

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, yakni metode penelitian guna mengidentifikasi pengaruh perlakuan terhadap hal lain dalam kondisi yang terkendali.¹ Dalam Sugiyono, Frankel dan Wallen menyatakan bahwa pengertian eksperimen adalah mencoba, menemukan, memastikan, dan membuktikan. Menurut Gordon L Pater, sebab akibat adalah komponen mendasar dari penelitian eksperimental. Pendekatan eksperimen ini digunakan menurut Cresweel dalam Sugiyono, ketika peneliti ingin memahami hubungan kausal antara variabel independen dan dependen.² Berdasarkan penjelasannya mengenai metode eksperimen, para ahli mendefinisikan yakni suatu teknik dalam melakukan eksperimen guna menentukan derajat pengaruh suatu variabel.

Tujuan dari penelitian ini ialah guna tahu apakah teknik *reframing* konseling kelompok islami efektif di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus dalam mengurangi *academic burnout*. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh data konkrit seberapa efektif teknik *reframing* konseling kelompok islami di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus dalam mengurangi *academic burnout*.

Pendekatan kuantitatif pada penelitian ini menggunakan sifat numerik dan data (skor dan peringkat) untuk memeriksa populasi atau sampel tertentu. Berdasarkan pada filosofi positivis yang melihat realitas sebagai interaksi yang dapat diamati, terstruktur, dan berkualitas tinggi.³ Alat penelitian digunakan untuk pengumpulan data, dan statistik digunakan untuk analisis data guna memberikan jawaban atas pertanyaan atau menguji hipotesis

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal 107

² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal 110-111

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, hal 8

tentang bagaimana satu variabel akan mempengaruhi variabel lainnya.⁴

Kuantitatif adalah metode pengujian suatu teori tertentu dengan cara meneliti korelasi antar variabel. Variabel kemudian diukur dan menghasilkan data berupa angka yang bisa dianalisis berdasarkan metode statistik.⁵ Hasil pengumpulan data berupa angka kemudian dianalisis menggunakan analisis data statistik, agar tahu keefektifitasan penelitian ini.

Maka dari itu, kesimpulan penelitian ini yaitu kuantitatif, sebab data penelitian bersifat deskriptif angka diolah melalui kuisioner menggunakan statistik untuk mencari hasil antar variabel. Penelitian ini berlandaskan pada filsafat positivism yang dipandang realitas atau fenomena yang dapat diklarifikasi, relative tepat, konkrit, dapat diamati, terukur, dan hubungan kausalitas.

B. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs NU Matholi'ul Huda yang terletak di desa Kedungsari Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. Penelitian ini dilakukan karena di Indonesia perilaku *academic burnout* yang menjadi kendala peserta didik di sekolah meningkat setiap tahunnya.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sekelompok objek atau orang yang digeneraisasikan dan dipilih peneliti untuk dipelajari dan dibuat kesimpulan⁶ Populasi dalam penelitian ini yaitu 49.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian kuantitatif ialah representasi dari ukuran dan susunan populasi. apabila ada populasi yang sangat besar serta tidak ada cukup waktu, tenaga, dan sumber daya untuk menyelidiki setiap anggota populasi, maka sampel

⁴ Marsukin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Kudus: Media Ilmu Pers, 2015), hal 5

⁵ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Kencana, 2016), hal 38

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, hal 117

dari populasi harus benar-benar representatif (mewakili) dapat digunakan oleh peneliti.⁷

Ukuran sampel sering digunakan untuk mewakili jumlah anggota sampel. Sampel seharusnya mewakili 100% dari populasi serta jumlah anggota. Kemungkinan kesalahan generalisasi berkurang dan sebaliknya ketika jumlah sampel yang lebih dekat dengan populasi meningkat. Karena jumlah sampel yang jauh dari populasi menurun, kesalahan generalisasi meningkat. Menggunakan jumlah anggota sampel yang benar sangat penting dan bergantung pada tingkat kesalahan yang diinginkan.⁸ Teknik nonprobability sampling digunakan penulis pada penelitian ini. Pengambilan sampel nonprobabilitas mengacu pada strategi pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan kepada anggota populasi untuk dijadikan sampel. Beberapa teknik pertimbangan yang digunakan yaitu teknik purposive sampling.⁹ Sampel yang diambil berdasarkan kategori *academic burnout* yang dialami peserta didik mulai dari “sangat rendah”, “rendah tinggi” dan “sangat tinggi”. Sampel yang beragam ini dilakukan peneliti dengan tujuan menghidupkan kembali dinamika kelompok dalam pelaksanaan konseling kelompok islami. Sampel pada penelitian ini eksperimen dan kelompok kontrol.

D. Desain dan Definisi Operasional Variabel

1. Desain Penelitian

Desain penelitian dipilih setelah peneliti mempresentasikan hipotesisnya. Desain digunakan untuk merencanakan penelitian ini memiliki tujuan implementasi agar dapat dipastikan baik dalam pengujian hipotesis maupun dalam pembentukan kesimpulan.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *pre eksperimental design* dengan teknik *one group pretest-post test design*. Pada desain ini terdapat pre-test yaitu dilakukan sebelum peneliti memberikan perlakuan berupa konseling kelompok islami kepada siswa dan post-test

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2019) hal 131

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 118

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, hal 136-138

dilakukan setelah peneliti memberikan pemahaman tentang teknik *reframing*.¹⁰

Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah konseling kelompok islami teknik *reframing* sumbu (X) sedangkan untuk variable terkaitnya ialah *academic burnout* sumbu (Y). Berdasarkan hal tersebut, peneliti memutuskan memilih teknik analisis ini karena untuk mengetahui seberapa efektif teknik *reframing* konseling kelompok islami (X) untuk mengurangi *academic burnout* (Y) di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus.

2. Definisi Operasional Variabel Dan Variabel Penelitian

a) Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variable yakni variable penelitian yang diamati untuk mengetahui maksud dari masing-masing variabel sebelum dianalisis, di uji dalam instrument sehingga diketahui penjelasan sumber dan pengukurannya pada saat identifikasi.¹¹ Definisi operasional dibuat guna memudahkan pemahaman serta pengukuran setiap variabel yang termasuk dalam penelitian.

Tabel 3.1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional
Variabel Independen (X) Konseling Kelompok Islami Teknik <i>Reframing</i>	Konseling kelompok islami ialah suatu layanan bimbingan dan konseling islami dilaksanakan secara berkelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok, dan membahas permasalahan tertentu, sedangkan teknik <i>reframing</i> ini iaah salah satu teknik dalam konseling kelompok. Teknik <i>reframing</i> ini disebut juga dengan teknik pelabelan ulang.
Variabel Dependen (Y) <i>Academic Burnout</i>	<i>Academic Burnout</i> merupakan kondisi lelah fisik dan psikis pada peserta didik karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam beberapa tempo waktu, namun dengan kondisi tidak dapat menyelesaikann tugas tersebut.

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, hal 112

¹¹ Marsukhim, *Metodelgi Penelitian Kuantitatif*, (Kudus: Mibarda Publishing&Media Ilmu, 2017), hal 138

Tabel 3.2
Aspek Academic Burnout

No	Variabel	Sub variable	Indikator	No. Item		Jumlah item
				Positif	Negatif	
1	<i>Academic burnout</i>	Kelelahan fisik	Sulit tidur	3, 4	1, 2	4
			Mudah sakit	7, 8	5, 6	4
			Merasa lelah dan letih setiap hari	9, 10	11, 12	4
			Kurangnya nafsu makan	13, 14	15, 16	4
		Kelelahan emosional	Depresi	19, 20	17, 18	4
			Emosi tidak stabil	23, 24	21, 22	4
			Merasa dikejar-kejar waktu	27, 28	25, 26	4
		Kelelahan kognitif	Sikap sinis terhadap orang lain	31, 32	29, 30	4
			Malas belajar	35, 36	33, 34	4
			Sulit konsentrasi	39, 40	37, 38	4
		Kehilangan motivasi	Mengalami ketidakpuasan dalam belajar	43, 44	41, 42	4
			Kehilangan semangat belajar	47, 48	45, 46	4
			Mudah menyerah	51, 52	49, 50	4
Total						52

b) Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas atau *Independent Variable* (X)

Variabel independent adalah hal yang menjadikan faktor yang mempengaruhi variabel lain, atau perubahan terjadinya variabel terkait atau dependen.¹² Pada penelitian ini konseling kelompok islami teknik *reframing* menjadi variabel independen. Dalam bimbingan dan konseling, layanan mediasi diartikan sebagai layanan yang dilakukan oleh konselor atau guru BK terhadap dua pihak atau lebih yang sedang bertentangan dan tidak menemukan kecocokan. Teknik *reframing* merupakan salah satu layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) dalam bimbingan dan konseling yang digunakan untuk membantu mengubah pemikiran individu dari pemikiran irasional menjadi rasional.

2. Variabel Terikat atau *Dependent Variable* (Y)

Variabel terikat merupakan sesuatu yang menjadi faktor yang didalamnya terdapat hal yang dapat ditentukan dan dipengaruhi oleh variabel bebas atau independen.¹³ Dalam penelitian ini variabel terikat atau *dependen variable* adalah *academic burnout* di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus. *Academic burnout* merupakan kondisi lelah secara fisik, psikis, dan emosional akibat tuntutan tugas dan waktu belajar yang padat.

E. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas berfungsi untuk mengukur valid atau tidaknya suatu kuisioner. Kuisioner dikatakan valid jika pernyataan dalam kuisioner dapat menghasilkan sesuatu yang dapat diukur. Uji validitas dilakukan dengan cara mengkorelasikan setiap jawaban dengan penjumlahan setiap variabel.

Nilai korelasi dibandingkan dengan nilai kritis pada taraf signifikan 5% (0,05), jadi nilai signifikansi > 0,05 berarti

¹² Nawawi dan Hadari, *Administrasi Pendidikan*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1996), hal 41

¹³ Nawawi dan Hadari, *Administrasi Pendidikan*, hal 42

data tersebut berkorelasi signifikan atau valid. Uji validitas juga dapat dilakukan dengan membandingkan korelasi antara r hitung dengan r tabel sebagai berikut:

- a) Jika r hitung $>$ r tabel, maka data valid
 - b) Jika r hitung $<$ r tabel, maka data tidak valid
2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas sebagai teknik penilaian kuesioner digunakan sebagai variabel indikator. Kuesioner dinilai reliabel, jika jawaban seseorang terdapat pernyataan yang konsisten. Untuk melakukan uji reliabilitas dapat menggunakan bantuan program *statistical package for the social science* (SPSS).

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Peneliti melakukan wawancara dengan kepala madrasah untuk mendapatkan informasi tentang sejarah berdirinya Madrasah Tsanawiyah Nahdhotul Ulama Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus yang nantinya akan dijadikan tempat penelitian.

2. Angket (Kuisisioner)

Kuesioner adalah alat utama dalam penelitian. Kuesioner adalah kumpulan pertanyaan atau pernyataan tertulis mengenai data faktual dan pendapat yang berkaitan dengan responden, yang dianggap fakta dan kebenaran yang diketahui dan dijawab oleh responden dalam penelitian. Responden memberikan jawaban yang diberikan oleh peneliti. Setiap jawaban disajikan dalam bentuk skala *likert*.

Skala *likert* digunakan untuk mengukur persepsi, pendapat, dan sikap individu dan kelompok. Jawaban setiap item instrument yang terlampir dinilai dengan skala likert dari sangat positif hingga sangat negative, antara lain.

Tabel 3.3
Skala Likert/ Skor Jawaban Responden

Jenis Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i> (positif)	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (negative)	1	2	3	4
	SS	S	TS	STS

Penilaian ini dinilai dengan skor 1-4 dari total 52 soal. Berikut ini pemberian skor pada penelitian:

- Pernyataan positif diberi skor 4-3-2-1 dan pernyataan negatif 1-2-3-4
- Skor tinggi digunakan sebagai sampel dalam penelitian dengan ketentuan yang sudah ditetapkan
- Jumlah skor tinggi = skor yang ideal
- Jarak interval = skala hasil penilaian, jadi skor dikelompokkan menjadi 4 kelas interval
- Jarak interval dapat ditentukan dengan rumus berikut:

$$Ji = (t-r)/JK$$

Keterangan:

r = skor terendah ideal dalam skala

t = skor tertinggi ideal dalam skala

JK = jumlah kelas interval

Jadi tolok ukur intervalnya adalah:

Rendah : $1 \times 52 = 52$

Tinggi : $4 \times 52 = 208$

Rentang : $208 - 52 = 156$

Jakar interval : $156 : 4 = 39$

Berdasarkan keterangan di atas, kriteria *academic burnout* siswa adalah:

Interval	Kriteria
169-208	Tinggi
130-169	Sedang
91-130	Rendah

3. Observasi

Observasi salah satu cara mengumpulkan data.

Kegiatan ini dilakukan tanpa bersentuhan langsung dengan objek, namun hasil diperoleh berdasarkan pengamatan orang terdekat. Teknik observasi ini dilakukan dalam kaitannya dengan perilaku, tindakan, situasi, dan kondisi lingkungan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pencarian data hal-hal yang bersifat variabel berupa dokumen yang berfungsi sebagai informasi atau bukti yang berkaitan dengan proses pencatatan

dan pengolahan yang sistematis. Tanpa dokumentasi, data penelitian tidak menjadi dokumen nyata.¹⁴

Teknik ini digunakan peneliti sebagai alat untuk mengumpulkan data terkait visi dan misi tempat penelitian, struktur organisasi lembaga, dan mekanisme kerja madrasah.

G. Teknik Analisis Data

1. Tahap Pengolahan Data

a) Editing

Perbandingan data membandingkan atas kelengkapan data, kepastian, relevansi serta konsisten dari hasil responden, dan mengoreksi kesenjangan dan kelengkapan dari kesalahan catatan di lapangan.

b) Coading

Yaitu kode numerik agar mudah dipahami serta mempermudah input data ke komputer.

c) Cleaning

Pemeriksaan data yang diterima apakah ada kesalahan atau tidak.

d) Processing

Data yang diperoleh lengkap dan benar akan diolah dan dimasukkan ke dalam SPSS.

2. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan aktivitas yang dilakukan setelah semua data responden terkumpul. Hal pertama yang dilakukan yakni mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mengumpulkan data berdasarkan variabel yang diuji, melakukan perhitungan guna menjawab masalah, serta menguji hipotesis yang diajukan. Dalam penelitian ini, teknik memvalidasi data kuantitatif yang dikumpulkan, digunakan. Analisis data berarti mengecek hasil wawancara, observasi, dokumentasi, dan angket. Karena hasil pengujian diketahui, maka dilakukan Uji Non Parametrik dengan uji Wilcoxon. Dasar keputusan untuk uji wilcoxon adalah:

- a. Jika $Asymp.Sig > 0,005$ maka Hipotesis ditolak. Artinya konseling kelompok islami dengan teknik *reframing* tidak

¹⁴ S Margono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010). Hal 126

efektif dalam mengurangi *academic burnout* siswa di MTs NU Matholi'ul Huda.

- b. Jika $Asymp.Sig < 0,005$ maka Hipotesis diterima. Artinya layanan konseling kelompok islami dengan teknik *reframing* efektif dalam mengurangi *academic burnout* siswa di MTs NU Matholi'ul Huda

