

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Prosedur penelitian merupakan pendekatan yang sistematis dan metodis dalam mengumpulkan data untuk tujuan tertentu. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif. Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif didasarkan pada filosofi positivisme dan digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu. Proses ini melibatkan pengumpulan data dengan menggunakan instrumen penelitian dan analisis data melalui metode statistik atau kuantitatif. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya.¹ Pendekatan ini dipilih dengan mempertimbangkan jumlah sampel dalam penelitian dan disesuaikan dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Proses penelitian dilakukan melalui penyusunan instrumen penelitian berupa kuesioner, yang menghasilkan data dalam bentuk angka untuk dianalisis lebih lanjut.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian korelasional dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yang ingin mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu dukungan sosial (*social support*) dan kelelahan akademik (*academic burnout*). Penelitian ini berjudul “Korelasi antara *social support* dengan *academic*

¹ Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta.2015) 8

burnout pada siswa kelas XII SMA Queen Al Falah Ploso,” yang bertujuan untuk meneliti dan menjelaskan hubungan tersebut.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi mengacu pada wilayah luas yang mencakup item dan subjek dengan atribut dan karakteristik tertentu. Para peneliti telah mengidentifikasi hal-hal dan orang-orang ini untuk dipelajari, dan kemudian mengembangkan kesimpulan berdasarkan temuan mereka.² Maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan jumlah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas XII SMA Queen Al Falah Ploso Kediri dengan jumlah keseluruhan siswa kelas XII sebanyak 320 siswa.

Tabel 3. 1
Populasi siswa kelas XII SMA Queen Al Falah

No.	Siswa	Jumlah
1	Putra	162
2	Putri	163
Jumlah		325

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.³ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik probability sampling berupa simple random sampling. Menurut Sugiyono, simple random sampling adalah pendekatan pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Teknik ini digunakan ketika anggota populasi dianggap homogen,

² Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2015) 80.

³ Ibid, hlm 81

artinya setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel penelitian.⁴ Penelitian ini menggunakan seluruh siswa kelas XII SMA Queen Al Falah sebagai sampel, dengan total 325 siswa yang dipilih dengan menggunakan rumus Slovin dan diacak menggunakan excel.

Pada penelitian ini, untuk menentukan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin, yaitu dengan menghitung sampel dari populasi yang diketahui, dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel representatif yang diperlukan

N = Jumlah populasi keseluruhan

e = Tingkat signifikansi (e = 0,05)

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

$$n = \frac{325}{1 + 325 \cdot 0,05^2}$$

$$n = \frac{325}{1 + 325 \cdot (0,0025)}$$

$$n = \frac{325}{1 + 0,8}$$

$$n = \frac{325}{1,8}$$

$$n = \frac{325}{1,8}$$

$$n = 180,55$$

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017) hlm 82

Maka dapat disimpulkan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 181 siswa.

C. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono menyatakan bahwa teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan untuk analisis dalam suatu penelitian. Kualitas data yang diperoleh sangat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu kualitas alat penelitian dan kualitas pengumpulan data itu sendiri. Pengumpulan data dapat dilakukan di berbagai lokasi, dari berbagai sumber, dan dengan menggunakan berbagai metode yang sesuai dengan tujuan dan desain penelitian.⁵ Terdapat berbagai cara untuk pengambilan data dalam penelitian, di antaranya adalah dengan menggunakan angket (kuesioner), wawancara, observasi, dan metode lainnya. Setiap metode pengumpulan data memiliki kelebihan dan kekurangan, serta dapat disesuaikan dengan tujuan penelitian dan karakteristik subjek yang diteliti..

Penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari banyak kumpulan pernyataan disertai dengan berbagai alternatif pilihan jawaban. Konsekuensinya, peserta menyampaikan tanggapan dengan memilih salah satu dari beberapa alternatif pilihan jawaban. Alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner *social support* yang dikembangkan oleh Sarafino dan kuesioner *academic burnout* yang dirancang oleh Maslach. Sebelum melakukan uji lapangan terhadap kuesioner, dilakukan penilaian awal terhadap validitas dan reliabilitasnya.

⁵ Ibid, hlm 137

D. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti fokus mengadaptasi alat ukur. Hal ini melibatkan pencarian dan penggunaan dimensi dan indikator dari sumber jurnal sebelumnya. Selain itu, peneliti meminta penilaian profesional dari dosen ahli psikologi dan memberikan penjelasan mengenai populasi sampel dalam penelitian. Selanjutnya dilakukan penyelidikan terhadap sampel penelitian yang dipilih.

a) Angket *social support*

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket *social support* yang mengacu berdasarkan aspek *social support* yang dikemukakan oleh Sarafino diantaranya adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

b) Angket *academic burnout*

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket *academic burnout* yang diambil dari teori Maslach yaitu *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme), dan *Ineffectiveness* (ketidakefektifan).

Penelitian ini menggunakan skala likert sebagai alat ukur psikologis. Sugiyono menyatakan bahwa skala Likert digunakan untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap permasalahan sosial. Variabel indikator digunakan untuk mengkonversi variabel yang akan dinilai dalam skala likert. Selanjutnya, indikator-indikator ini menjadi landasan untuk menyusun item-item instrumen, yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.⁶ Berikut nilai tingkatan pada skala *likert*:

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017) hlm 93

Tabel 3. 2
Pedoman Skor Aitem

Jawaban	Item Favorable	Item Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Peralatan penelitian berfungsi sebagai alat untuk mengumpulkan data. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur besarnya suatu variabel tertentu, sehingga kuantitas instrumen yang digunakan bergantung pada jumlah variabel yang diteliti. Untuk memberikan data kuantitatif yang tepat, maka setiap peralatan penelitian perlu dilengkapi dengan skala.⁷

Penelitian ini menggunakan skala likert sebagai alat ukur psikologis. Sugiyono menyatakan bahwa skala Likert digunakan untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi seseorang atau suatu kelompok terhadap permasalahan sosial. Variabel indikator digunakan untuk mengkonversi variabel yang akan dinilai dalam skala likert. Selanjutnya, indikator-indikator ini menjadi landasan untuk menyusun item-item instrumen, yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.⁸

Dalam penelitian ini menggunakan dua angket yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu:

⁷ Sugiyono, “ *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta 2017), hlm,92

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017) hlm 93

1. Skala *social support*

Skala *social support* mengacu berdasarkan aspek *social support* yang dikemukakan oleh Sarafino diantaranya adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Tabel 3. 3
Blueprint Penelitian Variabel *Social Support*

NO	Aspek/Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Dukungan emosional	Mendapatkan ungkapan empati	1, 17	9, 25	4
		Mendapatkan perhatian	2, 18	10,26	4
2	Dukungan penghargaan	Mendapatkan dorongan untuk maju	3, 19	11,27	4
		Mendapatkan ungkapan penghargaan	4, 20	12,28	4
3	Dukungan instrumental	Mendapatkan bantuan berupa materi	5, 21	13,29	4
		Mendapatkan bantuan berupa fasilitas yang dibutuhkan	6, 22	14,30	4
4	Dukungan informatif	Mendapatkan nasihat dan saran	7, 23	15,31	4
		Mendapatkan petunjuk atau pengetahuan	8, 24	16,32	4
Total			16	16	32

2. Skala *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* mengacu berdasarkan aspek teori Maslach yaitu *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme), dan *Ineffectiveness* (ketidakefektifan).

Tabel 3. 4
Blueprint Penelitian Variabel *Academic Burnout*

No	Aspek/Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Kelelahan (<i>Exhaustion</i>)	Merasa kelelahan emosi yang berlebihan	1, 13	7, 19	4
		Merasa kelelahan fisik yang berlebihan	2, 14	8, 20	4
2	Sinisme (<i>Cynicism</i>)	Menjaga jarak	3, 15	9, 21	4

		terhadap pekerjaan			
		Menunjukkan sifat dingin kepada individu yang berkaitan pekerjaan	4, 16	10, 22	4
3	ketidakefektifan (<i>Ineffectiveness</i>)	Kurangnya rasa untuk tumbuh	5, 17	11, 23	4
		Kurang percaya diri terhadap kemampuan	6, 18	12, 24	4
Total			12	12	24

E. Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang dilakukan setelah pengumpulan data, sebagaimana dijelaskan dalam buku Sugiyono tentang penelitian kuantitatif. Pada tahap ini, data yang diperoleh dari seluruh responden atau sumber lainnya diperiksa. Kegiatan analisis data meliputi beberapa langkah, antara lain: pengkategorian data menurut variabel dan responden, pengorganisasian data ke dalam tabel berdasarkan variabel dan seluruh responden, penyajian data untuk setiap variabel yang diteliti, serta pelaksanaan perhitungan yang diperlukan untuk mengatasi kesulitan dalam data. Selain itu, analisis data juga mencakup pengujian hipotesis yang telah diajukan sebelumnya.⁹

Analisis data dalam penelitian hanya dapat dilakukan setelah melakukan uji persiapan untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh akurat dan sesuai dengan kebenaran. Uji yang diperlukan dalam penelitian ini mencakup uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas digunakan untuk memeriksa apakah terdapat hubungan linier antara variabel-variabel yang diteliti. Uji hipotesis dilakukan untuk menguji apakah

⁹ Ibid, hlm 147

hubungan antara variabel-variabel tersebut signifikan sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan.

1. Uji Instrumen

a) Uji Validitas

Dalam Astuti dijelaskan bahwa uji validitas adalah uji terhadap instrumen data untuk mengetahui seberapa tepat suatu item dalam mengukur apa yang ingin diukur. Sebuah item dapat dikatakan valid jika terdapat korelasi yang signifikan antara item tersebut dengan skor totalnya. Hal ini menunjukkan bahwa item tersebut mendukung pengungkapan hal yang ingin diukur atau diuji dalam penelitian..¹⁰ Dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas adalah apabila koefisien korelasi antara butir dengan skor total skala yang dikoreksi sama dengan atau lebih besar dari 0,300. Jika koefisien korelasi tersebut tidak memenuhi nilai 0,300, maka nilai koefisien korelasi dapat diturunkan menjadi 0,250 untuk mempertimbangkan validitas item tersebut.¹¹

b) Uji reliabilitas

Uji reliabilitas, menurut Astuti, mengukur kesesuaian hasil-hasil pengukuran dengan kenyataan empiris. Uji reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Jika suatu alat ukur digunakan dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relatif konsisten, maka

¹⁰ Fidia Astuti, “ *Statistik Psikologi (Analisis Data Dengan SPSS)*”, Kediri: Program Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, 2023) hlm 8

¹¹ Ibid

alat ukur tersebut dapat dianggap reliabel.¹² Untuk menguji reliabilitas, digunakan rumus Cronbach's Alpha dengan bantuan IBM SPSS Statistic versi 25. Dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah nilai alpha, yang memiliki rentang antara 0 sampai 1,00. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas, maka semakin reliabel alat ukur tersebut.¹³

2. Uji Asumsi

Uji asumsi pada dasarnya merupakan salah satu uji yang digunakan sebagai syarat statistik dalam penelitian. Uji asumsi bertujuan untuk mengetahui apakah analisis yang digunakan memenuhi syarat atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dan uji linearitas digunakan sebagai uji asumsi standar. Uji normalitas digunakan untuk memeriksa apakah data berdistribusi normal, sementara uji linearitas digunakan untuk memastikan adanya hubungan linier antara variabel-variabel yang diteliti. Kedua uji ini penting untuk memastikan bahwa analisis statistik yang dilakukan valid dan dapat diandalkan.

a) Uji Normalitas

Dalam Perdana, penulis mengatakan bahwa uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang dikumpulkan dari suatu populasi penelitian mempunyai distribusi normal.¹⁴ Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Kolmogorov-Smirnov* yang sering digunakan untuk tujuan tersebut. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut,

¹² ibid

¹³ Azwar. S “*Penyusunan skala psikologi*”, (Yogyakarta: Pustaka belajar) Edisi III, hlm 136

¹⁴ Echo Perdana, “*Olah Data Skripsi Dengan SPSS*” , (Bangka Belitung : Lab Kom Manajemen FE, 2016), hlm 42

jika data berdistribusi normal, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Namun jika distribusinya menyimpang dari normalitas, berarti data tersebut diambil dari populasi yang tidak mengikuti distribusi normal. Ujian dilakukan dengan menggunakan SPSS 25.0 for Windows.

Dasar keputusan uji normalitas (*Metode Kolmogorov-Smirnov*)

- Jika signifikansi $< 0,05$ maka tidak berdistribusi normal
- Jika signifikansi $> 0,05$ maka berdistribusi normal.¹⁵

b) Uji Linieritas

Uji linieritas dalam Astuti dijelaskan bahwa uji linieritas digunakan untuk mengetahui linieritas data, yaitu apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak.¹⁶ Sebelum melakukan uji hipotesis dalam penelitian ini perlu dilakukan uji pendahuluan, salah satunya adalah uji linearitas. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel penelitian yang mempunyai pengaruh atau tidak bersifat linier. Jika data menunjukkan linearitas, hal ini menunjukkan adanya korelasi substansial antara dukungan keluarga dan kelelahan akademik. Sebaliknya jika hubungan kedua variabel tersebut tidak linier maka tidak signifikan. Landasan kepuasan adalah penggunaan Uji Linearitas dengan tingkat signifikansi 0,05. Hubungan linier antara dua variabel terjadi bila nilai signifikansi (Linearitas) kurang dari 0,05. Jika nilai signifikansi linearitas

¹⁵ Fidia Astuti, “ *Statistik Psikologi (Analisis Data Dengan SPSS)*”, Kediri: Program Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, 2023 hlm 18

¹⁶ Ibid, hlm 22

lebih besar dari 0,05 maka menunjukkan tidak adanya hubungan linier antara kedua variabel.¹⁷

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menentukan hipotesis mana yang dapat diterima antara hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0). Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* (*Pearson Product Moment Correlation*). Korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk mengukur arah dan kekuatan hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Dengan menggunakan korelasi ini, peneliti dapat mengetahui sejauh mana variabel-variabel tersebut saling terkait, baik secara positif maupun negatif, serta seberapa kuat hubungan di antara keduanya.

Data yang digunakan dalam teknis analisis ini adalah data interval dan rasio. Hipotesis penelitian ini menyatakan adanya hubungan terbalik yang substansial antara dukungan keluarga dan kelelahan akademik. Untuk menguji hipotesis, peneliti melakukan analisis regresi linier dasar. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel X dan Y, serta mengukur besarnya hubungan tersebut. Pendekatan analisis ini digunakan bila terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat.

Dasar pengambilan keputusan uji hipotesis:

- Jika probabilitas atau signifikansi $< 0,05$ maka hubungan kedua variabel signifikan sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak.

¹⁷ Ibid

- Jika probabilitas atau signifikansi $> 0,05$ maka hubungan kedua variabel tidak signifikan sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak.¹⁸

Tabel 3. 5
Kategorisasi Kekuatan Hubungan

Nilai Korelasi r	Tingkat Hubungan
0,000 – 0,190	Sangat Lemah
0,200 – 0,390	Lemah
0,400 – 0,590	Cukup kuat
0,600 – 0,790	Kuat
0,800 – 0,100	Sangat Kuat

¹⁸ Ibid, hlm 153