

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian lapangan yang menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental karena data penelitian berupa angka-angka.⁵³ Adapun jenis penelitian ini menggunakan penelitian kausalitas yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dukungan sosial (X) terhadap kecenderungan *burnout* (Y) pada siswa kelas XI SMA Darul Ulum Tapen. Dari judul dan jenis penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat dua variabel di dalam penelitian kausalitas ini, yaitu:

a) Variabel bebas (*independent variabel*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat.⁵⁴ Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial (X).

b) Variabel terikat (*dependent variabel*)

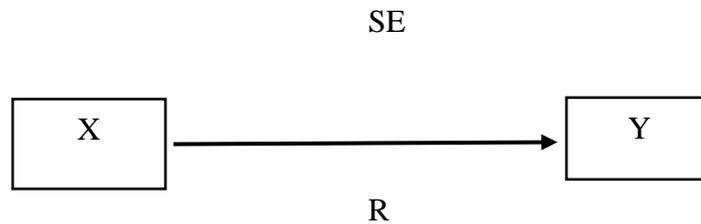
Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁵⁵ Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *burnout* (Y).

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung; alfabeta, 2016), 7.

⁵⁴ *Ibid.*, 39.

⁵⁵ *Ibid.*

Untuk hubungan dari kedua variabel ini, dapat dilihat pada gambar bagan berikut ini:



Gambar 1. Skema antara variabel bebas dan variabel terikat

Keterangan :

X : Dukungan Sosial

Y : *Burnout*

R : Hubungan antar variabel

SE : Sumbangan efektif

→ : Korelasi / pengaruh X terhadap Y

Dari skema di atas dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh dari X terhadap Y.

B. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan.⁵⁶ Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 89 siswa. Sedangkan sampel adalah bagian dari

⁵⁶ Ibid., 80.

jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.⁵⁷ Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dengan karakteristik sebagai berikut: siswa laki-laki dan perempuan kelas XI yang bersekolah di SMA Darul Ulum Tapen Jombang dan mengalami *burnout*. karakteristik tersebut dipilih karena tingginya tingkat *burnout* yang terjadi pada siswa kelas XI baik laki-laki maupun perempuan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti. Penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. *Simple random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.⁵⁸

Tabel 1
Subjek Penelitian

Siswa Kelas XI SMA Darul Ulum Tapen	
Kelas XI IPA 1	28
Kelas XI IPA 2	29
Kelas XI IPS 3	32

Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 72 siswa, hal ini didasarkan pada tabel penentuan jumlah sampel dari populasi dengan taraf kesalahan 5%.⁵⁹ Pengambilan sampel dilakukan dengan cara undian yang disesuaikan dengan nomor absen siswa.

⁵⁷ Ibid., 81.

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian*, 82.

⁵⁹ Ibid., 87.

C. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data digunakan untuk mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti.⁶⁰ Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan jenis skala psikologi dan dokumentasi. Adapun skala psikologi adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengungkap atribut non-kognitif.⁶¹ Karakteristik yang dimiliki skala psikologi antara lain: a. Aitem dalam skala psikologis tidak langsung mengacu pada konstruk teori yang hendak diukur, melainkan mengacu pada indikator perilaku dari konstruk teori tersebut. b. Interpretasi didasarkan pada keseluruhan aitem. c. Apapun respon yang diberikan oleh subjek semua dapat diterima, karena tidak ada respon benar dan salah.⁶²

Penggunaan skala psikologis dikarenakan :

1. Efisiensi waktu dalam pengumpulan data, peneliti membutuhkan waktu yang relatif singkat untuk mendapatkan data yang banyak
2. Subjek merupakan orang yang paling paham akan dirinya sendiri

Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi dilakukan guna mendapatkan data mengenai jumlah siswa dan profil sekolah. Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu baik berupa tulisan, gambar, atau karya monumental dari seseorang.⁶³

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah menengah atas Darul Ulum Tapen, yang terletak di Jn. KH. Asmuri RT/RW 1/1 Dusun Tapen, Desa Tapen,

⁶⁰ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 91.

⁶¹ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi edisi kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 6.

⁶² Ibid.

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian*, 240.

Kecamatan Kudu, Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur Kode Pos 61454. Pemilihan SMA Darul Ulum Tapen sebagai tempat penelitian dengan pertimbangan antara lain: 1). studi pendahuluan yang dilakukan peneliti menunjukkan banyaknya siswa yang mengalami *burnout* dalam belajar. Hal ini tidak ditampik oleh dewan guru yang mengajar di SMA tersebut. 2). Pihak sekolah mendukung dan memberikan akses sehingga memudahkan peneliti dalam mendapatkan data yang berkaitan dengan penelitian. 3). Di SMA Darul Ulum Tapen belum pernah dilakukan penelitian dengan permasalahan yang sama.

Penelitian dilaksanakan berdasarkan serangkaian dan alokasi waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan penelitian. Proses pelaksanaan penelitian hingga penyusunan laporan penelitian ini dilakukan sejak bulan November sampai bulan April 2019. Proses penelitian ini meliputi pengajuan judul dosen pembimbing, penyusunan proposal dan seminar proposal, pengurusan perizinan penelitian, pengkajian teori, penyusunan instrumen penelitian, pengambilan dan analisis data, serta penyusunan laporan.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.⁶⁴ Instrumen dalam penelitian ini adalah skala. Jenis skala yang digunakan adalah skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial.⁶⁵ Aitem-aitem dalam skala ini

⁶⁴ Sugiyono, *Metode.*, 102.

⁶⁵ *Ibid.*, 92.

berisi pernyataan dengan empat jawaban antara lain sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (ST), sangat tidak sesuai (STS). Setiap jawaban memiliki masing-masing skor yang berbeda antara aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*.

Tabel 2.
Skoring aitem

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *burnout* dan skala dukungan sosial.

a) Skala *burnout*

Skala *burnout* disusun dengan didasarkan pada MBI-SS atau *Maslach Burnout Inventory Student Scale* dengan mengadaptasi tiga aspek yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*. Aspek-aspek tersebut akan diturunkan menjadi indikator sebagai pijakan dalam penyusunan aitem.

Tabel 3.
Kisi-kisi skala *Burnout* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Bobot	
		F	Un		
1. <i>Emotional exhaustion</i>	1. Merasa gagal dalam belajar	1,5,6	4,14,15	42%	37
	2. Merasa lelah dengan kegiatan belajar	2,8,16,26,28	7,19,25,29		
	3. Merasa bersalah terhadap hasil belajar	9,17,20,30	3,18,24,36		
	4. Merasa cemas dalam belajar	21,22,31,35	10,32,37		
	5. Mudah tersinggung dengan hal-hal yang terkait belajar	13,27,34,38	12,23,33,		
2. <i>Depersonalization</i>	1. Menganggap enteng suatu pelajaran	11,39,42,45	40,47,52	35%	31
	2. Ragu terhadap yang dipelajari	46,51,55	41,53,58		
	3. Mengalihkan diri dari belajar	50,54,56	43,48,57		
	4. Enggan terlibat aktif dalam proses	49,65,59	44,62,66		

	pembelajaran				
	5. Terbebani dengan banyak tugas sekolah	65,60, 68	61, 67, 63		
3. <i>Reduced Personal Accomplishment</i>	1. Motivasi belajar menurun	69,73, 77	71, 75, 79	23%	20
	2. Berkurangnya usaha untuk belajar	70,74, 78,81	72,76, 80		
	3. Tidak percaya diri dalam belajar	85,86, 87,82	83,84, 88		
Jumlah				100%	88

b) Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial disusun dengan didasarkan pada teori Sarafino, dengan menggunakan empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan penghargaan.

Tabel 4.

Kisi-kisi skala Dukungan sosial Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Item		Bobot	Item
			Fav	Unfav		
1	Dukungan Emosional	1. Ekspresi perhatian dari teman sebaya	1,7,9	2,8,6	28%	12
		2. Ungkapan empati dari	11,21,3	4,5,10		

		teman sebaya				
2	Dukungan Instrumental	1. Memberikan bantuan berupa materi	12,15,22	14,18,19	23%	10
		2. Memberikan bantuan berupa tindakan	16,17	23,26		
3	Dukungan Informasional	1. Memberikan nasehat dan saran yang bermanfaat	24,25,29	13,20	26%	11
		2. Memberikan petunjuk atau informasi	27,28,35	30,34,43		
4	Dukungan Penghargaan	1. Memberikan dorongan untuk terus maju	31,33,37	39,42	23%	10
		2. Mendapatkan penilaian yang positif dari teman sebaya	32,36,38	40,41		
Jumlah					100%	43

Sebelum skala digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data, terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan untuk pengambilan data. Uji validitas dan reliabilitas

dilakukan guna menguji item yang ada pada instrumen penelitian. Skala dapat digunakan untuk mengumpulkan data apabila item yang ada di dalamnya sudah valid dan reliabel. Uji coba skala dilakukan dengan responden sebanyak 55 siswa.

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk menguji sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur berdasarkan fungsi ukurnya. Validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas isi yang berupa validasi terhadap aitem-aitem dalam alat ukur melalui *professional judgement*.⁶⁶ Pengujian validitas tiap butir menggunakan analisis item, yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir.⁶⁷ Uji validitas tiap butir item dilakukan dengan perhitungan korelasi menggunakan program *SPSS for Windows 25.0 version*. Agar item dapat dikatakan valid, harus memenuhi syarat minimum $r = 0.275$. Apabila suatu item memiliki korelasi antara butir dengan skor total kurang dari 0,275 maka item tersebut gugur dan tidak valid. Berikut hasil uji validitas skala *burnout* dan skala dukungan sosial:

⁶⁶ Syaifuddin Azwar, *Dasar-Dasar Psikometri edisi kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), 95-97.

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian*, 133.

1). Hasil Uji Validitas Skala *Burnout*

Tabel 5.
Hasil Uji Validitas Item Skala *Burnout*

Item-Total Statistics			
	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
item1	,450	,731	Valid
item2	,177	,734	Gugur
item3	-,293	,738	Valid
item4	,414	,731	Valid
item5	,210	,734	Gugur
item6	,149	,734	Gugur
item7	,102	,734	Gugur
item8	,385	,732	Valid
item9	,033	,735	Gugur
item10	,150	,734	Gugur
item11	,572	,730	Valid
item12	,362	,732	Valid
item13	,450	,731	Valid
item14	,256	,733	Gugur
item15	,427	,731	Valid
item16	,489	,730	Valid
item17	,501	,731	Valid
item18	-,362	,738	Valid
item19	,304	,733	Valid
item20	,075	,734	Gugur
item21	,150	,734	Gugur
item22	-,088	,736	Gugur
item23	,219	,733	Gugur
item24	-,234	,737	Gugur
item25	-,101	,736	Gugur
item26	,261	,733	Gugur
item27	,526	,730	Valid
item28	,411	,731	Valid
item29	,283	,733	Valid

item30	,292	,732	Valid
item31	,697	,729	Valid
item32	,323	,733	Valid
item33	,376	,732	Valid
item34	,384	,732	Valid
item35	,207	,733	Gugur
item36	,441	,732	Valid
item37	,362	,732	Valid
item38	,541	,730	Valid
item39	,560	,729	Valid
item40	,448	,732	Valid
item41	,398	,732	Valid
item42	,461	,730	Valid
item43	-,035	,736	Gugur
item44	,092	,734	Gugur
item45	,706	,728	Valid
item46	,542	,730	Valid
item47	,306	,733	Valid
item48	,364	,732	Valid
item49	,591	,729	Valid
item50	,605	,729	Valid
item51	,470	,730	Valid
item52	,232	,733	Gugur
item53	,588	,730	Valid
item54	,578	,730	Valid
item55	,469	,730	Valid
item56	,364	,731	Valid
item57	,292	,732	Valid
item58	-,030	,735	Gugur
item59	,596	,729	Valid
item60	,686	,728	Valid
item61	,111	,734	Gugur
item62	,385	,732	Valid
item63	,364	,732	Valid
item64	,593	,730	Valid
item65	,664	,728	Valid
item66	,102	,734	Gugur
item67	,292	,732	Valid

item68	,568	,730	Valid
item69	,663	,728	Valid
item70	,563	,730	Valid
item71	,297	,733	Valid
item72	,124	,734	Gugur
item73	,487	,731	Valid
item74	,235	,733	Gugur
item75	,352	,732	Valid
item76	,321	,732	Valid
item77	,256	,733	Gugur
item78	,403	,731	Valid
item79	,220	,733	Gugur
item80	,229	,733	Gugur
item81	,252	,733	Gugur
item82	,418	,731	Valid
item83	,178	,734	Gugur
item84	-,037	,735	Gugur
item85	,617	,730	Valid
item86	,369	,732	Valid
item87	,530	,730	Valid
item88	,355	,732	Valid

Dari tabel. 7 diketahui bahwa dari 88 item terdapat 29 item yang tidak valid atau gugur dan 59 item yang dinyatakan valid. Dengan demikian 29 item yang dinyatakan gugur akan dihapus dan tidak digunakan sebagai alat pengumpul data. Berdasarkan uji validitas di atas, berikut kisi-kisi skala setelah menghilangkan beberapa item yang gugur.

Tabel 6.

Kisi-kisi Skala *Burnout* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Bobot	
		F	Un		
<i>Emotional exhaustion</i>	1. Merasa gagal dalam belajar	1	4,15	38%	22
	2. Merasa lelah dengan kegiatan belajar	8,16,28	19,29		
	3. Merasa bersalah terhadap hasil belajar	17,30	18,36		
	4. Merasa cemas dalam belajar	31	32,37		
	5. Mudah tersinggung dengan hal-hal yang terkait belajar	13,27,34,38	12,33		
<i>Depersonalization</i>	1. Menganggap enteng suatu pelajaran	11,39,42,45	40,47	41%	24
	2. Ragu terhadap yang dipelajari	46,51,55	41,53		
	3. Mengalihkan diri dari belajar	50,54,56	48,57		
	4. Enggan terlibat aktif dalam proses pembelajaran	49,65,59	62		
	5. Terbebani dengan banyak tugas sekolah	65,60,68	63,67		
<i>Reduced</i>	1. Motivasi belajar	69,73	71,75	21%	12

<i>Personal Accomplishme nt</i>	menurun				
	2. Berkurangnya usaha untuk belajar	70,78	76		
	3. Tidak percaya diri dalam belajar	85,86, 87,82	88		
Jumlah				100%	58

2). Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

Tabel 7.
Hasil Uji Validitas Item Dukungan Sosial

Item-Total Statistics			
	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
item1	-,075	,737	Gugur
item2	,328	,730	Valid
item3	,443	,729	Valid
item4	,586	,726	Valid
item5	,414	,729	Valid
item6	,522	,726	Valid
item7	,443	,728	Valid
item8	,549	,725	Valid
item9	,554	,726	Valid
item10	,597	,726	Valid
item11	,460	,728	Valid
item12	,329	,731	Valid
item13	,506	,725	Valid
item14	,404	,728	Valid
item15	,093	,734	Gugur
item16	,410	,729	Valid
item17	,341	,729	Valid
item18	,174	,732	Gugur
item19	,203	,732	Gugur

item20	,610	,728	Valid
item21	,508	,729	Valid
item22	,466	,729	Valid
item23	,559	,727	Valid
item24	,367	,730	Valid
item25	,435	,730	Valid
item26	,251	,731	Gugur
item27	,462	,728	Valid
item28	,483	,728	Valid
item29	,352	,730	Valid
item30	,484	,726	Valid
item31	,318	,731	Valid
item32	,196	,732	Gugur
item33	,124	,733	Gugur
item34	,323	,730	Valid
item35	,434	,729	Valid
item36	,361	,730	Valid
item37	,348	,730	Valid
item38	,525	,727	Valid
item39	,617	,725	Valid
item40	,642	,724	Valid
item41	,631	,725	Valid
item42	,528	,727	Valid
item43	,312	,730	Valid

Dari tabel. 8 diketahui bahwa dari 43 item terdapat 7 item yang tidak valid atau gugur dan 36 item yang dinyatakan valid. Dengan demikian 7 item yang dinyatakan gugur akan dihapus dan tidak digunakan sebagai alat pengumpul data. Berdasarkan uji validitas di atas, berikut kisi-kisi skala setelah menghilangkan beberapa item yang gugur.

Tabel 8.
Kisi-kisi Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Item		Bobot	Item
			Fav	Unfav		
1	Dukungan Emosional	3. Ekspresi perhatian dari teman sebaya	7,9	2,8,6	30.5%	11
		4. Ungkapan empati dari teman sebaya	11,21,3	4,5,10		
2	Dukungan Instrumental	3. Memberikan bantuan berupa materi	12,22	14	17%	6
		4. Memberikan bantuan berupa tindakan	16,17	23		
3	Dukungan Informasional	3. Memberikan nasehat dan saran yang bermanfaat	24,25,29	13,20	30.5%	11
		4. Memberikan petunjuk atau informasi	27,28,35	30,34,43		
4	Dukungan Penghargaan	3. Memberikan dorongan untuk terus maju	31,37	39,42	22%	8

		4. Mendapatkan penilaian yang positif dari teman sebaya	36,38	40,41		
Jumlah					100%	36

1. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas digunakan untuk menguji kestabilan, kejelasan, kepercayaan suatu alat ukur. Karena alat ukur yang baik adalah yang mampu menghasilkan skor yang cermat dengan tingkat kesalahan yang sedikit.⁶⁸ Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama. Suatu instrumen yang reliabel belum tentu valid, akan tetapi instrumen yang valid sudah pasti reliabel. Meskipun demikian tetap diperlukan pengujian reliabilitas instrumen.⁶⁹ Dalam penelitian ini pengujian reliabilitas instrumen menggunakan formula koefisien *Alpha Cronbach* dari program *SPSS for Windows 25.0 version*.

⁶⁸ Saifuddin Azwar, *Penyusunan.*, 111.

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian*, 121.

1). Hasil Uji Reliabilitas Skala *Burnout*

Tabel 9.

Hasil uji reliabilitas skala *burnout*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,905	59

2). Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Tabel 10.

Hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,922	36

Dilihat dari tabel 9 dan 10 dapat diketahui bahwa kedua instrumen tersebut reliabel. Hal ini dilihat pada nilai koefisien *cronbach's alpha* dari kedua instrumen masing 0.905 dan 0.922 sebagaimana dijelaskan suatu instrumen dikatakan reliabel apabila nilai koefisien *cronbach's alpha* mendekati 1.00.⁷⁰

⁷⁰ Saifuddin Azwar, *Penyusunan.*, 111.

E. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data yang didapat dari responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis data meliputi kegiatan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari tiap variabel, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk pengujian hipotesis.⁷¹ Teknik analisis kuantitatif dilakukan karena data yang diperoleh berwujud angka. Analisis data dalam penelitian ini berupa analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif merupakan teknik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul, tanpa menarik sebuah kesimpulan.⁷² Sedangkan statistik inferensial yaitu teknik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi.⁷³ Kedua teknik statistik tersebut digunakan untuk mengkaji kedua variabel dalam penelitian ini.

Adapun langkah-langkah untuk analisis data yakni sebagai berikut:

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan data dari kedua variabel berkaitan dengan perhitungan rata-rata (*mean*), nilai yang sering muncul dalam data (*modus*), nilai tengah (*median*),

⁷¹ Sugiyono, *Metode Penelitian*, 147

⁷² *Ibid.*, 147.

⁷³ *Ibid.*, 148.

standar deviasi, nilai maksimal, dan nilai minimal dengan menggunakan bantuan program *SPSS for Windows 25.0 Version*. Analisis statistik deskriptif juga berkaitan dengan kategorisasi data. Pengkategorisasian data didasarkan pada penjelasan yang diungkapkan oleh Azwar, dengan tujuan mengelompokkan individu pada jenjang-jenjang tertentu berdasarkan suatu kontinum yang sesuai dengan atribut yang diukur.⁷⁴ Adapun norma yang digunakan dalam kategorisasi sebagai berikut:⁷⁵

Kategori sangat rendah	$\mu \leq - 1,5\sigma$
Kategori rendah	$- 1,5\sigma < \mu \leq -0,5\sigma$
Kategori sedang	$- 0,5\sigma < \mu \leq + 0,5\sigma$
Kategori tinggi	$+ 0,5\sigma < \mu \leq + 1,5\sigma$
Kategori sangat tinggi	$+ 1,5\sigma < \mu$

Keterangan :

μ : *mean*

σ : standar deviasi

Adapun rumus yang digunakan untuk mencari *mean* dan standar deviasi sebagai berikut:⁷⁶

1. Menentukan skor minimal dan skor maksimal

⁷⁴ Saifuddin Azwar, *Penyusunan.*, 147.

⁷⁵ *Ibid.*, 148

⁷⁶ *Ibid.*, 149

Skor maksimal = Banyaknya item x skor tertinggi

Skor minimal = Banyaknya item x skor terendah

2. Menentukan *mean*

$$\text{Mean } (\mu) = \frac{1}{2} (\text{skor max} + \text{skor min})$$

3. Menentukan standar deviasi

$$\text{Standar deviasi } (\sigma) = \frac{1}{6} (\text{skor max} - \text{skor min})$$

2. Analisis Statistik Inferensial

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya penyebaran data yang digunakan. Apabila data yang didistribusikan normal, maka statistik yang digunakan adalah statistik parametris.⁷⁷ Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung uji normalitas antara lain:⁷⁸

$$Kd = 1.36 \sqrt{\frac{n1 + n2}{n1 \times n2}}$$

Keterangan :

Kd : harga Kolmogorov-smirnov yang dicari

n1 : jumlah sampel diobservasi

n2 : jumlah sampel yang diharapkan

⁷⁷ Saifuddin Azwar, *Penyusunan.*, 150.

⁷⁸ Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 40.

Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for Windows 25.0 Version*. Dengan kriteria sebaran dikatakan normal apabila hasil analisis $\rho > 0.05$. Apabila hasil analisis menunjukkan $\rho < 0.05$, maka data tersebut tidak terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan linear yang terbentuk antara dua variabel. Apabila kedua variabel tersebut linear, maka statistik yang digunakan adalah statistik parametris.⁷⁹ Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung uji linearitas antara lain:⁸⁰

$$f_{reg} = \frac{R^2 (N - m - 1)}{m (1 - R^2)}$$

Keterangan :

f_{reg} : harga F garis regresi

N : cacah kasus

M : Cacah preditor

R^2 : Koefisien korelasi kuadrat antara kretirium dengan prediktor-prediktor.

Dalam penelitian ini uji linearitas dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for Windows 25.0 Version*. Dengan kriteria yakni hubungan kedua

⁷⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian*, 150.

⁸⁰ Tulus Winarsunu, *Statistik dalam penelitian dan Psikologi*, (Malang: UMM Press, 2015), 210.

variabel dapat dikatakan linier apabila skor *linearity* menunjukkan $\rho < 0,05$ dan *deviation from linearity* menunjukkan $\rho > 0,05$.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variabel dukungan sosial teman sebaya dengan *burnout*. Teknik yang digunakan untuk menganalisis yaitu analisis regresi. Analisis regresi linier dengan maksud untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kecenderungan *burnout* siswa kelas XI SMA Darul Ulum Tapen Jombang.

Dalam penelitian ini analisis data diperoleh dan diolah menggunakan *SPSS for Windows 25.0 Version*. Analisis regresi linier sederhana atau biasanya disingkat dengan anareg linier sederhana digunakan untuk menentukan dasar ramalan dari suatu distribusi data yang terdiri dari variabel kriterium (Y) dan satu variabel prediktor (X) yang memiliki bentuk hubungan linier.⁸¹ Regresi linear sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Berikut persamaan umum regresi linier sederhana adalah:⁸²

$$Y = a + bx$$

Dimana:

a = konstanta (harga Y ketika harga X = 0)

b = koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan.

⁸¹ Tulus Winarsunu, *Statistik*, 168.

⁸² Sugiyono, *Statistik*, 260.

Y = Variabel dependen (variabel tak bebas)

X = Variabel independen (variabel bebas)

Besar kecilnya pengaruh antar variabel dukungan sosial dan variabel *burnout*, dapat dilihat dengan tabel intepretasi nilai koefisien korelasi (r) yang dikemukakan oleh Sugiyono:⁸³

Tabel 11.

Kategori Hubungan

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.00 – 0.199	Sangat lemah
0.20 – 0.399	Rendah
0.40 – 0.599	Sedang
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 – 1.000	Sangat kuat

⁸³ Sugiyono, *Statistik*, 214.