

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian merupakan pedoman dan langkah-langkah yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitiannya, penelitian ini berangkat dari adanya permasalahan. Rancangan penelitian yang harus dibuat secara sistematis dan logis, sehingga dapat dijadikan pedoman yang betul-betul dan mudah diikuti secara mendasar.

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, bahwa penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang datanya merupakan pendekatan angka. Penelitian ini banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006, hal. 12). Penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan variabel yang diteliti dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. Oleh karenanya jenis penelitian ini adalah korelasional (Arikunto, 2006, hal. 270).

### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

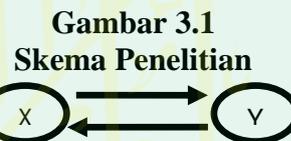
Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Menurut Suryabrata variabel penelitian adalah segala sesuatu yang dapat dijadikan objek penelitian dan merupakan faktor-faktor yang berpengaruh dalam suatu penelitian atau gejala-gejala yang diteliti.

Dan Arikunto juga menyebutkan bahwa variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006, hal. 18).

Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel-variabel lain. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Berikut mengenai variabel penelitian:

1. Variabel bebas (X) : stres
2. Variabel terikat (Y) : *burnout*



### C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007, hal. 74).

#### 1. Stres

Stres ialah keadaan tertekan yang dialami individu akibat faktor internal (meliputi kesehatan, fisik, konsentrasi, pribadi, dan sebagainya) maupun eksternal (meliputi ekonomi, bencana alam, lingkungan, dan sebagainya) yang dapat menimbulkan gangguan fisik, emosional dan sosial.

## 2. *Burnout*

*Burnout* ialah kondisi kelelahan akibat faktor internal (seperti usia, jenis kelamin, harga diri, karakteristik kepribadian, dan sebagainya) maupun eksternal (lingkungan, dukungan sosial, tuntutan, dan sebagainya) di mana individu merasa dan mengalami gejala kelelahan emosional (merasa energinya terkuras habis dan perasaan letih baik secara fisik, mental, dan emosional), depersonalisasi (ditandai dengan penarikan diri individu dari lingkungan sosialnya), dan penurunan pencapaian prestasi (rendahnya penghargaan diri sendiri yang ditandai dengan merasa tidak puas dengan karyanya sendiri dan merasa tidak bermanfaat)

### D. Subjek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006, hal. 130). Sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006, hal. 131).

**Tabel 3.1**  
**Jumlah Mahasiswa (Kemahasiswaan, 2011)**

ANGKATAN	L	P	JUMLAH
2005	13	6	19
2006	19	8	27
2007	38	60	98
2008	48	117	165
2009	56	108	164
2010	54	112	166
2011	37	120	157
JUMLAH	265	531	796

Dalam penelitian ini populasinya adalah semua mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah 796 orang, akan tetapi sampelnya 10% dari populasi yaitu sekitar 80 mahasiswa.

Peneliti dalam pengambilan sampel menggunakan teknik sampel random atau sampel acak, sampel campur, di mana peneliti “mencampur” subyek-subyek di dalam populasi sehingga semua subyek dianggap sama. Dengan demikian maka peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subyek untuk memperoleh kesempatan (*chance*) dipilih menjadi sampel.

Untuk sekadar ancer-ancer, maka apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subyeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, tentu saja jika sampel besar, hasilnya akan lebih baik (Arikunto, 2006, hal. 134).

## **E. Metode Pengumpulan Data**

### **a. Skala**

Data yang diungkap oleh skala psikologi berupa konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu.

Responden biasanya tidak menyadari arah jawaban yang dikehendaki dan kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pertanyaan tersebut. respon terhadap skala psikologi diberi skor melewati proses penskalaan (*scalling*) (Azwar, 2007, hal. 5-6).

b. Observasi

Meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indra. Observasi dapat dilakukan dengan dua cara, yang kemudian digunakan untuk menyebut jenis observasi, yaitu:

1. Observasi non-sistematis, yang dilakukan oleh pengamat dengan tidak menggunakan instrumen pengamatan.
2. Observasi sistematis, yang dilakukan oleh pengamat dengan menggunakan pedoman sebagai instrumen pengamatan (Azwar, 2007, hal. 156-157).

Dalam penelitian ini menggunakan jenis observasi non-sistematis.

c. Dokumentasi

Dokumentasi, dari asal katanya dokumen, yang artinya barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya (Azwar, 2007, hal. 158).

## F. Instrumen Pengumpulan Data

Tidak jarang dalam kegiatan penelitian, pihak peneliti harus menyusun sendiri instrumen pengukurannya dikarenakan tes yang ada tidak sesuai dengan tujuan penelitiannya. Dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala stres dan skala burnout yang dikembangkan dari beberapa teori. Skala ini berisi pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang positif atau mendukung terhadap obyek sikap. Pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif yakni tidak mendukung atau kontra terhadap obyek sikap yang hendak diungkap.

1. Skala stres yang digunakan dalam penelitian ini disusun dan dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada beberapa teori yang ada mengenai tingkat stres.

**Tabel 3.2**  
**Bleuprint Skala Stres**

	Tingkat	Indikator	Gejala	Favor	Un favor	Total
<b>Ringan</b>	<b>Stres tingkat 1</b>	Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan	Semangat besar Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan masalah pekerjaan lebih dari biasanya.	2, 18, 19	1	4

	<b>Tingkat</b>	<b>Indikator</b>	<b>Gejala</b>	<b>Favor</b>	<b>Un favor</b>	<b>Total</b>
<b>Ringan</b>	<b>Stres tingkat 2</b>	Dalam tingkatan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari.	Merasa letih sewaktu bangun pagi Merasa lelah sesudah makan siang Merasa lelah sepanjang sore Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher) Perasaan tidak bisa santai.	3, 4, 5, 6, 20, 21	22	7
	<b>Stres tingkat 3</b>	Pada tingkatan ini keluhan keletihan nampak disertai dengan berbagai gejala.	Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering buang air) Otot terasa lebih tegang. Perasaan tegang yang semakin meningkat Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh)	7, 9, 23, 24	8	5
<b>Sedang</b>	<b>Stres tingkat 4</b>	Tingkatan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk	Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari. Perasaan negativistik Kemampuan konsentrasi menurun tajam Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.	11, 12, 13, 25, 26, 27	10	7

	Tingkat	Indikator	Gejala	Favor	Un favor	Total
<b>Berat</b>	<b>Stres tingkat 5</b>	Tingkatan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tingkatan 4 diatas.	Keletihan yang mendalam Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering kebelakang.	15, 28	14	3
	<b>Stres tingkat 6</b>	Tingkatan ini merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan darurat.	Debaran jantung terasa amat keras Nafas sesak, megap-megap Badan gemetar Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau Collap.	16, 17, 30	29	4
<b>Jumlah aitem</b>				24	6	30

2. Skala burnout yang digunakan dalam penelitian ini disusun dan dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada beberapa teori yang ada mengenai tingkat burnout.

**Tabel 3.3**  
**Blueprint Skala *Burnout***

	Tingkat	Indikator	Gejala	Favor	Un favor	Total
<b>Ringan</b>	<b>Tahap 1</b>	Memiliki harapan dan idealisme tinggi	Antusias terhadap pekerjaan Menunjukkan dedikasi dan komitmen pada pekerjaan Menunjukkan energi yang tinggi dan berprestasi Bersikap positif dan konstruktif Berpandangan baik	1, 2, 3, 13	12	5

	Tingkat	Indikator	Gejala	Favor	Un favor	Total
Sedang	<b>Tahap 2.</b>	Menjadi pesimis dan mulai tidak puas terhadap pekerjaan	Mengalami kelelahan fisik dan mental Menjadi frustrasi dan dipenuhi khayalan yang tidak baik Semangat kerja menurun Mengalami kebosanan Menunjukkan gejala <i>stress</i> awal	4, 5, 15	14	4
	<b>Tahap 3.</b>	Menarik diri dan mengucilkan diri	Menghindari kontak dengan rekan kerja Merasa marah dan tidak bersahabat Berpandangan sangat negatif Mengalami depresi dan tekanan emosi lainnya Menjadi tidak mampu berpikir atau konsentrasi Mengalami kelelahan fisik dan mental yang ekstrem Menunjukkan banyak sekali gejala stres	6, 7, 16, 17, 18	8	6
Berat	<b>Tahap 4.</b>	Pemisahan diri dan kehilangan minat yang sulit dikembalik-an	Memiliki harga diri yang sangat rendah Kebiasaan bolos kerja yang kronis Mengumpulkan perasaan-perasaan negatif mengenai pekerjaan Menunjukkan sinisme yang parah Tidak mampu berinteraksi dengan orang lain Mengalami tekanan emosi yang serius Menunjukkan gejala stres fisik dan emosi yang parah	9, 10, 11, 19, 20,	21	6
<b>Jumlah aitem</b>				17	4	21

Item-item yang disajikan dapat berupa pertanyaan yang bersifat positif (*favorable*) maupun yang bersifat negatif (*unfavorable*) dan disusun secara acak. Setiap pertanyaan memiliki empat alternatif jawaban berdasarkan kecenderungan yang dirasakan oleh subjek, yaitu:

**Tabel 3.4**  
**Form Skala Likert**

<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>	<b>Respon</b>
1	4	Tidak pernah
2	3	Jarang/ Kadang-kadang
3	2	Sering
4	1	Selalu

Dari setiap pertanyaan tersebut, responden harus memilih satu dari empat alternatif jawaban yang ada, sesuai dengan keadaanya dirinya saat itu.

Subyek diminta menyatakan frekuensi timbulnya gejala sebagaimana yang digambarkan dalam aitem. Pilihan-pilihan jawabannya adalah TP= Tidak Pernah, KD= Kadang-kadang, SR= Sering, dan SL= Selalu. Jawaban SR dan SL berarti frekuensi gejala yang tinggi dan mengindikasikan tingginya tingkat stres atau *burnout* yang dialami, sebaliknya TP dan KD mengindikasikan bahwa tingkat stres dan *burnout* yang dialami responden termasuk rendah.

### **G. Reliabilitas dan Validitas**

1. Validitas merupakan sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran

dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2009, hal. 5-6).

Untuk mengetahui validitas atau kesahihan alat ukur digunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Person

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$R_{xy}$  = koefisien korelasi Produk Moment

N = jumlah subjek

X = jumlah skor item

Y = jumlah skor total

Perhitungan validitas alat ukur dalam penelitian ini dilakukan menggunakan komputerisasi dengan bantuan *software* SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 15.0 for Windows. Kriteria pemilihan korelasi item-total, biasanya digunakan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$ . Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Pada penelitian ini skala dikatakan valid apabila memiliki koefisien di atas sama dengan 0,30.

2. Reliabilitas merupakan sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Dalam hal ini, relatif sama berarti tetap adanya toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil di

antara hasil beberapa kali pengukuran. Bila perbedaan itu sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan sebagai tidak reliabel (Azwar, 2009, hal. 4).

Adapun formula yang digunakan untuk menghitung reliabilitas dalam penelitian ini adalah formula Alpha dari Cronbach dengan rumus:

$$\alpha: \{k/(k - 1)\} \left( 1 - \frac{\sum SD^2b}{SD^2t} \right)$$

Keterangan:

$\alpha$  = korelasi keandalan Alpha

K = jumlah kasus

$\sum SD^2b$  = jumlah variasi bagian

$SD^2t$  = jumlah varian total

Perhitungan reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan komputerisasi dengan bantuan *software* SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 15.0 for Windows. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai 1,000. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,000 berarti semakin tinggi reliabilitasnya.

## H. Analisa Data

Analisa data menurut Lexy J. Moleong dalam M. Iqbal Hasan adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar, sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data (Hasan

M. I., 2002, hal. 97). Penelitian ini menggunakan teknik analisa data korelasi dengan cara menghitung koefisien korelasi bivariat yaitu statistik yang dapat digunakan oleh peneliti untuk menerangkan keeratan hubungan antara dua variabel (Arikunto, 2006, hal. 271). Perhitungan statistik yang dapat digunakan diantaranya adalah korelasi.

Penelitian korelasional adalah sebuah penelitian yang bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi.

Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini ialah koefisien korelasi *Product Moment* (Koefisien Pearson) yang merupakan salah satu teknik analisa korelasi yang menghubungkan antara dua variabel. Koefisien korelasi ini skala datanya minimal interval dan distribusi data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Fungsinya untuk mengetahui kuat lemahnya hubungan antara dua variabel.

Rumusnya:

$$r = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{n}}{\sqrt{\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}\right)\left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n}\right)}}$$

Keterangan:

r= koefisien korelasi

X= variabel X

Y= variabel Y

n= besar sampel

Koefisien korelasi merupakan suatu ukuran keeratan hubungan linier antara nilai-nilai dua variabel.

Nilai  $r$  antara 0-1. Nilai  $r=0$ , artinya kedua variabel tidak ada hubungan sama sekali. Nilai  $r=1$ , artinya kedua variabel hubungannya sempurna. Nilai  $r$  dapat berupa nilai positif atau negatif. Nilai  $r$  positif, artinya jika satu variabel ( $X$ ) naik, variabel kedua ( $Y$ ) juga naik dan sebaliknya. Nilai  $r$  negatif, artinya jika satu variabel ( $X$ ) naik, variabel kedua ( $Y$ ) akan turun dan sebaliknya (Yuswianto, 2009, hal. 42-43).

Ditambah pula oleh M. Iqbal Hasan bahwa:

1. Semakin dekat nilai koefisien korelasi ke  $+1$ , maka semakin kuat korelasi positifnya.
2. Semakin dekat nilai koefisien korelasi ke  $-1$ , maka semakin kuat korelasi negatifnya.
3. Jika koefisien korelasi bernilai 0 (nol), maka variabel tidak menunjukkan korelasi.
4. Jika koefisien korelasi bernilai  $+1$ , maka variabel-variabel menunjukkan korelasi positif sempurna, atau
5. Jika koefisien bernilai  $-1$ , maka variabel-variabel menunjukkan korelasi negatif sempurna. (Hasan M. I., 2002, hal. 100-102)

Untuk melakukan perhitungan dengan rumus-rumus di atas, peneliti menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 15.0 for Windows.