

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian kuantitatif adalah sebuah penelitian tentang masalah sosial dengan melakukan pengujian sebuah teori yang terdiri dari variabel-variabel yang diukur secara numerik, kemudian dianalisis dengan prosedur statistik untuk menentukan kebenaran generalisasi prediktif teori tersebut (Ali et al., 2022). Metode penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengidentifikasi pola, hubungan sebab-akibat, ataupun tren di dalam populasi tertentu atau fenomenan yang akan diteliti.

#### **3.2 Lokasi Penelitian**

Lokasi pelaksanaa penelitian ini terletak di SMAN 1 Sumedang yang terletak di Jalan Prabu Geusan Ulun No. 39 Kota Kulon, Sumedang Selatan, Kab. Sumedang. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan Mei – Agustus 2024.

#### **3.3 Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian adalah siswa-siswi yang berada di SMAN 1 Sumedang kelas XII yang berjumlah 458 orang. Pemilihan sample diambil dari populasi terjangkau yang memenuhi dua kriteria, diantaranya kriteria inklusi dan kriteria eklusi sebagai berikut:

##### **3.3.1 Kriteria Inklusi**

1. Siswa – siswi SMAN 1 Sumedang kelas XII
2. Berusia 15-18 tahun
3. Subyek bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani persetujuan setelah penjelasan atau *informed consent*

##### **3.3.2 Kriteria Eklusi**

1. Subyek menolak untuk berpartisipasi dalam penelitian
2. Siswa yang sedang sakit, izin, ataupun tidak hadir

### 3.4 Teknik Sampling dan Besar Sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *probability sampling* (acak) secara *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah pemilihan anggota sample dari populasi yang dilakukan secara acak dengan tidak memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut (Sugiyono,2017:82) dalam (Yuliantika, 2018).

Populasi dalam penelitian berjumlah 458 orang. Besar sampel yang akan dipilih dalam penelitian yang dirumuskan dengan rumus slovin. Penggunaan rumus slovin digunakan dalam penelitian untuk menentukan sample yang dipilih cukup untuk mewakili seluruh populasi. Rumus slovin dijelaskan sebagai berikut

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

Keterangan :

$n$  = ukuran sampel

$N$  = ukuran populasi

$d$  = tingkat eror

Berdasarkan jumlah populasi penelitian berjumlah 458 orang. Populasi ini merupakan perwakilan yang ada dan dianggap memenuhi kriteria inklusi yang diberikan pada peneliti dengan tingkat kesalahan atau error 10%, maka perhitungannya adalah sebagai berikut

$$\begin{aligned} n &= \frac{458}{1+458(0,1)^2} \\ &= \frac{458}{1+458(0,01)} \\ &= \frac{458}{1+4,58} \\ &= \frac{458}{5,58} \\ &= 82,0788 \end{aligned}$$

Perhitungan jumlah sample penelitian dengan rumus slovin didapatkan hasil  $n = 82,0788$  yang dibulatkan sebanyak 82 orang. Sample yang dipilih akan diundi dengan cara di *spin* berdasarkan absensi pada tiap kelasnya.

### 3.5 Rancangan/Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian analitik karena peneliti dengan tujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara variabel dependen terhadap variabel independen. Rancangan penelitian *cross-sectional* untuk mengidentifikasi dan menganalisis determinan kebiasaan *self healing* dan kejadian *burnout* pada remaja usia pertengahan di SMAN 1 Sumedang. Menurut penelitian (Herdiani, 2021) menyebutkan bahwa Desain *Cross Sectional* merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara faktor risiko dan efek dengan cara mengamati atau mengumpulkan data pada satu titik waktu (*point time approach*).

### 3.6 Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut (Fitriyani et al., 2023), variabel penelitian pada hakikatnya adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi dan wawasan yang kemudian akan ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian dibedakan menjadi dua macam diantaranya :

#### 3.6.1 Variabel independen (variabel bebas)

Menurut (Fitriyani et al., 2023) menjelaskan bahwa variabel bebas sering disebut variabel stimulus, atau prediktor. Variabel ini disebut juga dengan jenis perlakuan yang akan diberikan kepada subyek penelitian. Variabel independen pada penelitian adalah *self healing*. Menurut penelitian yang dilakukan (Bachtiar & Faletahan, 2021) studi menjelaskan bahwa pelatihan *self healing* memberikan dampak positif bagi siswa terhadap pengendalian emosi.

#### 3.6.2 Variabel dependen (variabel terikat)

Penelitian (Fitriyani et al., 2023) menunjukkan bahwa variabel terikat sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Variabel ini ditelusuri untuk melihat apakah ada perubahan subyek penelitian dari perlakuan variabel independen.

Variabel dependen pada penelitian adalah tingkat *Academic Burnout*. *Academic Burnout* dapat diukur dengan berbagai macam cara, misalnya melalui wawancara ataupun kuisioner. Hasil peilaian tersebut dapat menilai tingkat stres, kelelahan, ketegangan emosional, dan ketidakmampuan remaja dalam mengatasi tuntutan akademik.

### 3.7 Definisi Operasional Variabel Penelitian

**Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel Independen Pengetahuan <i>Self Healing</i>	Metode penyembuhan diri sendiri menggunakan teknik dan strategi untuk memulihkan kesehatan fisik, emosional, atau mental tanpa bantuan tenaga kesehatan atau terapis	Kuisioner digunakan sebagai instrumen penilaian untuk pengetahuan <i>self healing</i> . Kuisioner ini dengan Skala Likert yang berjumlah 16 soal	Ordinal	Skala likert pernyataan : 1=sangat tidak setuju 2=tidak setuju 3=tidak setuju 4=sangat tidak setuju  Dikategorikan: 1. Pengetahuan sangat rendah : $16 \leq x < 28$ 2. Pengetahuan rendah : $28 \leq x < 40$ 3. Pengetahuan tinggi : $40 \leq x < 52$ 4. Pengetahuan sangat tinggi : $52 \leq x < 64$
Variabel Dependen <i>Academic Burnout</i>	Kondisi kelelahan ataupun stres kronis karena tekanan yang berlebihan karena tingginya tuntutan akademik	Kuisioner versi Bahasa Indonesia dari <i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)</i> dalam pernyataan stress	Ordinal	Skala likert pernyataan : 0=tidak ada 1=kadang-kadang 2=sering 3=hampir setiap saat  Dikategorikan academic burnout (stress) 1. Normal : 0-14 2. Ringan : 15-18 3. Sedang : 19-25

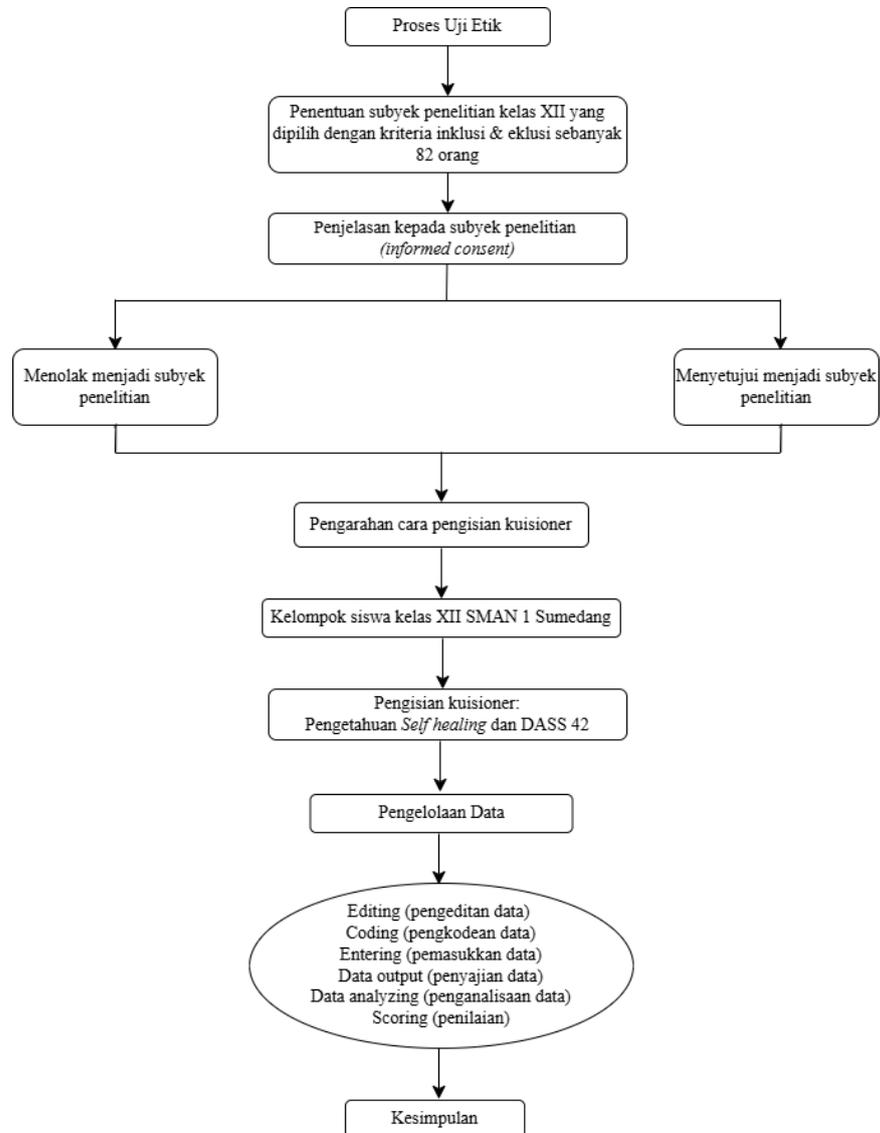
				4. Berat : 26-33 5. Sangat berat : 26-33
--	--	--	--	---

### 3.8 Instrumen dan Bahan Penelitian

Menurut penelitian (Nduru et al., 2021) menyatakan bahwa Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik secara objektif. Data penelitian akan disebarkan kepada subjek penelitian melalui *Google Forms*. Hal ini memungkinkan peneliti mengumpulkan data dari subjek penelitian yang dikumpulkan lebih efektif dan efisien.

Dalam penelitian ini, kuisisioner dibagi menjadi dua bagian yaitu pertanyaan mengenai pertanyaan untuk menilai pengetahuan remaja tentang *self healing* dan pertanyaan untuk menilai *Academic Burnout*. Kuisisioner penelitian untuk menilai pengetahuan remaja tentang *self healing* dirancang oleh peneliti dan akan diuji validitas dan realibilitas terlebih dahulu sebelum disebar kepada responden. Selain itu, terdapat kuisisioner untuk menilai *Academic Burnout*. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen yakni *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)* (Ulfah, 2019; *Healthfocus Clinical Psychology Services*, n.d.), yang dikembangkan oleh *Lovibond and Lovibond (1995)*. Instrumen ini kemudian dimodifikasi dan disesuaikan agar bisa menggambarkan keadaan dari responden penelitian. Instrumen berisi pertanyaan – pertanyaan untuk menilai dan mengetahui tingkat stres, depresi, dan kecemasan pada remaja. Kuisisioner pengukuran DASS terdiri atas 42 pernyataan dan dimodifikasi oleh peneliti menjadi sebanyak 30 pernyataan. Kuisisioner DAAS-42 telah dan terstandarisasi secara internasional dengan tingkat validitas dan reabilitas yang cukup besar. Salah satu penelitian yang telah menggunakan alat ukur DAAS-42 pada penelitian (Purnomo et al., 2022) dengan judul *Kondisi Psikologis Peserta Seleksi Penerimaan Bintara Tahun Ajaran 2022 Polda Sumatera Selatan (Ditinjau dari Tingkat Stress, Kecemasan, dan Depresi)*.

### 3.9 Cara Kerja Penelitian



**Gambar 3. 1 Cara Kerja Penelitian**

Cara kerja penelitian dijelaskan dalam Gambar 3. 1 Cara Kerja Penelitian yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Uji etik penelitian

Uji etik dilakukan untuk memastikan bahwa penelitian telah memenuhi standar etika penelitian. Proses telaah etik memerlukan waktu maksimal 14 hari kerja. Penelitian telah dinyatakan memiliki

legalitas pada 21 September 2024 sampai dengan 21 September 2025

2. Menentukan subjek penelitian

Memilih subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga data yang dikumpulkan relevan dan dapat menjawab pertanyaan penelitian. Subjek penelitian yaitu kelas XII SMAN 1 Sumedang sebanyak 82 orang dari rumus slovin dengan kriteria inklusi dan ekskluksi

3. Penjelasan kepada subjek penelitian (*informed consent*)

Tujuannya untuk memberikan informasi yang jelas dan lengkap kepada responden mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan hak-hak dalam penelitian.

4. Pengisian kuisisioner

Kuisisioner dalam penelitian dibagi menjadi dua macam diantaranya kuisisioner pengetahuan *self healing* dan kuisisioner versi Bahasa Indonesia dari *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42). Pengambilan data dilakukan pada 23 September 2025.

5. Pengolahan data

a. *Editing* (Pengeditan)

Peneliti melakukan pengeditan data untuk pengecekan kembali kuisisioner untuk melihat aspek kelengkapan data dan memastikan tidak ada duplikasi

b. *Coding* (pengkodean data)

Pengkodean adalah proses mengubah data atau jawaban kuisisioner menjadi kategori atau angka yang lebih mudah dibaca

c. *Data entering* (pemasukkan data)

Peneliti memasukkan sebuah data kuisisioner yang telah di *coding* ke dalam *software* analisis data SPSS

d. *Data output* (penyajian data)

Hasil dari penelitian dilakukan pengolahan data menggunakan software analisis data SPSS yang dapat mempermudah untuk mempresentasikan hasil penelitian dengan cara yang jelas dan mudah dalam bentuk laporan dan tabel.

e. Data *analyzing* (penganalisaan data)

Analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan *chi-square test* yang digunakan untuk menguji asosiasi antara dua variabel.

f. Scoring (penilaian)

Scoring data adalah proses menghitung skor dari jawaban kuesioner untuk mendapatkan nilai yang akan digunakan dalam analisis.

6. Kesimpulan

Kesimpulan digunakan untuk meringkas dan menginterpretasikan hasil

### 3.10 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dibagi menjadi dua macam diantaranya analisis univariat dan bivariat

#### 3.10.1 Analisis Univariat

Analisis univariat itu bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan tentang suatu karakteristik setiap variabel penelitian (Doresia, 2024). Analisis ini dilakukan untuk semua variabel yang diteliti yaitu variabel independen (pengetahuan *self healing*) dan variabel dependen (*Academic Burnout*)

#### 3.10.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariate ini adalah merupakan analisis yang melibatkan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan ataupun berkorelasi menggunakan pengujian *chi-square* dengan menggunakan tingkat signifikansi  $n < 0,05$ . Sebuah nilai  $p < 0,05$

berarti secara signifikan terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Analisa variabel bivariat pada penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara variabel pengetahuan *self healing* dan *Academic Burnout* pada siswa-siswi kelas XII SMAN 1 Sumedang.

### 3.11 Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan perilaku peneliti terhadap suatu subjek penelitian serta dampak dari hasil penelitian bagi masyarakat (Notoatmodjo, 2014) dalam (Putra et al., 2021). Tujuan dari etika penelitian ini adalah untuk memastikan bahwa penelitian yang dilakukan valid secara ilmiah dan juga menghindari hal-hal yang tidak diinginkan oleh peneliti kepada subjek penelitian. Setiap penelitian harus berperilaku baik terhadap subjek penelitian dengan cara menghormati hak-hak dan kesejahteraan subjek penelitian. Penelitian Setiap penelitian dalam bidang kesehatan yang melibatkan subyek manusia maka wajib memenuhi prinsip etik atau kaidah dasar moral diantaranya (Mappaware, 2016) dalam (Lestari et al., 2021)

1. Menghormati harkat martabat manusia (*Respect for persons*)

Penelitian harus mempunyai prinsip menghormati harkat martabat manusia serta hak perlakuan terhadap manusia sebagai individu. Pengakuan terhadap subjek mewajibkan peneliti untuk menghormati hak-hak privasi dan konfidensialitas subjek sehingga menghindari kemungkinan bahwa subjek penelitian akan dirugikan (Lestari et al., 2021). Peneliti harus menghormati subyek penelitian yaitu remaja sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk membuat keputusan tentang partisipasi. Peneliti harus mendengarkan dan menghargai pendapat dan perasaan remaja.

2. Berbuat baik dan tidak membaayakan (*Beneficence and Non-Maleficence*)

Hal ini diupayakan dalam penelitian untuk memberikan manfaat sebesar mungkin kepada individu atau kelompok yang terlibat dan peneliti berkomitmen untuk tidak menyebabkan bahaya ataupun cedera. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui tingkat *academic burnout* pada remaja, sehingga pihak terdekat remaja seperti orang tua, keluarga, dan guru dapat menjadi langkah penting untuk mengevaluasi tingkat *burnout*.

### 3. Adil (*Justice*)

Prinsip ini memastikan bahwa setiap individu yang terlibat diperlakukan secara adil dan setara. Dalam penelitian, remaja yang terlibat sebagai subyek penelitian harus diperlakukan secara adil dan setara tanpa memandang suku, ras, agama, gender, latar belakang sosial-ekonomi, serta karakteristik lainnya.

## 3.12 Isu Etik

Penelitian ini tidak memberikan perlakuan pada partisipan dan juga menimbulkan dampak negatif baik secara fisik maupun non fisik. Penelitian ini telah lulus uji etik dengan nomor ID : 211/EA/KEPK/2024 pada tanggal 21 September 2024.