

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung : *Academic Burnout*
2. Variabel Bebas : Resiliensi

#### B. Definisi Operasional

##### 1. *Academic Burnout*

*Academic burnout* dalam studi sebagai respon emosional dan stres yang terjadi di lingkungan sekitar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dicirikan oleh dimensi kelelahan, sinisme, dan *professional efficacy* mahasiswa yang rendah. Berikut adalah definisi operasional dari kelelahan, sinisme, dan *professional efficacy*.

Kelelahan (*Exhaustion*) adalah kondisi di mana mahasiswa merasa terkuras secara emosional akibat tekanan akademik yang berkelanjutan. Ini mencakup perasaan lelah, kehilangan energi, dan ketidakmampuan untuk menghadapi tuntutan akademik sehari-hari. Sinisme (*Cynicism*) mengacu pada sikap negatif dan menjauh dari tugas akademik serta lingkungan sekitar. Mahasiswa yang mengalami sinisme cenderung merasa tidak terhubung dengan pekerjaannya dan menunjukkan sikap dingin atau acuh tak acuh terhadap tugas-tugas akademik. *Professional efficacy* adalah keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas akademik dengan sukses. Dalam konteks kelelahan akademik, *professional efficacy* yang rendah berarti

mahasiswa merasa tidak kompeten dan tidak efektif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka.

Schaufeli (2002) mengemukakan tiga dimensi *academic burnout* yaitu kelelahan, sinisme dan *reduce of professional efficacy*. Aspek studi ini sesuai dengan aspek MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory- Student Survey*) yang disusun oleh Schaufelli (2002) dan diadaptasi oleh Arlinkasari dan Akmal (2017). Dalam skala ini terdiri dari lima belas aitem.

## 2. Resiliensi

Resiliensi merupakan keadaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mampu untuk bertahan dan menyesuaikan diri setelah mengalami kejadian yang traumatis sehingga proses yang dinamis ini mampu membuat individu beradaptasi dalam menghadapi kesulitan dan ancaman dari kondisi stres. Connor dan Davidson (2003) mengidentifikasi lima aspek resiliensi yaitu, aspek pertama adalah kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu. Aspek kedua yaitu keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap hal negatif dan fokus pada dampak dari stress. Aspek ketiga adalah penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman. Aspek keempat yaitu kontrol diri dan aspek kelima adalah pengaruh spiritualitas. Aspek resiliensi tersebut yang nantinya digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan aspek yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003) dan sudah diadaptasi oleh Prawita dan Heryadi (2023).

Dalam skala ini terdiri dari dua puluh lima aitem yang sudah menunjukkan lima aspek resiliensi.

### C. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di D.I Yogyakarta. Azwar (2019) berpendapat populasi penelitian merupakan keseluruhan subjek penelitian yang mempunyai kriteria untuk tujuan yang ingin diteliti. Pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode pengambilan sampel yang memberikan kesempatan berbeda untuk setiap individu dalam populasi. Sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan suatu pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel *non-probabilitas* dimana peneliti dengan sengaja memilih partisipan berdasarkan keahlian, pengetahuan, atau ciri-ciri yang ditentukan sesuai dengan keinginan peneliti dalam melaksanakan penelitiannya (Sugiyono, 2019). Tujuan pengambilan sampling adalah untuk mendapatkan penjelasan deskriptif tentang atribut yang akan dipelajari dalam penelitian serta generalisasi atribut dari subjek yang diambil sampel. Dalam studi ini, metode ini akan sangat cocok karena subjeknya memiliki ciri-ciri berikut:

1. Mahasiswa perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Mahasiswa aktif minimal semester 7 pada jenjang sarjana (S-1)
3. Sedang mengerjakan tugas skripsi

#### D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala. Skala diartikan sebagai sekumpulan stimulus berupa aitem yang hanya bermanfaat ketika tindakan yang dimunculkan subjek sesuai dengan keadaan dirinya yang sesungguhnya (Azwar, 2021). Skala yang digunakan adalah modifikasi skala *academic burnout* menggunakan skala MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory- Student Survey*) yang disusun oleh Schaufelli dan sudah divalidasi oleh alat ukur yang dilakukan oleh Arlinkasari & Akmal (2017). dan skala resiliensi yang dikembangkan oleh Prawita & Heryadi (2023).

Pengukuran menggunakan Pilihan jawaban pada skala ini menggunakan pilihan jawaban dengan model likert yang terdiri dari sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), netral (N), sesuai (S) dan sangat sesuai (SS). Sugiyono (2019) menyatakan bahwasanya skala model *likert* adalah alat ukur yang digunakan untuk menilai sikap, perilaku, pendapat serta persepsi individu dengan menggunakan dua aitem pernyataan ialah *favourable* juga *unfavourable*. Penelitian ini akan dijelaskan lebih rinci mengenai masing-masing skala yang digunakan sebagai berikut:

##### 1. Alat ukur *academic burnout*

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala Skala *academic burnout* menggunakan skala MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory- Student Survey*) yang disusun oleh Schaufeli (2002). Berdasarkan aspek *academic burnout* sesuai dengan aspek MBI-SS yang dikembangkan oleh Schaufelli dan sudah

diadaptasi alat ukur oleh Arlinkasari dan Akmal (2017). Pada penelitian ini modifikasi yang dilakukan dengan menyesuaikan ruang lingkup penelitian yaitu mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada setiap itemnya. Selain itu, pilihan jawaban diubah dari frekuensi menjadi likert. Skala *academic burnout* ini mengukur tiga dimensi yaitu meliputi kelelahan, sinisme, dan *professional efficacy*. Dalam skala ini terdiri dari 15 aitem, skala tersebut terdiri dari 9 pernyataan yang bersifat mendukung (*favorable*) dan 6 pernyataan yang bersifat tidak mendukung (*unfavorable*).

Tabel. 3.1 *Blueprint* Skala *academic burnout*

No.	Dimensi	Sebaran Aitem	Jumlah
1.	Kelelahan ( <i>Exhaustion</i> )	1,2,3,4,5	5
2.	Sinisme ( <i>Cynicism</i> )	6, 7, 8, 9	4
3.	<i>Professional Efficacy</i>	10, 11, 12, 13, 14, 15	6
	Jumlah	15	15

## 2. Alat ukur Resiliensi

Alat ukur resiliensi menggunakan skala CD-RISC 25 dari Connor dan Davidson (2003) yang telah diadaptasi oleh Prawita dan Heryadi (2023) yang didasarkan pada teori resiliensi dari Connor dan Davidson (2003). Pada penelitian ini, pilihan jawaban diubah dari frekuensi menjadi likert. Dalam studi ini, lima aspek resiliensi digunakan yaitu, aspek pertama adalah kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu. Aspek kedua yaitu keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap hal negatif dan fokus pada dampak dari stress. Aspek ketiga adalah penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman. Aspek

keempat yaitu kontrol diri dan aspek kelima adalah pengaruh spiritualitas. Dalam skala ini terdiri dari 25 aitem yang sudah menunjukkan lima aspek resiliensi.

Tabel. 3.2 *Blueprint* Skala Resiliensi

No.	Aspek	Sebaran Aitem	Jumlah
1.	Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu	10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25	8
2.	Keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stress	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20	7
3.	Penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman	1, 2, 4, 5, 8	5
4.	Kontrol diri	13, 21, 22	3
5.	Pengaruh spiritualitas	3, 9	2
Jumlah		25	25

#### E. Metode Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Sebelum dilakukan analisis regresi sederhana, perlu dilakukan uji asumsi. Sugiyono (2019) analisis digunakan untuk menganalisis data penelitian untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di DIY. Korelasi dalam studi ini bersifat negatif artinya semakin tinggi resiliensi, semakin rendah *academic burnout*. Analisis data dilakukan dengan *SPSS for Windows 26* agar analisis data menjadi lebih mudah dan hasil perhitungan didapatkan secara tepat dan cepat.

## 1. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah distribusi data populasi normal. Penelitian memakai pendekatan *Kolmogorov-Smirnov* yang tersedia pada *SPSS 26 for Windows*. Harus diingat jika nilai  $p > 0,05$ , data dianggap terdistribusi normal jika data  $p < 0,05$  maka data tidak normal sehingga dilakukan uji non-parametrik (Azwar, 2021).

### b. Uji Linearitas

Uji ini bermaksud untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat apakah linear atau tidak. Jika tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05 hubungan ini dianggap linear dan tidak linear jika signifikansi kurang dari 0,05 (Azwar, 2021).

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana digunakan pada pengaruh fungsional satu variabel independen dan satu variabel dependen (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini variabel dependen (Y) yang digunakan adalah *academic burnout* dan variabel independe (X) yaitu resiliensi.

## F. Kredibilitas

### 1. Uji Validitas Isi

Validitas menurut Azwar (2021), akurasi tes pengukuran jika datanya akurat, dapat dianggap valid. Penelitian ini menggunakan validitas isi dengan koefisien menggunakan Aiken's V. Validitas isi merupakan validitas untuk mengukur sejauh mana kelayakan suatu test. Azwar (2021) mengatakan bahwa koefisien validitas bersifat relatif karena tidak ada standar umum yang menentukan berapa banyak skor yang harus dipenuhi agar suatu skala psikologi dapat dianggap valid. Rumus aiken's v sebagai berikut :

$$V = \sum s / [n(c-lo)]$$

Keterangan :

$s = r-lo$

$lo$  = angka penilaian validitas yang terendah

$c$  = angka penilaian validitas yang tertinggi

$r$  = rating yang diberikan oleh penilai

### 2. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2021) uji reliabilitas memiliki tujuan untuk melihat konsistensi dari alat ukur itu sendiri dalam mengukur adanya indikasi yang serupa dilain waktu. Azwar (2021) Koefisien reliabilitas, yang nilainya berkisar dari 0 hingga 1, menggambarkan bahwa pengukuran pada penelitian tersebut dapat dikatakan reliabilitas. Semakin tinggi nilainya, semakin rendah reliabilitasnya. Studi ini menggunakan reliabilitas dengan perhitungan *alpha cronbach* yang dilakukan dengan

menggunakan bantuan *SPSS version 26 for windows* untuk mendapatkan ketepatan presisi alat ukur dapat dikatakan bagus apabila nilainya  $> 0.70$  (Azwar, 2021).

## **G. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini dirancang secara kuantitatif dan menekankan analisis data numerik yang di proses dengan statistika Sugiyono (2019). Studi akan dilakukan untuk mengetahui bagaimana variabel bebas mempengaruhi variabel tergantung. Penelitian ini berusaha mengungkap adanya pengaruh resiliensi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di D.I Yogyakarta. Desain yang di gunakan adalah korelasional untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yaitu skala resiliensi dan skala *academic burnout*. Adapun tahapan penelitian sebagai berikut :

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap pertama pada penelitian ini adalah menentukan judul dan tema yang dimana akan digunakan untuk pengambilan data. Pengambilan judul dan tema disesuaikan dengan fenomenologi, setelah menentukan judul peneliti melakukan penyusunan proposal studi setelah disetujui, dan kemudian dipresentasikan kepada penguji dan pembimbing pada ujian seminar proposal. Jika proposal sudah disetujui, peneliti melakukan tahap proses penelitian.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Peneliti meminta penilaian pada ahli untuk uji validitas, kemudian pada *expert judgment* tersebut dilihat manakah aitem yang dapat digunakan dan tidak. Setelah itu melakukan pengambilan uji coba yang hasilnya digunakan untuk analisis reliabilitas dan seleksi aitem menggunakan *SPSS 26 for windows*. Kemudian setelah skala yang digunakan siap, pengambilan data dilakukan dengan skala sesuai aitem yang telah dimodifikasi. Pengambilan data dilakukan secara daring dengan memanfaatkan layanan *google form* yang terdiri dari skala *academic burnout* dan skala resiliensi. Analisis data menggunakan *SPSS 26 for windows* kemudian dilakukan uji asumsi, dan uji hipotesis untuk melihat pengaruh antara variabelnya.

## 3. Tahap Evaluasi

Tahapan ini penulis melanjutkan menyusun laporan skripsi dari pembahasan sampai kesimpulan. Selain itu, pada tahap ini juga dilakukan evaluasi terkait dengan hasil yang diperoleh dan dibimbing dengan dosen pembimbing. Berdasarkan dengan tujuan yang telah ditetapkan, peneliti juga memperoleh kesimpulan dan hasil hipotesis yang diajukan. Sehingga peneliti dapat melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu ujian skripsi.