

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang diasosiasikan sebagai paradigma epistemologis *positivist* dan dipahami dari sudut pandang bahwa fenomena sosial dapat dipelajari sebagai fenomena objektif (Houser, 2020). Beberapa ciri khas pendekatan kuantitatif bersandar pada pengumpulan dan analisis data kuantitatif (numerik), menggunakan strategi survei dan eksperimen, mengadakan pengukuran dan observasi, melaksanakan pengujian teori dengan uji statistik, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan yakni mendeskripsikan kecenderungan *burnout* menggunakan uji statistik.

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Sesuai dengan pendapat Houser (2020) yang menyebutkan bahwa sebagian besar penelitian psikologis menggunakan desain penelitian deskriptif. Metode penelitian ini menggunakan metode survei dengan menyebarkan kuesioner yang digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu secara alamiah (bukan buatan peneliti). Secara umum, penelitian deskriptif adalah upaya untuk menggambarkan karakteristik atau efek peristiwa untuk populasi yang diidentifikasi. Hal tersebut sesuai dengan tujuan penelitian kali ini yakni mendeskripsikan bagaimana fenomena dan karakteristik *burnout* yang terjadi pada mahasiswa program studi sarjana Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia apabila ditinjau dari faktor sosiodemografi.

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi sarjana Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia dari angkatan 2019 sampai dengan angkatan 2022. Alasan pemilihan objek mahasiswa program studi sarjana Bimbingan dan Konseling karena mahasiswa bimbingan dan konseling merupakan calon konselor atau calon guru BK yang diharuskan untuk memenuhi standar kompetensi yang telah ditetapkan. Standar kompetensi yang harus dicapai oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling mengacu pada standar kompetensi guru BK/konselor. Namun pada kenyataannya standarisasi sistem kredit dan standar

kompetensi guru BK tersebut justru mengakibatkan mahasiswa mengalami *burnout* akademik yang berdampak pada proses perkuliahan yang tidak maksimal, misalnya membuat tugas asal-asalan, prokrastinasi dan mencontek tugas teman. Maka dari itu perlu diadakannya penelitian pada mahasiswa bimbingan dan konseling mengenai hal ini guna mencegah dan meminimalisir dampak yang timbul dari *burnout* akademik.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa sarjana Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia yang berusia antara 18-24 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dari angkatan 2019 sampai 2022 yang berjumlah sebanyak 385 orang. Pada metode penelitian survei, secara khusus minimal partisipannya adalah 100 orang (Houser, 2020, p. 191).

Langkah selanjutnya yaitu menentukan sampel penelitian yang akan memperoleh informasi yang diperlukan memenuhi kriteria penelitian dapat mewakili bagi populasi tersebut. Peneliti menggunakan metode *non-probability sampling* yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel penelitian ini akan menggunakan teknik *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah metode pengambilan sampel di mana peserta dipilih secara sukarela untuk berpartisipasi dalam penelitian dan dapat diakses oleh peneliti (Houser, 2020).

Peneliti menyebarkan kuesioner kepada setiap mahasiswa sarjana bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan UPI berupa pertanyaan yang dimana hasil jawaban dari kuesioner untuk mengumpulkan informasi dalam penelitian ini dengan rentang waktu 4 minggu. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan jumlah sampel sebanyak 216.

Tabel 3.1
Populasi Mahasiswa

No.	Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Sampel
1	2019	106	58
2	2020	81	45
3	2021	87	56
4	2022	111	57
Jumlah		385	216

3.4 Instrumen Penelitian

3.4.1 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional *burnout* akademik dalam penelitian ini merujuk pada keadaan kelelahan atau kejenuhan yang dialami oleh mahasiswa akibat ketidakmampuan menghadapi berbagai tuntutan akademik. Hal ini termanifestasi dalam kelelahan emosional, sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, serta penurunan minat dan rasa kompetensi sebagai mahasiswa, yang pada akhirnya memengaruhi pencapaian akademik. Penelitian ini mengadopsi teori *academic burnout* yang dikemukakan oleh Schaufeli et al., (2002), yang mengidentifikasi tiga aspek utama, yaitu *exhaustion* (kelelahan fisik, mental, dan emosional), *cynicism* (sikap sinis terhadap studi dan distansi terhadap aktivitas akademik), dan *low personal accomplishment* (penurunan pencapaian pribadi) yang dirincikan sebagai berikut.

1. *Exhaustion* terkait dengan kelelahan akibat beban fisik dan mental dari tugas-tugas akademik.
2. *Cynicism* mencakup sikap sinis dan distansi terhadap aktivitas akademik serta orang-orang di sekitarnya.
3. *Low personal accomplishment* mencerminkan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa yang mengakibatkan penurunan keyakinan dalam hal pencapaian akademik.

3.4.2 Metode Pengambilan Data

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala yang berfungsi mengukur sikap, pendapat serta persepsi individu maupun kelompok mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS) yang disusun oleh Schaufeli et al., (2002) dan di adopsi dari penelitian Sofi Ariyani (2022) yang memiliki tingkat validitas 0,010 dan reliabilitas sebesar 0,865 yang berarti bahwa instrumen *burnout* akademik dalam penelitian ini valid dan reliabel. Peneliti memilih menggunakan skala MBI – SS dalam penelitian ini karena skala tersebut dirancang untuk mengevaluasi tingkat *burnout* pada mahasiswa dan telah sering digunakan dalam konteks ini. Keputusan ini didasarkan pada kemampuan skala tersebut untuk menyediakan data yang

relevan dan representatif terkait kondisi *burnout* pada mahasiswa. Selain itu, peneliti mencatat bahwa item-item yang terdapat dalam skala ini dianggap cukup mudah dipahami oleh responden, memastikan bahwa alat pengukuran ini dapat memberikan hasil yang akurat dan dapat diandalkan.

Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) mengukur *burnout* akademik melalui tiga aspek, yaitu: *exhaustion*, *cynicism*, dan *low personal accomplishment*. Item pernyataan dari skala ini berjumlah 15 dengan rincian 5 pernyataan pada aspek *exhaustion*, 4 pernyataan pada aspek *cynicism*, dan 6 pernyataan pada aspek *low personal accomplishment*. Terdiri dari 9 pernyataan *favorable* dan 6 pernyataan *unfavorable*.

Tabel 3.2
Blue Print Skala Burnout Akademik

No	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah Item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Exhaustion</i>	Mengalami kelelahan akibat tuntutan studi	1,2,3,4,5	-	5
2.	<i>Cynicism</i>	Bersikap sinis atau berjarak terhadap studi	6,7,8,9	-	4
3.	<i>Low personal accomplishment</i>	Mengalami penurunan pencapaian akademik	-	10,11,12,13,14,15	6
Jumlah			9	6	15

3.4.3 Uji Validitas

Menurut Sumintono & Widhiarso (2014), pengujian validitas konten digunakan menggunakan Model Rasch untuk menguji validitas konten. Kriteria untuk pengujian ini adalah sebagai berikut.

1. Nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang diterima: $0,5 < MNSQ < 1,5$ untuk menguji konsistensi jawaban dengan tingkat kesulitan butir pernyataan.
2. Nilai *Outfit Z-Standard* (ZSTD) yang diterima: $-2,0 < ZSTD < +2,0$ untuk mendeskripsikan *how much* (kolom hasil measure) merupakan butir *outlier*, tidak mengukur atau terlalu mudah, atau terlalu sulit.
3. Nilai *Point Measure Correlation* (*Pt Measure Corr*) yang diterima: $0,4 < Pt Measure Corr < 0,85$ untuk mendeskripsikan *how good* (SE), butir

pernyataan tidak dipahami, direspon beda, atau membingungkan dengan item lainnya..

Berikut adalah hasil uji validitas butir item pada instrument MBI-SS.

Tabel 3.3
Hasil Uji Validitas Butir Item Instrumen MBI-SS

Hasil	Nomor Item	Jumlah
Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,14,15	14
Tidak Valid	10	1
Jumlah		15

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan *Rasch*. Pada kriteria nilai *Pt Measure Corr* antara $0,4 < Pt Measure Corr < 0,85$ terdapat 1 item yang tidak valid yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Berdasarkan Kriteria *Pt Measure Corr*

Nomor Item Pernyataan	Nilai Kriteria <i>Pt Measure Corr</i>
10	-0,34

Pada kriteria nilai MNSQ terdapat 1 item pernyataan yang tidak memenuhi kriteria antara $0,5 < MNSQ < 1,5$ yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Berdasarkan Kriteria MNSQ

Nomor Item Pernyataan	Nilai Kriteria MNSQ
10	3,47

Pada kriteria nilai ZTSD terdapat 1 item pernyataan yang tidak memenuhi kriteria antara $-2,0 < ZSTD < +2,0$ yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Berdasarkan Kriteria ZTSD

Nomor Item Pernyataan	Nilai Kriteria ZTSD
10	9,9

Item yang tidak memenuhi kriteria artinya tidak valid. Item yang tidak valid harus dibuang karena nilai ZTSD nya melebihi +2,0 dan nilai *Pt Measure Corr* bernilai negatif, artinya item tidak dapat dipahami atau dipersepsi negatif oleh seluruh responden.

3.4.4 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen yang berisi informasi keseluruhan kualitas pola responden (person), kualitas instrumen (item) yang digunakan, dan interaksi antara person dan butir instrumen. Dasar keputusan uji reliabilitas *Cronbach Alpha* yaitu interaksi antara person dan item secara keseluruhan untuk mengukur reliabilitas dengan kriteria buruk ($< 0,5$);

jelek (0,5 – 0,6); cukup (0,6 – 0,7); bagus (0,7 – 0,8); dan bagus sekali (>0,8). Setelah melakukan penyebaran kepada 216 responden, maka ditemukan hasil uji reliabilitas sebagai berikut.

Tabel 3.7
Uji Reliabilitas

Keterangan	Alpha Cronbach	Reliability
Person	0,87	0,84
Item		0,99

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan aplikasi pengolah data Winsteps versi 3.73 dapat ditemukan bahwa instrumen *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* menunjukkan angka 0.87, yang berdasarkan kategori *Cronbach's Alpha* pada kriteria “bagus sekali” dan dapat dikatakan reliabel. Pada nilai *person reliability* menunjukkan hasil logit 0,84 yang artinya konsistensi jawaban responden berada pada kategori bagus. Sedangkan nilai *item reliability* menunjukkan hasil logit 0,99 yang artinya kualitas item pada instrumen berada pada kategori istimewa.

3.4.5 Penentuan Skor

Instrumen *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* dirancang dengan menyertakan pernyataan positif dan negatif sebagai bagian dari penilaian. Penggunaan skala tipe Likert dengan 4 pilihan jawaban diterapkan dalam instrumen ini, sebagaimana yang tercantum dalam Tabel 3.5. Responden diminta untuk memberikan tanggapan mereka terhadap setiap pernyataan dengan memilih salah satu opsi yang paling sesuai dengan pengalaman atau persepsi mereka. Skala ini memberikan fleksibilitas yang cukup untuk memperoleh variasi dalam tingkat *burnout* mahasiswa.

Tabel 3.8
Penentuan Skor

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

3.4.6 Pengkategorian Skor

Kategori *burnout* akademik dibedakan menjadi tiga bagian yakni tinggi, sedang, rendah (Maslach et al., 1986). Untuk pengkategorian skor menggunakan

mean dan standar deviasi yang sudah diketahui sebelumnya sehingga mendapatkan hasil kategorisasi variabel *burnout* akademik sebagai berikut.

Tabel 3.9
Pengkategorian Skor

Kategori	Rentang Skor
Tinggi	$X > \text{Mean} + \text{SD}$
Sedang	$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$
Rendah	$X < \text{Mean} - \text{SD}$

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dimulai dengan melakukan pengumpulan data dan pengajuan perizinan penelitian kepada prodi sarjana Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia, lalu dilanjutkan dengan menyebarkan link instrumen secara daring melalui grup dan personal chat Whatsapp dan secara luring dengan mengunjungi kelas mahasiswa prodi sarjana Bimbingan dan Konseling. Dalam tautan Google Form yang disediakan, terdapat formulir persetujuan informasi (*informed consent*) yang terlampir pada halaman pertama. Langkah selanjutnya, mahasiswa yang menyetujui persyaratan tersebut akan diarahkan ke halaman berikutnya. Pada halaman tersebut, peneliti menjelaskan tata cara pengisian instrumen serta prosedur pengisian informasi identitas. Setelah itu, mahasiswa diminta untuk mengisi informasi identitas dan menjawab instrumen sesuai petunjuk yang telah disediakan. Setelah selesai mengisi, mahasiswa dapat menyerahkan formulir tersebut. Pada bagian akhir formulir, terdapat ungkapan apresiasi dan terima kasih dari peneliti kepada partisipan yang telah bersedia mengisi instrumen. Setelah semua proses selesai, peneliti melakukan pemeriksaan ulang terhadap kelengkapan data yang telah terkumpul untuk memastikan bahwa telah mencapai target minimal yang diinginkan.

Pengumpulan data dilaksanakan setelah persiapan dan pendahuluan telah selesai. Data-data yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner adalah data-data terkait *burnout* akademik mahasiswa sarjana Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia yang ditinjau berdasarkan faktor-faktor sosiodemografi. Data-data yang diperoleh tersebut akan menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian.

3.6 Analisis Data

Analisis data yang diterapkan merupakan analisis deskriptif dengan distribusi frekuensi guna mendapatkan gambaran mengenai *burnout* akademik. Selain itu, dilakukan analisis data komparatif yang membandingkan dua kelompok atau lebih, berfokus pada rata-rata hasil dari dua hingga empat sampel, dengan tujuan menilai apakah terdapat perbedaan yang signifikan di antara mereka. Secara umum, teknik analisis data melibatkan serangkaian langkah-langkah, yaitu:

3.6.1 Tahap Verifikasi Data

Tahap verifikasi mencakup pemeriksaan terhadap data yang telah terkumpul untuk melakukan verifikasi, seleksi, dan pemilihan data yang memenuhi kriteria untuk dilakukan analisis. Proses verifikasi data melibatkan langkah-langkah seperti mengecek jumlah partisipan yang terlibat dan memastikan bahwa setiap responden telah mengisi kuesioner sesuai dengan petunjuk pengisian yang telah diberikan. Data yang akan diolah harus lengkap, mencakup pengisian identitas dan tanggapan lengkap dari setiap responden terhadap pernyataan dalam kuesioner.

3.6.2 Distribusi Frekuensi Item Pernyataan *Burnout* Akademik

Cara mengetahui gambaran kecenderungan *burnout* akademik berdasarkan kategori rendah sedang dan tinggi adalah dengan membuat data distribusi frekuensi dari 15 item instrumen *burnout* akademik. Kemudian, dari setiap item diidentifikasi butir pernyataan yang paling banyak di pilih oleh responden berdasarkan skala 1-4.

3.6.3 Uji Beda

Uji beda ini bertujuan untuk menilai tingkat perbedaan dalam kecenderungan *burnout* akademik berdasarkan faktor sosiodemografi seperti usia, jenis kelamin, angkatan, dan status sosial ekonomi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia yang termasuk pada periode angkatan 2019-2022. Tujuan utama adalah untuk menentukan apakah perbedaan-perbedaan ini memiliki signifikansi statistik atau tidak. Penting untuk dicatat bahwa uji Kruskal-Wallis digunakan untuk sampel penelitian yang melibatkan lebih dari tiga kelompok, sedangkan uji Mann-Whitney digunakan ketika jumlah kelompok hanya dua. Proses analisis data dan pengolahan statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistic versi 22.0 dan Microsoft Excel 2016. Hasil dari uji beda ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam

mengenai faktor sosiodemografi mana yang mungkin berkontribusi pada perbedaan dalam tingkat *burnout* akademik di antara mahasiswa Bimbingan dan Konseling,