

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain *Correlational Explanatory* yang menguji hubungan antara variabel efikasi diri dengan variabel *burnout*, variabel dukungan sosial dengan variabel *burnout*, dan hubungan antara variabel efikasi diri dan variabel dukungan sosial dalam diri individu. Penelitian ini juga termasuk dalam *retrospective study* yang fokus pada pengamatan terhadap kejadian atau fenomena yang terjadi dengan tujuan mencari faktor-faktor yang melatar belakangi kejadian atau fenomena tersebut. Penelitian ini mencoba membuktikan apakah efikasi diri dan dukungan sosial adalah penyebab munculnya *burnout*. Berdasarkan cara pengambilan data, penelitian ini termasuk dalam *Cross-Sectional Study* yang berarti bahwa pengambilan data untuk variabel efikasi diri, variabel dukungan sosial, dan variabel *burnout* dilakukan sekali dalam waktu yang bersamaan.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

##### **3.2.1 Identifikasi Variabel**

Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu variabel dukungan sosial dan efikasi diri sebagai variabel bebas dan variabel *burnout* sebagai variabel terikat.

##### **3.2.2 Definisi Operasional Variabel**

###### **3.2.2.1 Definisi Operasional Variabel Dukungan Sosial**

Dukungan sosial dalam penelitian ini diukur melalui skala Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) yang dikembangkan oleh Cohen dan Hoberman (1985) berdasarkan aspek-aspek yang meliputi:

###### **1. *Appraisal Support***

Adanya bantuan yang berupa nasihat yang berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi stresor.

## 2. *Belonging Support*

Bantuan yang nyata yang berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas.

## 3. *Tangibel Support*

Menunjukkan perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan.

Semakin tinggi skor yang diperoleh responden semakin tinggi dukungan sosial yang diterima.

### **3.2.2.2 Definisi Operasional Variabel Efikasi Diri**

Efikasi diri dalam penelitian ini diukur melalui skala efikasi diri yang dikembangkan oleh *Bandura (1997)* berdasarkan aspek-aspek kemampuan diri, rasa percaya diri, harapan terhadap keberhasilan.

Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki.

### **3.2.2.3 Definisi Operasional Variabel Burnout**

*Burnout* dalam penelitian ini diukur melalui instrumen *burnout* yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dari *Maslach dan Goldberg (1998)* yang meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan pada diri sendiri. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden semakin tinggi kecenderungan *burnout* yang dimiliki.

## **3.3 Instrumen Penelitian**

### **3.3.1 Instrumen Variabel Dukungan Sosial**

Penelitian ini menggunakan alat ukur ISEL yang dikembangkan oleh *Cohen dan Hoberman (1985)*. Alat ukur tersebut telah diadaptasi oleh *Widayati (2018)* berdasarkan prosedur adaptasi alat ukur yang dikembangkan oleh *Beaton (2000)*. Alat ukur ISEL memiliki 12 items dengan skala respon 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), 4 (sangat sesuai) untuk item-item favorable, sedangkan untuk item unfavorable skala respon terdiri dari 1 (sangat sesuai), 2 (sesuai), 3 (tidak sesuai), 4 (sangat tidak sesuai).

**Tabel 3.1 Blue Print Variabel Dukungan Sosial Sebelum Uji Validitas**

<b>Aspek</b>	<b>Nomor Item</b>		<b>Jumlah</b>
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Appraisal Support	4, 6	2, 11	4
Belonging Support	5, 9	1, 7	4
Tangibel Support	3, 10	8, 12	4
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

**Tabel 3.2 Blue Print Variabel Dukungan Sosial Sesudah Uji Validitas**

<b>Aspek</b>	<b>Nomor Item</b>		<b>Jumlah</b>
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Appraisal Support	4, 6	2, 11	4
Belonging Support	5, 9	1, 7	4
Tangibel Support	3, 10	8, 12	4
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

### **3.3.2 Instrumen Variabel Efikasi Diri**

Penelitian ini menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh *Bandura (1997)*. Alat ukur tersebut telah diadaptasi oleh *Lailani (2005)*. Alat ukur efikasi diri memiliki 23 items dengan skala respon 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), 4 (sangat sesuai) untuk item-item favorable, sedangkan untuk item unfavorable skala respon terdiri dari 1 (sangat sesuai), 2 (sesuai), 3 (tidak sesuai), 4 (sangat tidak sesuai).

**Tabel 3.3 Blue Print Variabel Efikasi Diri Sebelum Uji Validitas**

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kemampuan Diri	2, 6, 7, 8, 10, 12,	11, 13, 18	10
Rasa Percaya Diri	20	3, 4, 9, 14, 17, 21, 22,	10
Harapan terhadap	1, 19	23	3
Keberhasilan	5, 15	16	
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>23</b>

**Tabel 3.4 Blue Print Variabel Efikasi Diri Sesudah Uji Validitas**

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kemampuan Diri	2, 6, 7, 8, 10, 12,	11, 13, 18	10
Rasa Percaya Diri	20	3, 4, 9, 14, 17, 21, 22,	10
Harapan terhadap	1, 19	23	3
Keberhasilan	5, 15	16	
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>23</b>

### 3.3.3 Instrumen Variabel *Burnout*

Penelitian ini menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh *Maslach dan Dubrin*. Alat ukur tersebut telah diadaptasi oleh *Lailani (2005)*. Alat ukur burnout memiliki 26 items dengan skala respon 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), 4 (sangat sesuai) untuk item-item favorable, sedangkan untuk item unfavorable skala respon terdiri dari 1 (sangat sesuai), 2 (sesuai), 3 (tidak sesuai), 4 (sangat tidak sesuai).

**Tabel 3.5 Blue Print Variabel *Burnout* Sebelum Uji Validitas**

Dimensi	Nomor Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kelelahan Emosional	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22,	6, 9, 23	12
Depersonalisasi	25	5, 8, 11	7

Rendahnya penghargaan pada diri sendiri	2, 14, 17, 26 3, 12, 15, 18, 21	20, 24	7
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>26</b>

**Tabel 3.6 Blue Print Variabel *Burnout* Sesudah Uji Validitas**

Dimensi	Nomor Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kelelahan Emosional	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22,	6, 9, 23	12
Depersonalisasi	25	5, 8, 11	7
Rendahnya penghargaan pada diri sendiri	2, 14, 17, 26 3, 12, 15, 18, 21	20, 24	7
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>26</b>

### 3.4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

#### 3.4.1 Skala Efikasi Diri

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, skala efikasi diri memiliki indeks validitas yang berkisar antara 183 sampai 647, sedangkan untuk skor reliabilitas skala efikasi diri adalah 0.78.

#### 3.4.2 Skala Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, skala dukungan sosial memiliki indeks validitas yang berkisar antara 190 sampai 787, sedangkan untuk skor reliabilitas skala efikasi diri adalah 0.72.

#### 3.4.3 Skala *Burnout*

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, *burnout* diri memiliki indeks validitas yang berkisar antara 164 sampai 803, sedangkan untuk skor reliabilitas skala efikasi diri adalah 0.82.

### **3.5 Populasi, Sampel dan *Sampling***

#### **3.5.1 Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan yang termasuk dalam tahap usia dewasa dan usia madya yang berjumlah sekitar 250 karyawan.

#### **3.5.2 Sampel**

Penelitian ini memiliki 150 sampel dengan kriteria berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, masuk usia 19 tahun sampai 60 tahun.

#### **3.5.3 *Sampling***

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Alasan menggunakan teknik pengambilan sampel tersebut adalah karena penelitian ini melibatkan responden yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria tersebut antara lain: berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, masuk usia 19 tahun sampai 60 tahun.

### **3.6 Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik analisis data yang meliputi analisis statistik deskriptif, analisis korelasi *pearson correlation*, analisis regresi berganda. Analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui deskripsi variabel pada sampel penelitian. Analisis korelasi *pearson correlation* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dukungan sosial dengan variabel *burnout* dan variabel efikasi diri dengan variabel *burnout*