

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

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	<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
Total	6	6	12

Tabel 3.2 Blue Print Variabel Dukungan Sosial Sesudah Uji Validitas

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	<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
Total	6	6	12

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	
Total	11	12	23

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	
Total	11	12	23

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
Total	18	8	26

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
Total	18	8	26

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*