BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang menggunakan proses data-data yang berupa angka sebagai alat menganalisis dan melakukan kajian penelitian, terutama mengenai apa yang sudah diteliti (Kasiram, M. 2010). Desain penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional berjenis *explanatory design*. Pendekatan tersebut digunakan untuk melihat sejauh mana dua variabel (atau lebih) bervariasi, yaitu dimana perubahan dalam satu variabel tercermin dalam perubahan yang lain. Dalam penelitian ini digunakan *model penelitian multiple regression* untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari *mindfulness* terhadap *academic burnout* yang dimediasi oleh *boredom proneness*, dimana peran *boredom proneness* merupakan variabel penghubung atau *intervening*.

Variabel *intervening* adalah variabel yang secara teoritis memengaruhi hubungan antar variabel independen dan dependen menjadi hubungan yang tidak langsung dan tidak dapat diamati dan diukur (Sugiyono, 2019).

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan adalah seseorang yang bersedia dan penuh kesadaran mengikuti proses penelitian dengan penuh tanggung jawab sehingga tujuan penelitian tercapai (Sumarto, 2003). Penelitian ini menargetkan mahasiswa sebagai partisipan dengan alasan antara lain:

1. Menurut Maslach (2003), salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout* yaitu usia, menjelaskan bahwa orang dengan usia muda lebih rentan mengalami *burnout* daripada orang dengan usia yang lebih tua. Hal tersebut dikarenakan perbedaan dalam

kemampuan menyelesaikan tugas, keberhasilan menangani ancaman awal dari *burnout*, dan dikarenakan mereka lebih stabil dan lebih matang secara psikologis.

2. Dibandingkan pelajar jenjang SD, SMP, dan SMA, mahasiswa lebih banyak mengerjakan aktivitas belajarnya secara daring.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah para mahasiswa aktif S1 di Universitas Pendidikan Indonesia yang berjumlah 33.947 mahasiswa (data tahun 2019 PDDikti).

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau sebagai wakil populasi yang akan diteliti. Jika penelitian yang dilakukan sebagian dari populasi maka bisa dikatakan bahwa penelitian tersebut adalah penelitian sampel (Arikunto, 2006). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability Sampling*. Menurut Sugiyono (2013) teknik tersebut merupakan “teknik yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel” dan teknik *Non Probability Sampling* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan *Purposive sampling* dimana teknik ini dilakukan karena untuk menentukan sampel harus melalui pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013).

Maka dari itu, penelitian ini memiliki kriteria-kriteria yang harus dimiliki oleh sampel sehingga dapat digunakan dalam penelitian ini. Berikut kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini:

1. Mahasiswa aktif S1 Universitas Pendidikan Indonesia
2. Usia 18-25 tahun

3. Menggunakan metode pembelajaran daring selama pandemi COVID-19

Minimal jumlah sampel pada penelitian ini mengacu pada Vanvoorhis & Morgan (2007) yang menjelaskan bahwa 300 data sampel sudah termasuk kedalam kategori baik untuk penelitian kuantitatif. Maka dari itu, jumlah minimal sampel pada penelitian ini adalah 300 responden mahasiswa UPI.

3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.4.1 Variabel Penelitian

pengaruh dari *mindfulness* (X) terhadap *academic burnout* (Y) yang dimediasi oleh *boredom proneness* (Z), dimana peran *boredom proneness* merupakan variabel penghubung (*intervening*) yang akan memediasi pengaruh dari *mindfulness* terhadap *academic burnout*.

3.4.2 Definisi Operasional

1. *Mindfulness*

Mindfulness dalam penelitian ini merupakan menjaga pikiran, emosi, sensasi tubuh, dan persepsi kita tentang lingkungan kita dari waktu ke waktu yang turut melibatkan penerimaan tanpa menghakimi pikiran atau perasaan yang dialami salah atau benar. Variabel *mindfulness* dapat diukur dengan 5 (lima) dimensi, yaitu *Observing*, *Describing*, *Acting with awareness*, *Non-judgement*, dan *Non-reactivity*.

- (1) Kemampuan mengobservasi (*Observing*), merupakan kemampuan memperhatikan pengalaman internal dan eksternal seperti sensasi, kognisi, emosi, suara, aroma dan pengamatan yang diamati dari perilaku melihat perubahan di tubuh, seperti apakah pernapasan memperlambat atau mempercepat atau memperhatikan apakah otot saya tegang atau rileks.

- (2) Kemampuan mendeskripsikan (*Describing*), mengacu pada pengalaman internal yang diungkapkan dengan kata-kata dan dapat diamati dari perilaku seseorang yang pandai menemukan kata-kata untuk menggambarkan perasaan atau mampu memikirkan kata-kata untuk mengekspresikan persepsi, seperti sebagai bagaimana hal-hal rasa, bau, atau suara.
- (3) Bertindak dengan kesadaran (*Acting with awareness*), yaitu perilaku secara sadar yang dilakukan di sini dan pada saat ini seperti menyadari bahwa minuman dapat memengaruhi pikiran, sensasi pada tubuh dan emosi dapat diamati dari perilaku ketika melakukan sesuatu hanya fokus pada apa yang dilakukan, atau ketika melakukan sesuatu benar-benar terlibat di dalamnya dan tidak memikirkan hal lain.
- (4) Sikap tanpa penilaian (*Non-judgement*), mengacu pada sikap non evaluatif terhadap pikiran dan perasaan yang dapat diamati dari perilaku tidak membuat penilaian tentang apakah yang dirasakan atau dipikirkan baik atau buruk atau tidak menghakimi bahwa apa yang terjadi saat itu adalah kesalahan yang ia perbuat.
- (5) Sikap non-reaktif (*Non-reactivity*), yaitu adanya keselarasan antara pikiran dan perasaan yang dapat diamati dari perilaku tidak *denial* ketika merasa tidak baik dan pikirannya setuju bahwa ia sedang tidak baik-baik saja.

2. *Academic Burnout*

Academic burnout pada penelitian ini dijelaskan sebagai perasaan lelah (*burnout*) yang disebabkan oleh tuntutan studi dan kegiatan akademik lainnya yang ditandai oleh tiga dimensi yang diukur dalam *academic burnout*, yaitu kelelahan emosional, Sinisme terhadap makna, dan perasaan tidak mampu pada saat pembelajaran daring.

- (1) Kelelahan emosional (*Emotional Exhaustion*), mengacu pada kelelahan akibat tuntutan studi. Seperti kewalahan dengan beban tugas, mengalami gangguan tidur, dan merasa kurang termotivasi untuk mengerjakan tugas.
- (2) Sinisme terhadap makna (*Cynicism*), mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap makna atau tujuan studi. Seperti kehilangan minat dan meragukan makna atau arti dari tugas kuliah.
- (3) Perasaan tidak mampu (*Personal Inadequacy*), mengacu pada menurunnya keyakinan akademik. Seperti merasa tidak mampu mengerjakan tugas atau kehilangan harapan terhadap tugas kuliah.

3. *Boredom Proneness*

Pada penelitian ini, *boredom proneness* didefinisikan sebagai kecenderungan mengalami kebosanan pada mahasiswa selama masa pembelajaran daring dengan 2 (dua) dimensi *boredom proneness*, yaitu stimulasi eksternal dan stimulasi internal. Stimulasi eksternal (*external stimulation*) diartikan sebagai kebutuhan seseorang akan suatu hal yang menarik, perubahan, dan tantangan yang tidak dipenuhi oleh lingkungan selama pembelajaran daring. Sedangkan Stimulasi internal (*internal stimulation*) diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang membuat dirinya tertarik dan terhibur selama pembelajaran daring.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, *Five-Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ-15), *School Burnout Inventory* (SBI), dan *Boredom Proneness Scale* (BPS).

3.5.1 *Five-Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ-15)

1. Spesifikasi Instrumen

Skala ini dibuat oleh Baer, *et al* (2008) dan berisi 15 butir item.

Skala ini merupakan skala multidimensional dengan 5 dimensi *mindfulness*

yaitu: (1) *observing*, (2) *describing*, (3) *acting with awareness*, (4) *non-judgement*, dan (5) *non-reactivity*.

Skala FFMQ-15 merupakan bentuk *short form* dari skala FFMQ (Baer, *et al*, 2006) yang memiliki 39 item. Meski begitu, FFMQ-15 telah teruji dengan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's alpha berkisar dari 0.64 hingga 0.80 (Gu *et al.*, 2016). Pengukuran skala pada alat ukur ini menggunakan 6-skala Likert (1= tidak pernah; 6= sangat sering). Pada penelitian ini, alat ukur akan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan dilakukan penyesuaian konteks pembelajaran daring.

2. Pengisian Kuesioner

Partisipan melakukan pengisian kuesioner dengan mengisi *google form* dan menentukan satu dari lima pilihan jawaban yang tersedia pada setiap pertanyaan. Pilihan jawaban yang tersedia adalah Tidak Pernah, Jarang, Netral, Sering, dan Sangat Sering.

3. Penyeoran

Sistem penilaian atau penyeoran untuk jawaban yang terpilih memiliki rentang skor dari 1 sampai 6. Penyeoran item pada instrumen FFMQ-15, sebagai berikut

Jenis Pernyataan	TP					SS
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5	6
<i>Unfavorable</i>	6	5	4	3	2	1

Tabel 3.1 Penyeoran Instrumen FFMQ-15

4. Kisi-kisi Item

Kisi-kisi item yang terdapat dalam instrumen FFMQ-15 ditunjukkan oleh tabel di bawah ini.

Dimensi	No. Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Observing items</i>	1, 6, 11		3
<i>Describe items</i>	2, 12	7	3
<i>Acting with Awareness Items</i>		3, 8, 13	3
<i>Non-Judging Items</i>		4, 9, 14	3
<i>Non-Rectivity Items</i>	5, 10, 15		3
Total			15

Tabel 3.2 Dimensi dan Nomor Item FFMQ-15

3.5.2 *School Burnout Inventory (SBI)*

1. Spesifikasi Instrumen

School Burnout Inventory (SBI) dikembangkan oleh Salmela-Aro & Näätänen (2009) dan memiliki 3 (tiga) indikator atau dimensi, yaitu: (1) kelelahan emosional di sekolah, (2) sinisme terhadap makna sekolah, dan (3) perasaan tidak mampu di sekolah.

Jumlah item pada *School Burnout Inventory (SBI)* yaitu 9 item pernyataan dengan pengukuran 6-skala Likert (1= Sangat tidak Setuju; 6= Sangat Setuju). Koefisien reliabilitas *School Burnout Inventory (SBI)* untuk masing-masing skor subskala adalah 0.80 pada *Exhaustion*, 0.80 pada *Cynicism* dan 0.67 pada *Inadequacy*. Pada penelitian ini alat ukur akan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan dilakukan penyesuaian konteks pada pembelajaran daring pada mahasiswa.

2. Pengisian Kuesioner

Partisipan melakukan pengisian kuesioner dengan mengisi *google form* dan menentukan satu dari tujuh pilihan jawaban yang tersedia pada setiap pertanyaan. Pilihan jawaban yang tersedia adalah 1 = Sangat tidak Setuju sampai dengan 6 = Sangat Setuju. Partisipan diminta untuk mengisi dengan keadaan sebenarnya selama masa pembelajaran daring era pandemi.

3. Penyekoran

Fathiyatus Syafiqah, 2022.

Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Academic Burnout* dimediasi oleh *Boredom Proneness* pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sistem penilaian atau penyekoran untuk jawaban yang terpilih memiliki rentang skor dari 1 sampai 6. Penyekoran item pada instrumen SBI, sebagai berikut:

Jenis Pernyataan	STS					SS
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5	6

Tabel 3.3 Penyekoran Instrumen SBI

4. Kisi-kisi Item

Kisi-kisi item yang terdapat dalam instrumen SBI ditunjukkan oleh tabel di bawah ini:

Dimensi	No. Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Emotional Exhaustion</i>	1, 2, 4, 7, 9		5
<i>Cynicism</i>	5, 6		2
<i>Personal Inadequacy</i>	3, 8		2
Total			9

Tabel 3.4 Dimensi dan Nomor Item SBI

3.5.3 Boredom Proneness Scale (BPS)

1. Spesifikasi Instrumen

Boredom Proneness Scale (BPS) awalnya dikembangkan oleh Farmer & Sundberg (1986) dan memiliki total 28 item dengan rincian 14 item mewakili dimensi *external stimulation* dan 14 item sisanya mewakili dimensi *internal stimulation* dengan reliabilitas instrumen berada pada konsistensi 0,72-0,85.

Pengukuran skala ini awalnya menggunakan format respon Benar-Salah menjadi 6-skala Likert (1= Sangat tidak Sesuai; 6= Sangat Sesuai) dan akan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan disesuaikan konteksnya dengan pembelajaran daring.

2. Pengisian Kuesioner

Partisipan melakukan pengisian kuesioner dengan mengisi *google form* dan menentukan satu dari tujuh pilihan jawaban yang tersedia pada setiap pertanyaan. Pilihan jawaban yang tersedia adalah 1= Sangat tidak Sesuai (STS), 2 = Tidak Sesuai (TS), 3 = Sesuai (S), dan 4 = Sangat Sesuai (SS).

3. Penyeoran

Sistem penilaian atau penyeoran untuk jawaban yang terpilih memiliki rentang skor dari 1 sampai 6. Penyeoran item pada instrumen SBPS, sebagai berikut:

Jenis Pernyataan	STS					SS
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5	6
<i>Unfavorable</i>	6	5	4	3	2	1

Tabel 3.5 Penyeoran Instrumen SBPS

4. Kisi-kisi Item

Kisi-kisi item yang terdapat dalam instrumen SBPS ditunjukkan oleh tabel di bawah ini:

Dimensi	No. Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>External Stimulation</i>	4, 5, 6, 9, 10, 16, 17, 20, 21, 25, 26, 27, 28	13	14
<i>Internal Stimulation</i>	2, 3, 12, 14, 19	1, 7, 8, 11, 15, 18, 22, 23, 24	14
Total			28

Tabel 3.6 Dimensi dan Nomor Item BPS

3.6 Prosedur Penelitian

Penulis menempuh tahapan-tahapan penelitian agar dapat memperoleh hasil yang optimal. Adapun alur tahapan-tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini peneliti merumuskan masalah yang terjadi di lapangan, menentukan variabel yang akan diteliti, mencari landasan teori dan melakukan studi pustaka yang berkaitan dengan variabel penelitian, menentukan dan menyusun instrumen penelitian, dan menentukan populasi dan sampel penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Peneliti, pada tahap ini, melaksanakan perencanaan yang telah dibuat dengan mengambil data pada populasi yang telah ditentukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring.

3. Tahap Akhir

Pada tahapan terakhir, peneliti membuat kesimpulan dari hasil analisis data yang telah dilakukan lalu menyusun laporan sebagai bentuk hasil dari penelitian yang telah dilakukan berupa skripsi.

3.7 Proses Pengembangan Alat Ukur

Penelitian ini mengadaptasi 3 (tiga) instrumen atau alat ukur, yaitu *Five-Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ-15) - Baer, *et al* (2008), SBI (*School Burnout Inventory*) - Salmela-Aro & Näätänen (2009), dan *Boredom Proneness Scale* (BPS) - Farmer & Sundberg (1986) untuk mengukur ketiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Pengembangan alat ukur dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu:

1. Pemilihan dan Pemeriksaan Izin Penggunaan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dipilih dengan mempertimbangan, kesesuaian subjek penelitian dan nilai reliabilitas instrumen.

2. *Double Translation*

Ketiga alat ukur yang digunakan menggunakan Bahasa asli Bahasa Inggris. Maka dari itu peneliti melakukan *double translation* pada dua

orang ahli bidang Bahasa untuk mengidentifikasi adanya ketidaksesuaian makna kalimat dan validitas isi instrumen (Creswell, 2011).

3. *Expert Judgment*

Validitas alat ukur yang dilakukan setelah melalui kesesuaian makna secara Bahasa adalah secara konteks keilmuan dengan proses expert judgement. Hal tersebut dilakukan untuk menguji validitas isi dan kemampuan suatu instrumen dalam mengukur konteks item yang harus diukur (Sumintono & Widhiarso, 2013). Ita Juwitaningrum dan Gemala Nurendah merupakan para ahli dalam bidang psikologi yang menguji validitas alat ukur dalam konteks keilmuan.

Masukan dari expert judgment mengenai alat ukur yang digunakan adalah perubahan penggunaan skala pengukuran yang diseragamkan, penyesuaian konteks item yang berkaitan dengan pembelajaran daring, dan penggunaan skala likert 6 dianggap sebagai salah satu alternatif yang baik karena responden tidak menjawab opsi jawaban netral sehingga diharapkan reliabilitas data menjadi lebih baik (Chang, 1994; Chomeya, 2010).

4. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan pada tanggal 2021 terhadap 15 orang yang memiliki kriteria yang sesuai dengan subjek penelitian untuk memastikan alat ukur yang digunakan dapat dipahami oleh partisipan serta untuk mengetahui efektivitas kalimat dan menghindari kesalahan persepsi pada setiap item yang terdapat dalam instrumen. Berdasarkan masukan dari hasil uji keterbacaan, peneliti memperbaiki kembali kalimat-kalimat pada item dalam bentuk yang lebih mudah dipahami oleh partisipan.

5. Uji Coba (*try out*)

438 Orang dengan kriteria mahasiswa aktif, berusia 18-24 tahun, dan terlibat dalam sistem pembelajaran daring menjadi responden uji coba

penelitian ini. Uji coba pada penelitian ini dianalisis menggunakan excel untuk menguji dan mengetahui reliabilitas dan validitas alat ukur.

6. Pengujian Reliabilitas

Hasil reliabilitas *Mindfulness* 0,726 (Reliabel), *Academic Burnout* 0,767 (Reliabel), *Boredom Proneness* 0,804 (Sangat Reliabel). Data dinyatakan reliabel jika Nilai Cronbach's Alpha sesuai dengan kategori sebagai berikut:

Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Kategori
0,800 - 1,00	Sangat Tinggi
0,600 - 0,800	Tinggi
0,400 - 0,600	Cukup
0,200 - 0,400	Rendah
0,00 - 0,200	Sangat Rendah

Tabel Kategori Reliabilitas Suharsimi Arikunto (2016)

7. Pengujian Validitas

Membandingkan R hitung dan R tabel ($R_{hitung} > R_{tabel}$) untuk mengetahui validitas. Hasilnya untuk alat ukur *mindfulness* terdapat, *burnout academic*, dan *boredom proneness*.

8. Pemilihan Item

Item yang valid merupakan item yang memenuhi aspek ketepatan dan kecermatan sehingga mampu mengukur sesuai makna yang seharusnya diukur Azwar (2012). Maka dari itu, peneliti melakukan uji konten dan keterbacaan masing-masing instrumen yang telah diadaptasi.

Instrumen	Item Valid	Jumlah	Item Tidak Valid	Jumlah
<i>Mindfulness</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	15	0	0
<i>Academic Burnout</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9	0	0
<i>Boredom Proneness</i>	1, 2, 3, 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	28	0	0

Tabel 3.8 Tabel Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode penyebaran kuesioner berbentuk *google form* yang disebarakan secara online pada subjek yang menjadi target peneliti. Peneliti memanfaatkan platform media sosial untuk menyebarkan kuesioner. Kuesioner terdiri dari empat bagian, yaitu penjelasan singkat mengenai topik penelitian, lembar *informed consent*, identitas subjek, dan instrumen penelitian.

3.9 Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik regresi linear berganda dan Uji Sobel sebagai uji hipotesis. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics 28.0.0.0 dan *Microsoft Excel 2019*. Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis dengan uji regresi linear untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* (X) terhadap *Academic Burnout* (Y), efek mediasi *Boredom proneness* (Z) pada pengaruh *mindfulness* (X) terhadap *Academic Burnout* (Y). Taraf signifikansi dalam analisis regresi pada penelitian menandakan jika $(Sg) \leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan jika $(Sg) \geq 0,05$ maka H_0 tidak ditolak.

Uji Sobel juga dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui efek *boredom proneness* (Z) dalam memediasi pengaruh *mindfulness* (X) terhadap *Academic Burnout* (Y). Untuk menguji perbedaan data demografis pada setiap variabel, penelitian ini juga akan melakukan Uji beda dengan Uji T-Test.