

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab III membahas terkait dengan desain penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, pengujian instrumen, dan analisis data.

3.1 Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih dalam penelitian karena relevan dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran umum mengenai *academic burnout* mahasiswa yang berada di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, mengingat pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang menggambarkan hasil analisis data yang diperoleh dari perhitungan statistik dalam bentuk angka yang dapat memudahkan proses analisis data dan penafsirannya (Cresswell, 2018).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif akan menghasilkan sebuah deskripsi numerik tentang pendapat, sikap, atau tingkah laku sebuah populasi dengan cara meneliti salah satu atau lebih sampel dari populasi tersebut (Creswell, 2018). Penelitian mendeskripsikan tentang *academic burnout* mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia secara faktual, sistematis, dan akurat.

Desain yang digunakan survei, pemilihan desain survei dilakukan untuk mengukur gambaran umum dari sejumlah populasi melalui sampel mengenai tingkat *academic burnout* mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia sebagai variabel dalam penelitian. Hal ini menjadi pertimbangan bahwa desain survei merupakan desain survei yang populer digunakan dalam pendidikan, dan digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang sikap, keyakinan, pendapat, dan perilaku dengan kelebihan dapat menyajikan informasi dalam waktu yang singkat (Creswell, 2018).

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Partisipan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa cenderung rentan mengalami *academic burnout* jika tidak mampu menangani tuntutan di perkuliahan, seperti pemenuhan tugas-tugas perkuliahan, menghadapi kompleksitas materi perkuliahan yang semakin sulit setiap tahunnya, serta melakukan penyesuaian sosial di lingkungan kampus, dan pemenuhan harapan untuk mencapai prestasi akademik (Alfian, 2004).

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan tahun ajaran 2023/2024 yang secara aktif terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia yang terdiri dari 9 jurusan yaitu Administrasi Pendidikan, Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Masyarakat, Pendidikan Khusus, Teknologi Pendidikan, PGSD, PGPAUD, Perpustakaan dan Sains Informasi, dan Psikologi.

Tabel 3.1
Data Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia

Jurusan	Jumlah Mahasiswa				
	2019	2020	2021	2022	2023
Administrasi Pendidikan	76	74	78	83	99
Bimbingan dan Konseling	105	81	97	87	123
Pendidikan Masyarakat	79	77	86	75	80
Pendidikan Khusus	87	99	87	95	84
Teknologi Pendidikan	78	79	90	93	97
PGSD	156	172	194	205	214
PGPAUD	93	87	92	78	90
Perpustakaan dan Sains Informasi	87	41	43	44	55
Psikologi	105	79	121	151	196

*Data diperoleh dari Staff Tata Usaha Fakultas Ilmu Pendidikan

Sampel yang digunakan akan dipilih dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*, dimana total populasi dari sembilan jurusan dan lima angkatan aktif dibagi menjadi kelompok yang lebih kecil kemudian dipilih secara acak sehingga dapat diproses untuk pengambilan sampel. Sampel inilah yang kemudian digunakan untuk mengambil simpulan tentang suatu populasi. Sehingga, terpilih lima jurusan yang terdiri dari Administrasi Pendidikan, Bimbingan dan Konseling,

Pendidikan Masyarakat, Pendidikan Khusus, Teknologi Pendidikan yang diambil berdasarkan tiga angkatan aktif 2019, 2021, dan 2023.

Pengambilan sampel yang diambil berdasarkan data mahasiswa lima jurusan dan tiga angkatan aktif di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia tahun ajaran 2023/2024 dengan jumlah keseluruhan sebanyak 1337. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus berikut:

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

Keterangan:

n = total sampel dibutuhkan

N = total populasi

e = tingkat kesalahan sampel (0,05)

Sehingga, jumlah sampel yang digunakan berjumlah 308 mahasiswa dari jurusan Administrasi Pendidikan, Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Masyarakat, Pendidikan Khusus, Teknologi Pendidikan yang diambil berdasarkan tiga angkatan aktif 2019, 2021, dan 2023 yang ada di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Jumlah sampel berdasarkan jurusan dan angkatan ditentukan dengan rumus berikut:

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

Keterangan:

ni = total sampel berdasarkan angkatan dan jurusan

Ni = total populasi berdasarkan angkatan dan jurusan

N = total populasi keseluruhan

n = total seluruh sampel

Tabel 3.2
Total Sampel Penelitian di Fakultas Ilmu Pendidikan

Jurusan	Angkatan			
	2019	2021	2023	Total
Administrasi Pendidikan	17	18	23	58
Bimbingan dan Konseling	24	22	28	74
Pendidikan Masyarakat	18	20	18	56
Pendidikan Khusus	20	20	19	59
Teknologi Pendidikan	18	21	22	61
Jumlah				308

3.4 Definisi Operasional Variabel

3.4.1 *Academic Burnout*

Academic burnout yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu respon terhadap pernyataan yang menunjukkan *burnout* berkepanjangan terhadap stres emosional karena tuntutan proses pembelajaran selama di perkuliahan, dimana mahasiswa mengalami kelelahan akibat dari rutinitas kesehariannya yang padat, serta timbul sikap sinis terhadap kegiatan akademiknya selama di perguruan tinggi sehingga dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik hingga keinginan untuk mengundurkan diri dari perguruan tinggi. Secara operasional penelitian ini diukur menggunakan survei untuk mengetahui respon terhadap pernyataan pengukuran *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. Terdapat tiga aspek untuk menggambarkan *academic burnout*, yaitu.

- 1) *Exhaustion*, merupakan kelelahan baik secara fisik maupun emosional yang diakibatkan oleh tuntutan belajar selama di perkuliahan. Secara fisik, terdapat mahasiswa yang menjadi insomnia karena terbiasa begadang untuk mengerjakan tugas, badan merasa lelah, mengalami mata panda dan lain sebagainya. Sedangkan secara emosional, terdapat beberapa mahasiswa yang merasakan *mood swing*, terkadang merasa sedih, bahagia, kesal, dan lain sebagainya.
- 2) *Cynicism*, merupakan sikap sinis ataupun berjarak terhadap pembelajaran yang ditunjukkan dengan sikap dingin, acuh tak acuh, dan menjauh dari aktivitas akademik serta lingkungan sosial sekitar. Sebagian besar mahasiswa memilih untuk menghindari tugas kuliah dengan cara menunda-nunda dalam

mengerjakan tugas. Mahasiswa memilih untuk mengerjakan tugas saat disaat dekat dengan *deadline*. Selain itu, mahasiswa juga cenderung merasa acuh tak acuh terutama terhadap tugas-tugas yang materinya kurang atau tidak dipahami.

- 3) *Reduced academic efficacy*, merupakan perasaan tidak kompeten, kurangnya motivasi serta produktivitas mahasiswa selama di perguruan tinggi akibat menurunnya keyakinan dalam bidang akademiknya. Mahasiswa sebagian besar memiliki banyak produktivitas selama di perguruan tinggi, mahasiswa yang mulanya mahasiswa bersemangat untuk mengikuti proses belajar, semakin lama motivasi belajarnya semakin menurun karena tidak yakin dengan kemampuan akademiknya.

3.5 Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *academic burnout* adalah *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI – SS) yang telah dikembangkan oleh Schaufeli dll., (2002), instrumen ini dikembangkan untuk mengukur tingkat *academic burnout* pada individu. MBI – SS terdiri dari 3 aspek yang disesuaikan dengan ciri-ciri individu yang mengalami *academic burnout*, aspek ini terdiri dari *Exhaustion*, *Cynicism*, *Reduced Academic Efficacy*. MBI – SS dapat dijawab dengan menggunakan lima pilihan jawaban dalam skala likert (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) kadang-kadang, (4) sering, (5) selalu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI – SS) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Berikut kisi-kisi dari instrumen tersebut.

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen *Academic Burnout*
(Sebelum Uji Kelayakan)

Aspek	Indikator	Pernyataan
<i>Exhaustion</i>	Mengalami kelelahan fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menghadiri kelas melelahkan bagi saya (+) 2. Saya merasa lesu ketika bangun di pagi hari dan harus menghadapi hari lainnya (+) 3. Saya sering tidak nyenyak tidur karena hal-hal yang berkaitan dengan tugas kuliah (+)

		4. Saya merasa sangat lelah saat selesai kelas dipenghujung hari (+)
	Mengalami kelelahan mental	5. Saya merasa lelah dengan kegiatan belajar (+) 6. Di waktu luang, saya banyak merenungi hal-hal yang berkaitan dengan tugas kuliah (+)
	Mengalami kelelahan emosional	7. Saya merasa kewalahan dengan tugas kuliah (+) 8. Saya merasa jenuh dengan kegiatan belajar (+) 9. Saya merasa emosi saya terkuras karena kegiatan belajar (+) 10. Saya merasa telah belajar terlalu keras (+) 11. Saya merasa beban belajar di perkuliahan terlalu berat (+)
<i>Cynicism</i>	Memiliki sikap sinis terhadap studi	12. Saya merasa belajar tidak ada gunanya (+) 13. Saya meragukan pentingnya belajar (+)
	Memiliki sikap acuh tak acuh terhadap studi	14. Saya menjadi tidak antusias untuk memulai kegiatan belajar (+) 15. Saya menjadi tidak bersemangat dalam belajar (+)
	Menjauh dari aktivitas akademik	16. Saya merasa tidak termotivasi untuk mengerjakan tugas kuliah (+) 17. Saya merasa kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas kuliah (+) 18. Saya menjadi tidak tertarik dengan kegiatan belajar sejak masa orientasi (+)
	Menjauh dari lingkungan sosial	19. Saya sering berpikir untuk menyerah (+) 20. Tekanan belajar menyebabkan masalah dalam hubungan saya dengan teman (+) 21. Menghadapi dan bekerja sama dengan teman menyebabkan stres (+)
<i>Reduced Academic Efficacy</i>	Memiliki perasaan tidak kompeten terhadap studi	22. Saya merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas kuliah (+) 23. Saya adalah seorang mahasiswa yang baik di kelas (-) 24. Saya telah mempelajari banyak hal yang berharga selama belajar (-) 25. Saya dapat menghadapi masalah belajar saya dengan tenang dan sabar (-) 26. Saya dapat menyelesaikan masalah belajar yang dialami dengan efektif (-) 27. Saya dengan mudah bisa menciptakan suasana belajar yang kondusif (-)

	Menurunnya motivasi akademik	28. Dulu saya memiliki harapan yang tinggi terhadap perkuliahan, namun sekarang tidak lagi (+) 29. Saya merasa terstimulasi saat mencapai tujuan belajar saya (-) 30. Saya bisa memusatkan perhatian ketika belajar (-) 31. Saya bisa memberikan kontribusi yang positif (-)
	Menurunnya produktifitas akademik	32. Saya merasa bersemangat ketika mencapai hasil belajar yang memuaskan (-) 33. Saya dapat dengan mudah memahami materi ketika belajar (-) 34. Saya bisa menjawab dan menanyakan sesuatu ketika belajar (-) 35. Saya merasa gembira setelah menyelesaikan semua tugas yang diberikan (-)

3.5.1 Uji Kelayakan Instrumen Penelitian

Uji kelayakan dilakukan guna mengetahui kesesuaian antara kisi-kisi instrumen *academic burnout* yang disusun dengan landasan teori yang digunakan. Uji kelayakan instrumen dilakukan oleh dosen pembimbing yakni Dr. Nandang Budiman M. Si. dan Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. dengan memperhatikan definisi operasional variabel, jenis instrumen, konstruk isi, dan bahasa yang digunakan pada setiap item instrumen. Hasil dari uji kelayakan instrumen menunjukkan bahwa instrumen *academic burnout* dapat digunakan dengan beberapa perbaikan pada item-item pernyataan yang mengandung makna yang kurang jelas serta perubahan item *favorable* dan *unfavorable*. Berikut kisi-kisi instrumen *academic burnout* yang telah direvisi.

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Instrumen *Academic Burnout*
(Sesudah Uji Kelayakan)

Aspek	Indikator	Pernyataan
<i>Exhaustion</i>	Mengalami kelelahan fisik	1. Menghadiri perkuliahan melelahkan bagi saya (+) 2. Saya merasa semangat ketika bangun di pagi hari untuk kuliah (-) 3. Saya tidur dengan nyenyak walaupun ada banyak tugas kuliah (-) 4. Saya merasa sangat lelah saat selesai kelas dipenghujung hari (+)

	Mengalami kelelahan emosional	<p>5. Saya mampu menyelesaikan tugas kuliah dengan baik (-)</p> <p>6. Saya merasa bosan dengan kegiatan belajar di perkuliahan (+)</p> <p>7. Saya merasa emosi saya terkuras karena kegiatan belajar (-)</p> <p>8. Saya merasa beban belajar di perkuliahan tidak terlalu berat (+)</p>
<i>Cynicism</i>	Memiliki sikap sinis terhadap studi	<p>9. Saya merasa belajar tidak ada gunanya (+)</p> <p>10. Saya mampu belajar secara mandiri di rumah (-)</p> <p>11. Saya meragukan pentingnya belajar di perkuliahan (+)</p> <p>12. Saya bersemangat untuk menghadiri kelas berikutnya (-)</p>
	Memiliki sikap acuh tak acuh terhadap studi	<p>13. Saya sangat antusias untuk memulai kegiatan belajar (-)</p> <p>14. Saya menyelesaikan tugas kuliah saat batas terakhir pengumpulan (+)</p> <p>15. Saya sering berdiskusi dengan teman sekelas apabila ada yang tidak saya pahami (-)</p> <p>16. Saya tidak bersemangat dalam belajar di kelas (+)</p>
	Menjauh dari aktivitas akademik	<p>17. Saya merasa tidak termotivasi untuk mengerjakan tugas kuliah (+)</p> <p>18. Saya merasa mampu mengerjakan tugas kuliah dengan baik (-)</p> <p>19. Saya merasa kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas kuliah (+)</p> <p>20. Saya menjadi sangat tertarik dengan kegiatan belajar di perkuliahan sejak masa orientasi (-)</p>
	Menjauh dari lingkungan sosial	<p>21. Saya tidak pernah berpikir untuk menyerah dalam berkuliah (-)</p> <p>22. Tekanan belajar menyebabkan masalah dalam hubungan saya dengan teman (+)</p> <p>23. Menghadapi dan bekerja sama dengan teman menyebabkan stress (+)</p> <p>24. Saya dapat bekerja sama dengan teman sekelas dengan baik (-)</p>
<i>Reduced Academic Efficacy</i>	Memiliki perasaan tidak kompeten terhadap studi	<p>25. Saya tidak mempelajari banyak hal yang berharga selama belajar (+)</p> <p>26. Ketika menghadapi masalah belajar saya tidak bisa tenang dan sabar (+)</p> <p>27. Saya dapat menyelesaikan masalah belajar yang dialami dengan efektif (-)</p> <p>28. Saya bisa menciptakan suasana belajar yang kondusif di perkuliahan (-)</p>

	Menurunnya motivasi akademik	29. Dulu saya memiliki harapan yang tinggi terhadap perkuliahan, namun sekarang tidak lagi (+) 30. Saya merasa terdorong saat mencapai tujuan belajar saya (-) 31. Saya bisa memusatkan perhatian ketika belajar (-) 32. Saya tidak bisa memberikan kontribusi yang positif di perkuliahan (+)
	Menurunnya produktifitas akademik	33. Saya merasa bersemangat ketika mencapai hasil belajar yang memuaskan (-) 34. Saya tidak dapat memahami materi ketika belajar di perkuliahan (+) 35. Saya cenderung diam dan tidak bisa menjawab pertanyaan ketika di perkuliahan (+) 36. Saya merasa bahagia setelah menyelesaikan semua tugas yang diberikan (-)

3.5.2 Uji Keterbacaan Instrumen

Setelah melakukan uji kelayakan atau *judgement* langkah selanjutnya dilakukan uji keterbacaan instrumen *academic burnout*. Uji keterbacaan dilakukan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebanyak 4 mahasiswa. Berdasarkan uji keterbacaan oleh mahasiswa dapat disimpulkan bahwa 35 item instrumen *academic burnout* memadai dan dapat dipahami bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, dan terdapat 1 item instrumen *academic burnout* yang mengandung makna yang kurang jelas sehingga perlu diperbaiki dalam penyesuaian dan penggunaan Bahasa yang lebih memadai sesuai tingkat usianya.

3.5.3 Uji Validitas Instrumen

Uji validitas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kelayakan instrumen *academic burnout*. Uji validitas melihat tingkat keabsahan pada setiap butir item dalam instrument. Pada penelitian ini, pengujian validitas menggunakan bantuan aplikasi SPSS 23 for Windows. Item pernyataan dinyatakan valid jika nilai r hitung $>$ r tabel dengan tingkat signifikansi 0.05. Nilai r tabel untuk 308 jumlah data adalah 0.111. Berikut tabel hasil uji validitas pada instrumen *academic burnout*.

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Instrumen *Academic Burnout*

No. Item	r hitung	r tabel (0.111)	Keterangan
1	.721**	.111	Valid

No. Item	r hitung	r tabel (0.111)	Keterangan
2	.654**	.111	Valid
3	-.008	.111	Tidak Valid
4	.655**	.111	Valid
5	.771**	.111	Valid
6	.702**	.111	Valid
7	.694**	.111	Valid
8	-.535**	.111	Valid
9	-.651**	.111	Valid
10	.716**	.111	Valid
11	.715**	.111	Valid
12	.738**	.111	Valid
13	.761**	.111	Valid
14	.570**	.111	Valid
15	.659**	.111	Valid
16	.748**	.111	Valid
17	.756**	.111	Valid
18	.757**	.111	Valid
19	.675**	.111	Valid
20	.739**	.111	Valid
21	.428**	.111	Valid
22	.670**	.111	Valid
23	.644**	.111	Valid
24	.726**	.111	Valid
25	.685**	.111	Valid
26	.691**	.111	Valid
27	.740**	.111	Valid
28	.596**	.111	Valid
29	.692**	.111	Valid
30	.754**	.111	Valid
31	.775**	.111	Valid
32	.687**	.111	Valid
33	.705**	.111	Valid
34	.676**	.111	Valid
35	.678**	.111	Valid
36	.686**	.111	Valid

Hasil dari uji validitas dari 36 item pernyataan yang diuji, terdapat 35 butir item pernyataan yang valid dan 1 item pernyataan yang tidak valid. Sehingga terdapat satu item yang perlu dihilangkan dan 35 item instrumen yang digunakan mampu mengukur *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan data yang terkumpul adalah valid.

Tabel 3.6
Hasil Ringkas Uji Validitas Instrumen *Academic Burnout*

Keterangan	No Item	Jumlah
Memadai (Valid)	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	35
Tidak Memadai (dibuang)	3	1

3.5.4 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui konsistensi instrumen *academic burnout* dengan penggunaan waktu yang tepat pada subjek yang sesuai. Pada penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan *split-half method* dengan bantuan aplikasi SPSS 23 for Windows. Tabel kriteria reliabilitas dikategorikan sebagai berikut.

Tabel 3.7
Kriteria Reliabilitas Instrumen

Skor	Keterangan
>0.90	Sangat Tinggi (<i>Very High</i>)
0.80 – 0.89	Tinggi (<i>High</i>)
0.70 – 0.79	Dapat Diterima (<i>Acceptable</i>)
0.60 – 0.69	Sedang/Dapat Diterima (<i>Moderate/Acceptable</i>)
<0.59	Rendah/Tidak Dapat Diterima (<i>Low/Unacceptable</i>)

Uji reliabilitas dilakukan pada 35 item pernyataan yang dinyatakan valid. Berikut tabel hasil uji reliabilitas instrumen *academic burnout*.

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Academic Burnout*

Correlation Between Forms		0.921
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	0.959
	Unequal Length	0.959
Guttman Split-Half Coefficient		0.953

Hasil dari uji reliabilitas, instrumen *academic burnout* berada pada kategori reliabilitas sangat tinggi (*very high*) dengan nilai *split half* sebesar 0.953. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen *academic burnout* reliabel dan dapat digunakan untuk mengetahui tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan.

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, berikut tahapan-tahapan penelitian.

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan dalam pelaksanaan penelitian di lapangan, meliputi kegiatan-kegiatan sebagai berikut.

- a. Menentukan topik penelitian yang berawal dari melihat fenomena yang ada di lingkungan kampus, didukung dengan beberapa referensi buku &

jurnal yang membahas terkait *academic burnout*, serta berkonsultasi dengan dosen pembimbing akademik.

- b. Penyusunan topik penelitian ditulis dalam bentuk proposal penelitian yang kemudian mendapat revisi dari dosen pembimbing akademik.
- c. Memperoleh persetujuan dari dosen pembimbing akademik dan ketua program studi bimbingan dan konseling untuk mengikuti seminar proposal.
- d. Mengikuti seminar proposal.
- e. Setelah mengikuti seminar proposal diperoleh beberapa saran dan perbaikan dari dosen penguji.
- f. Melakukan pengadministrasian untuk membuat Surat Keterangan (SK) pembimbing skripsi melalui prosedur penyerahan surat pengajuan dosen pembimbing skripsi yang disetujui oleh ketua program studi bimbingan dan konseling, dosen pembimbing akademik, dan dosen penguji. Kemudian diserahkan pada akademik fakultas ilmu pendidikan.
- g. Memperoleh SK pembimbing skripsi dan dapat memulai bimbingan skripsi.

2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan penelitian terdiri dari kegiatan-kegiatan sebagai berikut.

- a. Penyusunan Bab I hingga Bab III dibimbing oleh dosen pembimbing 1 dan 2.
- b. Melakukan penimbangan instrumen *academic burnout* yang sudah disusun oleh peneliti kepada kedua dosen pembimbing.
- c. Pengambilan data dengan cara menyebarkan instrumen *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia melalui *google form*.
- d. Data yang terkumpul kemudian diolah, dianalisis, dan merancang program bimbingan konseling agar mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dapat mereduksi *academic burnout* yang dialami.

3) Tahap Pelaporan

Tahap pelaporan merupakan tahap terakhir dalam proses penelitian yang meliputi sebagai berikut.

- a. Bimbingan seluruh draft draft Bab I hingga Bab V yang dilengkapi dengan lampiran-lampiran hasil pengolahan data dan rancangan Program Bimbingan Pribadi untuk mereduksi *academic burnout* yang dialami mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dengan dosen pembimbing I dan II.
- b. Pengesahan seluruh draft bab skripsi. Mempresentasikan hasil penelitian dalam ujian sidang skripsi sebagai bentuk pertanggungjawaban hasil penelitian yang telah dilakukan.

3.7 Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkatan *academic burnout* berdasarkan jawaban dari pernyataan dengan menggunakan instrumen *academic burnout*. Kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS 23 for Windows* dan *Microsoft Excel*, lalu diinterpretasikan dan dijadikan dasar dalam pembuatan program bimbingan dan konseling. Berikut langkah-langkah dalam menganalisis data yaitu verifikasi data, penyekoran, kategorisasi dan, penafsiran data *academic burnout*.

3.7.1 Verifikasi Data

Verifikasi data dilakukan untuk memeriksa kelengkapan data dari hasil *google form* yang telah diisi oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan untuk menentukan data yang layak atau tidak. Tahapan dalam verifikasi data diantaranya yaitu memeriksa jawaban dari pernyataan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, merekap hasil jawaban tersebut sekaligus melakukan penyekoran data menggunakan *Microsoft excel*, pengolahan data menggunakan aplikasi *SPSS 23 for Windows*, dan melakukan analisis untuk mengetahui tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan.

3.7.2 Penyebaran Data

Instrumen MBI-SS digunakan untuk mengetahui tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dari setiap aspek dan indikator dari *academic burnout*. Teknik penyebaran data yang digunakan yaitu dengan skala *likert* pada skala 5 mulai dari (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) kadang-kadang, (4) sering, (5) selalu. Kategori penyebaran instrumen dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.9
Skoring Instrumen Academic Burnout

Pilihan Jawaban	Nilai Pernyataan	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>
Tidak Pernah	5	1
Jarang	4	2
Kadang-kadang	3	3
Sering	2	4
Selalu	1	5

3.7.3 Pengelompokan Data

Pengelompokan data penelitian *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dilakukan untuk menginterpretasikan hasil atau jumlah serta makna skor yang diperoleh untuk mengetahui tingkatan *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. Kategorisasi data berdasarkan rumus skor ideal sebagai berikut.

- 1) Skor Maksimal Ideal (X_{max}) = Jumlah Item x Bobot Nilai Tertinggi
 $= 35 \times 5$
 $= 175$
- 2) Skor Minimal Ideal (X_{min}) = Jumlah Item x Bobot Nilai Rendah
 $= 35 \times 1$
 $= 35$
- 3) Median Ideal
 $= \frac{1}{2} (X_{max} + X_{min})$
 $= \frac{1}{2} (175 + 35)$
 $= 105$

Rentang skor dari setiap perhitungan kategori *academic burnout* dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 3.10
Kategorisasi Academic Burnout

No	Kategori	Rentang	Interpretasi
1.	<i>High Academic Burnout</i>	$X > M$ $X > 105$	Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan memiliki tingkat <i>academic burnout</i> tinggi pada aspek <i>exhaustion</i> , <i>cynicism</i> , dan <i>reduced academic efficacy</i> .
2.	<i>Low Academic Burnout</i>	$X \leq M$ $X \leq 105$	Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan memiliki tingkat <i>academic burnout</i> rendah pada aspek <i>exhaustion</i> , <i>cynicism</i> , dan <i>reduced academic efficacy</i> .

Kategorisasi data pada dimensi kelelahan (*Exhaustion*) berdasarkan rumus skor ideal sebagai berikut.

- 1) Skor Maksimal Ideal (X_{max}) = Jumlah Item x Bobot Nilai Tertinggi
 $= 7 \times 5$
 $= 35$
- 2) Skor Minimal Ideal (X_{min}) = Jumlah Item x Bobot Nilai Rendah
 $= 7 \times 1$
 $= 7$
- 3) Median Ideal
 $= \frac{1}{2} (X_{max} + X_{min})$
 $= \frac{1}{2} (35 + 7)$
 $= 21$

Tabel 3.11
Kategori Exhaustion

Kategori	Rentang	Interpretasi
Tinggi	$X > 21$	Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan cenderung merasakan kelelahan ketika bangun di pagi hari, kekurangan energi untuk menjalani perkuliahan, serta mengalami gejala seperti: sakit kepala, gangguan pencernaan, gangguan tidur, dan lainnya.
Rendah	$X \leq 21$	Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan mampu untuk mengelola tingkat kelelahan mereka dan cenderung bersemangat dalam menjalani perkuliahan.

Kategorisasi data pada dimensi sikap sinis (*Cynicism*) berdasarkan rumus skor ideal sebagai berikut.

- 4) Skor Maksimal Ideal (X_{max}) = Jumlah Item x Bobot Nilai Tertinggi
 $= 16 \times 5$
 $= 80$

- 5) Skor Minimal Ideal (X_{min}) = Jumlah Item x Bobot Nilai Rendah
 = 16×1
 = 16
- 6) Median Ideal = $\frac{1}{2} (X_{max} + X_{min})$
 = $\frac{1}{2} (80 + 16)$
 = 48

Tabel 3.12
Kategori *Cynicism*

Kategori	Rentang	Interpretasi
Tinggi	$X > 48$	Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan cenderung mengalami sikap acuh tak acuh terhadap perkuliahan, kehilangan minat terhadap perkuliahan, dan perasaan ingin menarik diri dari lingkungan perkuliahan
Rendah	$X \leq 48$	Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan memiliki kepedulian terhadap tanggungjawabnya terhadap perkuliahan dan berkeyakinan penuh atas perkuliahannya.

Kategorisasi data pada dimensi menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*) berdasarkan rumus skor ideal sebagai berikut.

- 7) Skor Maksimal Ideal (X_{max}) = Jumlah Item x Bobot Nilai Tertinggi
 = 12×5
 = 60
- 8) Skor Minimal Ideal (X_{min}) = Jumlah Item x Bobot Nilai Rendah
 = 12×1
 = 12
- 9) Median Ideal = $\frac{1}{2} (X_{max} + X_{min})$
 = $\frac{1}{2} (60 + 12)$
 = 36

Tabel 3.13
Kategori *Reduced Academic Efficacy*

Kategori	Rentang	Interpretasi
Tinggi	$X > 36$	Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan cenderung merasa tidak kompeten, mengalami penurunan pencapaian dan produktivitas, serta berkurangnya kompetensi dalam perkuliahan karena perasaan tidak puas dan motivasi yang rendah dalam dirinya.
Rendah	$X \leq 36$	Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan merasa mampu dalam menjalani perkuliahannya memiliki produktivitas dan kompeten, serta memiliki motivasi yang tinggi dalam mencapai prestasi akademiknya.