

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas (X) : *Academic burnout*
2. Variabel Tergantung (Y) : Prokrastinasi

#### **3.2 Definisi Operasional**

1. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah perilaku dalam menunda suatu pekerjaan dan apabila dilakukan secara terus menerus akan menjadikan kebiasaan yang berdampak buruk untuk siswa. Siswa melakukan penundaan karena siswa lebih sering melakukan aktivitas yang lain atau kondisi siswa yang kurang mendukung karena padatnya aktivitas yang dilakukan sehingga siswa melakukan penundaan. Siswa dengan kebiasaan melakukan penundaan akan mengakibatkan penurunan terhadap hasil belajar pada prestasi di sekolah. Siswa dengan menunda menyelesaikan cenderung memiliki motivasi yang kurang serta semangat yang kurang untuk mencapai prestasi. Aspek yang digunakan adalah teori dari Ferrari yang terdiri dari aspek perilaku menunda, keterlambatan dalam mengerjakan, kesenjangan waktu dan niat perilaku, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

## 2. *Academic burnout*

*Academic burnout* adalah kondisi siswa yang mengalami kejenuhan dalam melakukan aktivitas yang berlebihan akan membuat siswa merasa kelelahan sehingga individu cenderung melakukan penundaan untuk menyelesaikan pekerjaan yang ingin diselesaikan karena kondisi merasa kelelahan dalam melakukan aktivitas. Kelelahan muncul karena padatnya aktivitas yang dimiliki dengan waktu yang dimiliki. Siswa kurang memperhatikan diri terhadap kondisinya sehingga mudah merasakan kelelahan. Aspek yang digunakan menggunakan teori dari aspek Maslach dan Leiter yaitu aspek kelelahan (*Exhaustion*), Depersonalisasi (*Depersonalisasi*), Rendahnya keinginan untuk mencapai prestasi diri (*low Personal Accomplishment*).

### 3.3 Subjek Penelitian

Penelitian menggunakan subjek siswa SMA kelas XII *full day school*, teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan dengan mempertimbangkan pada kriteria tertentu, Menurut Sugiono (2016) *sampling purposive* adalah teknik yang digunakan dalam menentukan sampel berdasarkan pada pertimbangan tertentu pada kriteria yang ada. Teknik *sampling purposive* yang dimaksud adalah berdasarkan kriteria subjek pada siswa SMA kelas XII *full day school* dengan berjumlah 102 siswa.

### 3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menggunakan skala likert diantaranya adalah skala prokrastinasi dan skala *academic burnout*.

Tabel 3.1 Penilaian skala

Respon	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

#### 1. Skala prokrastinasi

Skala disusun berdasarkan aspek dari Ferrari (2010) yang terdiri dari aspek perilaku menunda, keterlambatan dalam mengerjakan, kesenjangan waktu dan niat perilaku, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Skala ini dimodifikasi dari peneliti Atiyaf (2019). Aitem bersifat favorabel dan unfavorabel, dengan jumlah 38 aitem favorabel berjumlah 21 dan unfavorabel berjumlah 17. Penggunaan skala dengan skor 1 - 5 dari tingkat sangat sesuai sampai tidak sangat sesuai.

Tabel 3.2 *Blue print* prokrastinasi (Sebelum di uji)

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
Perilaku menunda	a. Melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas	1,14,15,2 9,32	8,21	10
	b.Kondisi fisik	37,38	36	
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	a.Memerlukan waktu yang lama dalam mengerjakan tugas	9,35	2,7	9
	b.Menghabiskan waktu untuk hal yang tidak penting	3,18	17,22,3 0	
Kesenjangan waktu dan niat perilaku	a.Ketidaksesuaian antara niat/ rencana dan tindakan dalam mengerjakan tugas	6,10,31	5,12	10
	b.Keterlambatan memenuhi waktu menyelesaikan	19,26	20,24,3 4	

Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	a.Pengaruh sekitar	4	13,33	9
	b.Melakukan kegiatan lain yang menyenangkan	11,25,27, 28	16,23	
Jumlah		21	17	38

## 2. Skala *burnout*

Skala disusun berdasarkan aspek Maslach dan Leiter (2017) yaitu aspek kelelahan (*Exhaustion*), Depersonalisasi (*Depersonalisasi*), Rendahnya keinginan untuk mencapai prestasi diri (*low Personal Accomplishment*). Skala ini dimodifikasi dari penelitian Mughina (2020). Aitem bersifat favorabel dan unfavorabel, dengan jumlah 40 aitem yang terdiri dari aitem favorabel berjumlah 20 dan unfavorabel berjumlah 20. Penggunaan skala dengan skor 1 - 5 dari sangat sesuai sampai sangat tidak sesuai.

Tabel 3.3 *Blue print academic burnout* (Sebelum di uji)

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
Kelelahan	Perasaan gagal dalam belajar, merasa terimidasi oleh waktu, mudah cemas, kurang mampu mengontrol diri dalam belajar, insomnia, merasa lelah dan letih setiap hari, nafsu makan tidak teratur	2,4,6,8,9, 11,14,15, 18,	1,3,5,7,1 0,12,13,1 6,17,	18
Depersonalisasi	Apatitis dalam belajar, inferior, dan hilangnya harapan dalam belajar	20,38,22, 39,35	19,37,21, 40,36	10
Rendahnya keinginan untuk mencapai prestasi diri	Mudah merasa rendah diri dari hasil belajar yang diperoleh, konsentrasi rendah dan mudah lupa, statistik akademik yang menurun, mudah menyerah, dan kepuasan dalam belajar	24,25,27, 29,32,34	23,26,28, 30,31,33	12
Jumlah		20	20	40

### 3.5 Metode Analisis Data

Metode analisis statistik data yang digunakan analisis nonparametrik sebagai alternatif apabila data asumsi tidak dapat terpenuhi untuk menghindari permasalahan dari hasil yang tidak valid. Analisis nonparametrik yang digunakan adalah uji *Spearman's rho* dengan bantuan program SPSS *for windows 16*. Sebelum melakukan analisis ini, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu diantaranya adalah:

1. Uji Asumsi yang digunakan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan dengan tujuan untuk menguji suatu variabel yang dapat berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *kolmogorof- sminov* dengan bantuan SPSS *for windows 16*, sehingga apabila nilainya dapat berdistribusi normal maka nilai  $p > 0,05$  dan apabila distribusi tidak normal maka nilainya sebaliknya yaitu  $p < 0,05$  (Christianty & Widhianingtanti, 2016).

b. Uji Linear

Uji linear digunakan dalam dua variabel untuk menganalisis hubungan linear yang signifikan atau tidak, apabila nilai  $p$  kurang dari 0,05 maka dikatakan signifikan (Farkhah, Hasanah & Amelasasih, 2022).

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan adalah menggunakan korelasi *Spearman's rho* yang digunakan dalam pengukuran nonparametrik untuk menguji antara dua variabel *X academic burnout* dan variabel *Y prokrastinasi*.

### 3.6 Kredibilitas

#### a. Uji Validitas

Uji validitas memiliki nilai yang tinggi ketika mampu menjalankan alat ukur sesuai dengan tujuan dan ketetapan dengan hasil yang sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya. mengemukakan instrumen yang memiliki validitas instrumen yang memadai dengan nilai validitas  $\geq 0.30$  (Azwar, 2016). Penelitian ini menggunakan validitas isi dengan melihat kelayakan sebagai sampel dari aitem yang hendak diukur dengan dianalisis menggunakan formula Aiken V.

#### b. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas menurut Azwar (2016) menyatakan bahwa koefisien Reliabilitas dimulai dari kisaran 0 sampai dengan 1,00. Jika mendekati angka 1,00 maka koefisien Reliabilitas semakin tinggi. Apabila mendekati angka 0 maka Reliabilitas dan koefisiennya semakin rendah. Reliabilitas ditentukan menggunakan *Cronbach Alpha* dan Program *SPSS for windows 16*.

### 3.7 Rancangan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Sugioyono (2016) adalah metode yang berlandaskan dengan filsafat positivis dengan tujuan untuk meneliti sampel atau populasi tertentu dengan berdasarkan pengumpulan data dengan instrumen serta analisa data dengan menguji hipotesis yang ditetapkan. Adapun prosedur penelitian yang dilakukan diantaranya:

#### 1. Tahap persiapan

Persiapan yang dilakukan terlebih dahulu adalah peneliti memilih topik dengan mengidentifikasi permasalahan serta menentukan lokasi yang cocok sesuai pada permasalahan yang dihadapi untuk dijadikan tujuan melakukan penelitian, melakukan kajian literatur dari beberapa sumber yang berkaitan dengan variabel pada teori – teori yang ingin digunakan sebagai acuan serta menjadi bahan perbandingan, merumuskan terkait hipotesis yang ingin dibuktikan, merencanakan terkait berapa banyak jumlah sampel serta teknik yang digunakan untuk meneliti.

#### 2. Tahap pelaksanaan

Dalam pelaksanaan untuk mengambil data ke lapangan dengan berdasarkan metode pengumpulan data yang digunakan. Peneliti melakukan uji coba kepada siswa terlebih dahulu kemudian dilanjutkan melakukan pengambilan data. Pengujian pada analisis data dilakukan dari data yang sudah terkumpul, kemudian mendeskripsikan dan membuat kesimpulan berdasarkan hasil yang sudah diperoleh.

### 3. Tahap evaluasi

Mengidentifikasi kelebihan serta mengevaluasi terkait kekurangan yang ada dalam penelitian sehingga peneliti perlu memperhatikan kembali bagian yang perlu untuk dilakukan perbaikan agar dapat menghasilkan karya penelitian ilmiah.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA