

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara dua variabel atau lebih, serta arah dan kekuatan hubungan tersebut (Sugiyono, 2020). Penelitian kuantitatif memungkinkan peneliti meneliti populasi atau sampel tertentu yang pengambilannya dilakukan secara acak, dengan data dikumpulkan menggunakan instrumen yang terstandar, kemudian dianalisis untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Pengolahan data dilakukan melalui program SPSS, yang memungkinkan analisis statistik secara komprehensif (Santoso, 2018). Selain itu, langkah-langkah penelitian mengikuti prosedur metode ilmiah, mulai dari penentuan variabel, penyusunan instrumen, hingga tahap analisis data (Nazir, 2017). Dengan metode korelasional ini, peneliti dapat menilai ada atau tidaknya hubungan, serta arah dan kekuatan hubungan antara kejenuhan belajar (*academic burnout*) dengan perilaku maladaptif.

B. Variabel dan Definisi Operasional

Untuk mempermudah pengukuran dan pengumpulan data, maka peneliti menjelaskan variabel-variabel dalam penelitian ini secara operasional sebagai berikut:

1. Identifikasi Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas merupakan variabel yang memiliki peran penting dalam mempengaruhi, menentukan, atau menilai variabel lainnya (Azwar, 2017). Pada penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah kejenuhan belajar (*academic burnout*).

b. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang menjadi fokus pengukuran dalam penelitian ini untuk melihat keterkaitannya dengan variabel X (Azwar, 2017). Pada penelitian ini, variabel terikat yang diidentifikasi adalah perilaku maladaptif.

2. Definisi Operasional

a. Perilaku Maladaptif (Variabel Y)

Perilaku maladaptif dalam penelitian ini adalah pola perilaku santriwati yang menunjukkan kesulitan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dan sistem kehidupan berasrama di Pondok Pesantren Putri X. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan menarik diri dari kegiatan, kurangnya partisipasi dalam pembelajaran, menghindari kewajiban akademik dan keagamaan, serta pelanggaran terhadap tata tertib pondok.

b. Kejenuhan Belajar (*academic burnout*) (Variabel X)

Kejenuhan akademik (*academic burnout*) dalam penelitian ini adalah kondisi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan akademik, dan penurunan rasa mampu dalam menjalani tuntutan belajar di Pondok Pesantren Putri X. Kejenuhan belajar diukur berdasarkan tiga aspek, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Skor diperoleh dari hasil pengisian skala kejenuhan belajar.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati aktif pada tahun ajaran 2025/2026. di Pondok Pesantren Putri X yang merupakan salah satu pesantren berasrama di Provinsi Riau. Nama lembaga disamarkan menjadi Pondok Pesantren Putri X untuk menjaga kerahasiaan dan etika penelitian. Berdasarkan data yang diperoleh dari pihak pesantren, jumlah keseluruhan santriwati tingkat *muthawasithoh* dan aliyah berjumlah 109 orang. Untuk lebih detail bisa dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3.1
Tabel Jumlah Santriwati

No	Tingkat	Jumlah
1.	<i>Muthawasithoh</i>	72
2.	Aliyah	37
Total		109

Sumber : Data Sekolah Pondok Pesantren Putri X 2025

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan total *sampling*, pemilihan metode ini didasarkan pada pertimbangan jumlah populasi yang tergolong kecil dan masih memungkinkan untuk dijangkau secara menyeluruh. Populasi penelitian berjumlah 109 santriwati yang terdiri dari tingkat *Muthawasithoh* dan *Aliyah* di Pondok Pesantren Putri X. Dari jumlah tersebut, peneliti menilai bahwa seluruh anggota populasi dapat dijadikan responden tanpa menimbulkan kesulitan berarti dalam proses pengumpulan data. Penggunaan total *sampling* dianggap tepat karena teknik ini digunakan ketika ukuran populasi relatif kecil dan peneliti ingin memperoleh gambaran yang menyeluruh dari seluruh populasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Arikunto (2019) yang menyatakan bahwa apabila jumlah subjek penelitian relatif kecil, maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel.

Total *sampling* merupakan teknik pengambilan sampel di mana seluruh populasi dijadikan sebagai responden penelitian, terutama jika jumlahnya kurang dari 200 orang dan masih dapat dijangkau dengan sumber daya yang tersedia (Firmansyah, D., 2022). Oleh karena itu, seluruh populasi yang berjumlah 109 responden dijadikan sampel dalam penelitian ini. Bertujuan untuk memperoleh hasil yang lebih akurat dan representatif, karena

setiap santriwati memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sumber data.

D. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala psikologi sebagai metode pengumpulan data. Menurut Azwar (2017), skala psikologi memiliki beberapa karakteristik penting. Pertama, pernyataan atau pertanyaan dalam skala psikologi dirancang untuk tidak secara langsung mengungkapkan atribut yang diukur, melainkan mengungkapkan indikator perilaku yang terkait dengan atribut tersebut. Kedua, skala psikologi terdiri dari banyak item yang dirancang untuk dianalisis secara keseluruhan guna mendapatkan kesimpulan yang akurat. Ketiga, jawaban responden tidak dinilai sebagai benar atau salah, melainkan diterima sebagai representasi jujur dari pengalaman dan persepsi mereka. Skor yang diberikan hanya berfungsi sebagai indikator kuantitatif dari atribut yang diukur.

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala, yaitu skala kejenuhan belajar dan skala perilaku maladaptif. *Skala Kejenuhan Belajar* dimodifikasi dari Budiarti (2021), dan *Skala Perilaku Maladaptif* dimodifikasi dari Daulay (2021). Pengambilan data penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan skala secara langsung kepada responden yang berjumlah 109 santriwati.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala kejenuhan belajar dari (Budiarti, 2021) dan skala perilaku maladaptif dari (Daulay, 2021).

1. Jenis Instrumen

Skala psikologi ini berbentuk angket (kuesioner) tertutup yang disusun dalam bentuk skala likert dengan lima pilihan jawaban, yang terdiri dari sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Untuk penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.2
Tabel Pilihan Skala Likert

Pilihan	Keterangan	Bobot Nilai
SS	Sangat setuju	5
S	Setuju	4
N	Netral	3
TS	Tidak setuju	2
STS	Sangat tidak setuju	1

Kemudian, dalam skala ini terdapat dua jenis pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* adalah pernyataan yang mendukung suatu sikap dan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung suatu sikap. Kemudian, format skala perilaku maladaptif dalam penelitian ini adalah model skala likert. Dimana

subjek diminta untuk memilih dari beberapa jawaban tanpa takut salah. Lalu, pada skala ini terdapat satu jenis pernyataan, yaitu *unfavorable*. *Unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung suatu sikap.

2. Uji daya beda aitem

Menurut (Arikunto, 2019), uji daya beda aitem merupakan tahapan untuk melihat sejauh mana sebuah instrumen mampu membedakan responden yang memiliki tingkat kemampuan tinggi dan rendah. Instrumen dinilai layak digunakan apabila setiap aitem memiliki daya pembeda yang cukup baik. Tingkat daya beda ini sekaligus menunjukkan tingkat validitas aitem tersebut dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Perhitungan daya beda dilakukan melalui nilai *corrected item-total correlation*, dengan ketentuan batas minimal sebesar 0,30 agar aitem dapat dinyatakan memenuhi syarat. Proses pengujiannya dibantu menggunakan aplikasi SPSS versi 20. Untuk menentukan apakah suatu aitem memiliki daya pembeda yang baik atau perlu dieliminasi, peneliti mengacu pada kategori indeks daya diskriminasi aitem yang dikemukakan oleh Azwar (2010), seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3
Tabel Indeks Daya Diskriminasi Aitem

Nilai <i>corrected item-total correlation</i>	Kategori/Makna
$\geq 0,3000$	Aitem memiliki daya beda baik dan diterima
$0,250 - 0,2999$	Aitem cukup dan dapat dipertimbangkan
$\leq 0,249$	Aitem memiliki daya beda rendah dan tidak disarankan
- (minus)	Aitem tidak layak digunakan dan ditolak

a. Skala Kejenuhan Belajar (*Academic Burnout*)

Uji validitas pada skala ini dilakukan menggunakan SPSS versi 20. Berdasarkan hasil uji daya beda item, terdapat tiga item yang memiliki nilai korelasi di bawah 0,3 sehingga dinyatakan tidak memenuhi kriteria validitas. Item yang gugur tersebut berada pada nomor 5, 8, dan 12. Dengan demikian, jumlah item yang digunakan dalam skala ini berkurang menjadi 21 item.

Tabel 3.4
Blue Print Skala Kejenuhan Belajar (*Academic Burnout*) Sebelum Uji Coba Beda Daya Aitem

Aspek	Indikator	F	UF	Total
<i>Exhaustion</i>	Kelelahan fisik dan emosional dalam belajar	-	3, 5, 8, 11, 15, 17, 20	7
<i>Cynicism</i>	Sikap menjauh, menolak, atau acuh terhadap kegiatan belajar	4, 12, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 24	2, 9	11
<i>Professional efficacy</i>	Penurunan rasa mampu dan efikasi akademik	1, 6, 7, 10	13, 23	6
Total		13	11	24

*angka yang dicetak tebal adalah aitem yang digugurkan

Tabel 3.5
Blue Print Skala Kejenuhan Belajar (*Academic Burnout*)
Sesudah Uji Coba Beda Daya Aitem

Aspek	Indikator	F	UF	Total
<i>Exhaustion</i>	Kelelahan fisik dan emosional dalam belajar	-	3, 11, 15, 17, 20	5
<i>Cynicism</i>	Sikap menjauh, menolak, atau acuh terhadap kegiatan belajar	4, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 24	2, 9	10
<i>Professional efficacy</i>	Penurunan rasa mampu dan efikasi akademik	1, 6, 7, 10	13, 23	6
Total		12	9	21

b. Perilaku Maladaptif

Uji validitas pada skala ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20. Hasil pengujian menunjukkan bahwa tiga item memiliki nilai korelasi di bawah 0,3, yaitu item nomor 9, 13, dan 21. Karena tidak memenuhi kriteria validitas, ketiga item tersebut kemudian digugurkan. Dengan demikian, jumlah item yang dapat digunakan dalam skala ini menjadi 19 item.

Tabel 3.6
Blue Print Perilaku Maladaptif Sebelum Uji Coba Beda Daya Aitem

Aspek	Indikator	Aitem	Total
<i>Internalizing</i>	Perilaku diarahkan ke dalam diri: menarik diri, kecemasan, murung, sosial, kehilangan nafsu/semangat.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 , 10, 11	11
<i>Externalizing</i>	Perilaku diarahkan keluar diri: agresif, mengganggu, menentang aturan, impulsif, kelakuan mengganggu sosial. Perilaku maladaptif yang serius / lain-lain: pola berbohong/curi yang berdampak klinis, perilaku menentang/menyimpang, tindakan penolakan aturan.	12, 13 , 14, 15, 16, 17, 18	7
<i>Other</i>		19, 20, 21	3
Total		21	21

*angka yang dicetak tebal adalah aitem yang digugurkan

Tabel 3.7
Blue Print Perilaku Maladaptif Sesudah Uji Coba Beda Daya Aitem

Aspek	Indikator	Aitem	Total
<i>Internalizing</i>	Perilaku diarahkan ke dalam diri: menarik diri, kecemasan, murung, sosial, kehilangan nafsu/semangat.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 , 10, 11	10
<i>Externalizing</i>	Perilaku diarahkan keluar diri: agresif, mengganggu, menentang aturan, impulsif, kelakuan mengganggu sosial. Perilaku maladaptif yang serius / lain-lain: pola berbohong/curi yang berdampak klinis, perilaku menentang/menyimpang, tindakan penolakan aturan.	12, 13 , 14, 15, 16, 17, 18	6
<i>Other</i>		19, 20, 21	2
Total		18	18

3. Uji Validitas

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*). Validitas isi merujuk pada sejauh mana butir-butir dalam suatu instrumen benar-benar mewakili aspek-aspek yang hendak diukur, sesuai dengan indikator perilaku dan tujuan pengukuran yang telah dirumuskan sebelumnya. Dengan kata lain, validitas ini menilai apakah setiap aitem telah mencerminkan konstruk variabel secara tepat (Azwar, 2010).

Penilaian validitas isi dilakukan melalui proses evaluasi oleh pakar yang memiliki kompetensi pada bidang yang relevan, atau yang dikenal sebagai *expert judgement* atau *logical validity*. Pada tahap ini, peneliti meminta pertimbangan dari Ibu Rena Kinnara Arlotas, M.Psi. Psikolog, untuk melakukan penilaian terhadap kelayakan aitem instrumen. Peneliti mengajukan sebanyak 24 aitem skala kejenuhan belajar (*academic burnout*) dan 21 aitem skala perilaku maladaptif. Berdasarkan hasil penilaian *expert judgement*, seluruh aitem dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Untuk memastikan alat ukur memiliki tingkat objektivitas yang baik, dilakukan pengujian lebih lanjut guna melihat ketepatan instrumen dalam mengukur variabel yang dimaksud. Validitas menunjukkan seberapa tepat suatu alat ukur mampu

menjalankan fungsinya secara akurat (Azwar, 2012). Maka dari itu, peneliti melakukan uji coba skala pada 40 santriwati dan kembali melakukan Uji validitas skala menggunakan rumus Korelasi Pearson. Instrumen dianggap valid jika koefisien korelasi antar butir tidak kurang dari 0,3 dengan taraf signifikansi 5% atau tingkat kesalahan alpha 0,05 (Azwar, 2012). Kemudian, setelah dilakukan uji validitas menggunakan SPSS, 21 aitem skala kejenuhan belajar (*academic burnout*) dan 18 skala perilaku maladaptif dinyatakan valid.

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada tingkat keajegan atau konsistensi suatu instrumen dalam mengukur suatu variabel, sehingga hasil yang diperoleh dapat dipercaya (Yusup, 2018). Sebuah alat ukur dinyatakan reliabel apabila menghasilkan skor yang relatif stabil ketika digunakan berulang kali pada subjek yang sama (*test-retest*), atau ketika diukur satu kali dengan menggunakan instrumen lain yang memiliki kesetaraan bentuk (*equivalent form*), namun tetap menunjukkan hasil yang konsisten. Pada instrumen yang memiliki dua pilihan jawaban, reliabilitas dianggap terpenuhi apabila nilai koefisien reliabilitas item (r_i) lebih tinggi daripada nilai koefisien pembandingan (r_t). Sementara itu, untuk instrumen yang menggunakan lebih dari dua alternatif jawaban, tingkat

reliabilitas dianggap baik apabila koefisien *Alpha Cronbach* berada dalam rentang 0,70 sampai dengan 0,90 (Yusup, 2018).

Berikut merupakan hasil uji reliabilitas skala kejenuhan belajar (*academic burnout*) dan skala perilaku maladaptif dengan SPSS 20:

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas Skala Kejenuhan Belajar (*academic burnout*)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.805	24

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas Skala Kejenuhan Belajar (*academic burnout*) Setelah Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.803	21

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, skala kejenuhan belajar (*academic burnout*) memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,803 dan termasuk dalam kategori sangat baik. Selanjutnya, berikut hasil uji reliabilitas skala perilaku maladaptif pada SPSS versi 20.

Tabel 3.10
Hasil Uji Reliabilitas Skala Perilaku Maladaptif

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.807	21

Tabel 3.11
Hasil Uji Reliabilitas Skala Perilaku Maladaptif Setelah Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.836	18

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, skala perilaku maladaptif memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,836 dan termasuk dalam kategori sangat baik.

F. Teknis Analisis

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 20. Adapun langkah-langkah analisis yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Kategorisasi Variabel

Pada tahap ini, data responden dikelompokkan berdasarkan hasil pengukuran masing-masing variabel penelitian. Pengelompokan ini bertujuan untuk melihat bagaimana distribusi skor responden pada variabel yang diteliti.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Kriteria penilaiannya adalah jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dianggap berdistribusi normal. Dalam penelitian ini digunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, yang membandingkan distribusi data sampel dengan distribusi normal teoritis (Priyatno, 2012).

3. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independent (X) dan dependent (Y) membentuk garis yang linier. Pengujian dilakukan dengan metode *Test for Linearity*. Hubungan dinyatakan linier apabila nilai *significance of linearity* $< 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $> 0,05$ (Priyatno, 2012). Uji ini menjadi prasyarat sebelum melakukan analisis korelasi pearson.

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi sederhana. Uji ini digunakan untuk melihat dan menentukan arah hubungan dan keeratan antar dua variabel. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat hubungan antara kejenuhan belajar (academic burnout) dengan perilaku maladaptif pada santriwati di Pondok Pesantren Putri X.”

Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan uji hipotesis menggunakan metode analisis parametrik yaitu korelasi *Pearson Product Moment*. Perhitungan korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk mengevaluasi ada atau tidaknya hubungan serta arah dan kekuatan hubungan antara kejenuhan belajar dengan perilaku maladaptif. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 20 dengan taraf signifikansi 0,05 ($\alpha = 0,05$).

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kejenuhan belajar dengan perilaku maladaptif.
2. Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka hipotesis ditolak, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kejenuhan belajar dengan perilaku maladaptif.

UIN IMAM BONJOL
PADANG