan tidak reliabel

8. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana adalah suatu alat analisis yang digunakan untuk mengukur pengaruh variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) (Sugiyono, 2011). Dalam penelitian ini, analisis digunakan untuk mengetahui pengaruh dua variabel yaitu konseling individu terhadap kejenuhan belajar peserta didik pengguna media sosial.

Adapun nilai signifikansi atau probabilitas yang digunakan adalah 0.05. jika taraf sig. < 0.05 maka konseling individu berpengaruh terhadap kejenuhan belajar peserta didik pengguna media sosial, sedangkan jika taraf nilai sig > 0.05 maka tidak terdapat pengaruh antara konseling individu terhadap kejenuhan belajar peserta didik pengguna media sosial.

a. Uji Asumsi Klasik

1) Uji Normalitas

Ghozali (2017:145) menyatakan bahwa uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam suatu model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Model regresi dianggap baik karena memiliki distribusi normal atau mendekati normal.

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi dikatakan baik jika residualnya berdistribusi normal. Mengacu *Shapiro-Wilk*, yaitu jika taraf signifikansi > 0.05 maka residual berdistribusi normal dan sebaliknya jika taraf signifikan < 0.05 maka residual tidak berdistribusi normal. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan *software IBM SPSS Statistic 25* dengan uji *One Sample Shapiro-Wilk*. Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

H_0 : nilai residual berdistribusi normal.

H_1 : nilai residual tidak berdistribusi normal.

Adapun kaidah yang digunakan dalam mengambil keputusan adalah dengan membandingkan signifikansi atau probabilitas 5% (0.05) yaitu sebagai berikut:

Jika nilai sig. > 0.05 maka terima H_0

Jika nilai sig. < 0.05 maka terima H_1

2) Uji Homoskedastisitas

Uji homoskedastisitas dapat digunakan dalam menguji error atau galat dalam model statistik untuk melihat apakah varians atau keragaman dari error terpengaruh oleh faktor lain atau tidak. Dalam penelitian ini uji homoskedastisitas dilakukan menggunakan *software IBM SPSS Statistic 25* dengan uji glejser.

Menurut Gujarati (2003) dalam Ghozali (2011), uji glejser mengusulkan untuk meregres nilai absolut residual terhadap variabel

independen. Model regresi dikatakan mengandung homoskedastisitas jika probabilitas signifikansinya $> 0,05$. Adapun hipotesis diajukan adalah sebagai berikut :

H_0 : Varian dari nilai residual homogen (homoskedastisitas)

H_1 : Varian dari nilai residual heterogen (heteroskedastisitas)

Kaidah yang digunakan dalam mengambil keputusan adalah :

Jika nilai sig. > 0.05 maka terima H_0 .

Jika nilai sig. < 0.05 maka terima H_1

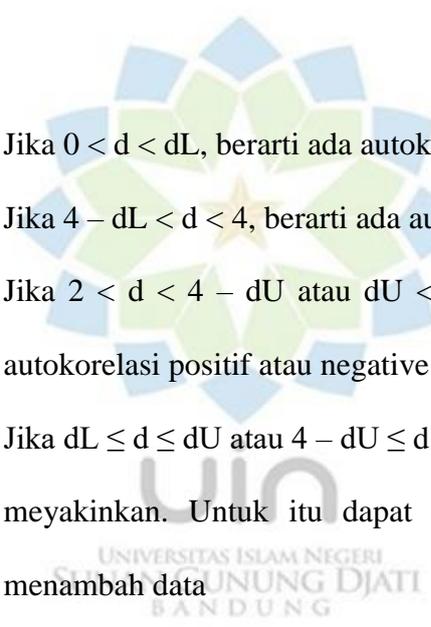
3) Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi bertujuan menguji apakah dalam regresi linear ada korelasi antar kesalahan pengganggu (*residual*) pada periode t dengan kesalahan pada periode $t-1$ (sebelumnya). Jika terjadi korelasi, maka dinamakan ada masalah autokorelasi (Ghozali dan Ratmono, 2017: 121). Uji Autokorelasi berkaitan dengan pengaruh observer atau data dalam satu variabel yang saling berhubungan satu sama lain (Gani dan Amalia, 2015: 124).

Besarnya nilai sebuah data dapat saja dipengaruhi atau berhubungan dengan data lainnya. Regresi secara klasik mensyaratkan bahwa variabel tidak boleh ter gejala autokorelasi. Jika terjadi

autokorelasi, maka model regresi menjadi buruk karena akan menghasilkan parameter yang tidak logis dan diluar akal sehat. Autokorelasi umumnya terjadi pada data *time series*, karena data *time series* terikat dari waktu-waktu, beda halnya dengan data *cross section* yang tidak terikat oleh waktu.

Mendeteksi autokorelasi dengan menggunakan nilai *Durbin Watson*. Kriteria dalam pengujian *Durbin Watson* yaitu (Sujarweni, 2016: 232) :

- 
- a) Jika $0 < d < d_L$, berarti ada autokorelasi positif
 - b) Jika $4 - d_L < d < 4$, berarti ada autokorelasi negatif
 - c) Jika $2 < d < 4 - d_U$ atau $d_U < d < 2$, berarti tidak ada autokorelasi positif atau negative
 - d) Jika $d_L \leq d \leq d_U$ atau $4 - d_U \leq d \leq 4 - d_L$, pengujian tidak meyakinkan. Untuk itu dapat digunakan uji lain atau menambah data
 - e) Jika nilai $d_U < d < 4 - d_U$ maka tidak terjadi autokorelasi

b. Uji Hipotesis

1) Uji T (Parsial)

Menurut Mulyono (2018: 113) uji t digunakan untuk mengetahui apakah variabel-variabel independen secara parsial berpengaruh nyata atau tidak terhadap variabel dependen. Derajat signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Apabila nilai signifikan lebih kecil dari derajat kepercayaan

maka kita menerima hipotesis alternatif, yang menyatakan bahwa suatu variabel independen secara parsial mempengaruhi variabel dependen.

Dalam penelitian ini uji t digunakan untuk menguji pengaruh signifikan variabel konseling individu secara parsial terhadap variabel kejenuhan belajar peserta didik pengguna media sosial. Uji t dilakukan dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistic 25*. Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

H_0 : tidak terdapat pengaruh signifikansi antara variabel layanan konseling individual dengan teknik *self-management* terhadap kejenuhan belajar pada peserta didik pengguna media sosial.

H_1 : terdapat pengaruh signifikan antara variabel layanan konseling individual dengan teknik *self-management* terhadap variabel kejenuhan belajar pada peserta didik pengguna media sosial.

Adapun kaidah pengambilan keputusan dari uji t sebagai berikut :

Jika nilai sig. uji t $> 0,05$ maka terima H_0

Jika nilai sig. uji t $< 0,05$ maka terima H_1

2) Uji Koefisien Determinan (R Square)

Koefisien determinan adalah nilai yang menjelaskan seberapa jauh data dependen dapat dijelaskan oleh data independen. Koefisien determinasi disebut juga sebagai nilai R square ini diperoleh dengan mengkuadratkan koefisien korelasi (R), nilai ini berkisar antara nol

sampai satu dengan ketentuan semakin mendekati angka satu berate semakin baik atau semakin tinggi nilai R square (R^2) berate semakin tinggi kemampuan variabel konseling individu dalam mempengaruhi variabel kejenuhan belajar. Dalam penelitian ini nilai R square diperoleh dari hasil output *software IBM SPSS Statistic 25*.

3) Model Regresi Linier Sederhana

Regresi linier sederhana bertujuan untuk menguji pengaruh pada variabel bebas dan terikat (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh dua variabel yaitu layanan konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kejenuhan belajar. Adapun persamaan dalam analisis regresi linier sederhana sebagai berikut :

$$Y = a + \beta_x$$

Keterangan :

Y : Variabel dependen (Kejenuhan Belajar)

X : (Konseling Individu dengan Teknik *Self-management*)

α : Konstanta (nilai pembentukan karakter apabila konseling individu dengan teknik *self-management* = 0)

β ; Koefisien regresi