

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian yang Digunakan

Metode kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan kuantitatif menekankan pada pengukuran dan kuantifikasi dari perilaku manusia (Jones & Forshaw, 2012). Pendekatan kuantitatif dimaksudkan untuk mengidentifikasi hubungan kausal antar variabel dan membuat model yang sifatnya prediktif dengan adanya hubungan tersebut.

#### B. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

Variabel menjadi konsep kunci dalam penelitian psikologi, sehingga penting untuk membuat perbedaan antara variabel bebas (*independent variable*) dengan variabel tergantung (*dependent variable*). Variabel bebas dianggap mempengaruhi variabel tergantung. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, diantaranya :

1. Variabel tergantung : *Burnout*
2. Variabel bebas 1 : *Work-Life Balance*
3. Variabel bebas 2 : Masa Kerja

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Gambaran teliti mengenai prosedur yang diperlukan untuk memasukkan unit-unit analisis ke dalam kategori-kategori tertentu dari tiap-tiap variable disebut dengan definisi operasional (Priyono, 2016). Berikut merupakan definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini :

#### 1. *Burnout*

*Burnout* adalah kondisi psikologis yang dialami oleh individu akibat dari stres berkepanjangan yang ditandai dengan adanya kelelahan mental, fisik, dan emosional yang mengakibatkan individu kehilangan motivasi dan dorongan untuk memberikan sesuatu yang lebih dalam melakukan pekerjaannya. *Burnout* diukur menggunakan skala *burnout* berdasarkan Maslach, Leiter, dan Schaufeli (dalam Mc Cormack & Cotter, 2013), yaitu kelelahan emosional, sinisme, dan pencapaian pribadi yang berkurang. Skala *burnout* yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang sudah diadaptasi, dimodifikasi, dan divalidasi dengan oleh Widianingtanti pada tahun 2018. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala *burnout*, maka semakin tinggi pula tingkat stres berkepanjangan yang dirasakan oleh subjek dan sebaliknya.

#### 2. *Work-Life Balance*

*Work-life balance* adalah suatu kondisi yang menunjukkan bahwa individu mampu mencapai serta menjaga keseimbangan antara tuntutan dalam pekerjaan dan tanggung jawab pribadi di luar pekerjaan sehingga

tidak ada konflik yang muncul diantara keduanya. *Work-life balance* diukur menggunakan skala *work-life balance* dari Fisher, dkk, yaitu : *work interference with personal life*, *personal life interference with work*, *personal life enhancement of work*, dan *work enhancement of personal life*. Skala *work-life balance* diadaptasi dari skala *work-life balance* Fisher, dkk tahun 2009. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala *work-life balance*, maka semakin tinggi pula kemampuan subjek dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab pribadi dan sebaliknya.

### **3. Masa kerja**

Masa kerja adalah jangka waktu orang bekerja pada instansi tertentu. Masa kerja pada penelitian ini akan dihitung dari jangka waktu kerja dalam hitungan tahun sejak pertama bekerja sebagai dosen dan dilihat dari identitas pada data penelitian.

### **D. Subyek Penelitian**

Populasi adalah kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian. Kelompok subjek tersebut harus mempunyai karakteristik bersama yang dapat membedakannya dari kelompok subjek lain. Ciri populasi tidak terbatas hanya pada aspek demografis, akan tetapi dapat mencakup aspek individual (Azwar, 2018). Penentuan populasi penelitian sangat penting karena akan mengarahkan kegiatan penelitian. Populasi penelitian kali ini adalah dosen wanita di Universitas Diponegoro

Semarang yang berjumlah 668 orang. Sampel merupakan bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki populasi (Sugiyono, 2016). Sampel yang baik sangat tergantung pada sejauhmana ciri-ciri dan karakteristik sampel tersebut sama dengan karakteristik populasinya (Azwar, 2018).

Teknik pengambilan sampel yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah teknik *sampling insidental*. Menurut Sugiyono (2016), teknik *sampling insidental* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan untuk menjadi sampel, jika dipandang orang yang bersangkutan layak digunakan sebagai sumber data. Dosen wanita dari Universitas Diponegoro Semarang yang telah berstatus sebagai dosen tetap merupakan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 110 dosen wanita.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ilmiah mensyaratkan penggunaan prosedur pengumpulan data yang akurat serta objektif untuk memperoleh tingkat objektivitas tinggi (Azwar, 2009). Pengumpulan data untuk mengungkap fakta tentang variabel yang akan diteliti pada penelitian ini menggunakan metode skala psikologi. Peneliti menggunakan metode skala psikologi dikarenakan skala psikologi mempunyai karakteristik sebagai berikut :

1. Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang akan diukur, tetapi mengungkap indikator perilaku serta atribut yang bersangkutan.
2. Atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku, sedangkan indikator perilaku diterjemahkan ke dalam bentuk aitem-aitem, maka skala psikologi selalu berisi banyak aitem.
3. Respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan dengan jujur.

Penyusunan skala yang dipilih oleh peneliti menggunakan metode skala model Likert. Jawaban dari setiap item instrument yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif (Sugiyono, 2016). Penelitian ini akan menggunakan dua skala, yaitu skala *burnout* dan *work-life balance*. Berikut merupakan penjelasan dari masing-masing dari skala yang akan digunakan :

#### **1. Skala *Burnout***

Skala *burnout* yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang sudah diadaptasi, dimodifikasi, dan divalidasi dengan N=302 oleh Widianingtanti pada tahun 2018 selaku ketua penelitian bersama *burnout* dan neuropsikologi. MBI adalah alat ukur *burnout* yang didesain secara spesifik untuk mengukur tiga dimensi dari *burnout* dari Maslach dan Leiter.

Skala *burnout* ini terdiri dari 22 item yang disusun dan diukur berdasarkan tiga dimensi *burnout* dari Maslach, yaitu kelelahan berlebih (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan pencapaian pribadi yang berkurang (*reduced personal accomplishment*). Dimensi *burnout* dibagi menjadi dua kategori pernyataan yaitu :

- a. Item *favorable* yaitu item yang mendukung pernyataan
- b. Item *unfavorable* yaitu item yang tidak mendukung pernyataan

Skala *burnout* MBI yang telah diuji dan divalidasi oleh Widianingtanti menghasilkan skor reliabilitas sebesar 0,928 dan validitas item dengan koefisien validitas antara 0,536 sampai dengan 0,818 dengan taraf signifikansi 0,05. Selain itu validitas alat ukur dengan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan hasil koefisien validitas antara 0,687 sampai dengan 0,818 pada aspek kelelahan berlebih (*exhaustion*), 0,536 sampai dengan 0,800 pada aspek sinisme (*cynicism*), dan 0,604 sampai dengan 0,809 pada aspek pencapaian pribadi yang berkurang (*reduced personal accomplishment*).

Skoring item *favourable* dan *unfavourable* pada skala *burnout* dengan penetapan 0 sebagai skor terendah dan 6 sebagai skor tertinggi. Pada item *favourable* apabila subyek menjawab pada kolom satu=0, kolom dua=1, kolom tiga=2, kolom empat=3, kolom lima=4, kolom enam=5, kolom tujuh=6 sebaliknya untuk item *unfavourable* apabila subyek menjawab di kolom satu=6, kolom dua=5, kolom tiga=4, kolom empat=3, kolom lima=2, kolom enam=1, kolom tujuh=0. Semakin tinggi

skor yang didapatkan oleh subyek menunjukkan bahwa semakin tinggi indikasi *burnout* pada subyek, dan sebaliknya.

Tabel 1. *Blue Print* Skala *Burnout*

Dimensi <i>Burnout</i>	Jumlah Item		Jumlah Item
	Favorable	Unfavorable	
Kelelahan Emosional ( <i>Exhaustion</i> )	9	0	9
Sinisme ( <i>Cynicism</i> )	5	0	5
Pencapaian Pribadi yang Berkurang ( <i>Reduced Personal Accomplishment</i> )	0	8	8
<b>JUMLAH</b>	14	8	22

## 2. Skala *Work-Life Balance*

*Work-life balance* diukur dengan menggunakan instrumen Fisher, dkk (2009) yang terdiri dari 17 item untuk mengukur :

- a. WIPL (*work interference with personal life*) yang menggambarkan sejauh mana pekerjaan dapat mengganggu kehidupan pribadi individu, sebanyak 5 item
- b. PLIW (*personal life interference with work*) yang menggambarkan sejauh mana kehidupan pribadi individu mengganggu kehidupan pekerjaannya, sebanyak 6 item.
- c. WEPL (*work enhancement of personal life*) yang menggambarkan sejauh mana kehidupan pribadi dapat meningkatkan performa individu pekerjaannya, sebanyak 3 item.

- d. PLEW (*personal life enhancement of work*) yang menggambarkan sejauh mana pekerjaan dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi seorang individu, sebanyak 3 item.

Peneliti melakukan adaptasi pada skala *work-life balance* yang telah ada dari Fisher, dkk (2009) supaya disesuaikan dengan budaya Indonesia. Adaptasi dilakukan dengan proses penterjemahan dan melalui *expert judgement*.

Skoring pada item *favourable* pada skala *work-life balance* dengan penetapan skor terendah 0 dan skor tertinggi 5. Pada item *favourable* apabila subyek menjawab pada kolom satu=0, kolom dua=1, kolom tiga=2, kolom empat=3, kolom lima=4, kolom enam=5 sebaliknya.

Tabel 2. *Blue Print* Skala *Work-Life Balance*

Dimensi <i>Work-Life Balance</i>	Jumlah Item	Jumlah Item
	<i>Favorable</i>	
<i>Work Interference with Personal Life (WIPL)</i>	5	5
<i>Personal Life Interference with Work (PLIW)</i>	6	6
<i>Work Enhancement of Personal Life (WEPL)</i>	3	3
<i>Personal Life Enhancement of Work (PLEW)</i>	3	3
JUMLAH	17	17

## F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas merupakan ketepatan serta kecermatan suatu alat ukur dalam melaksanakan fungsi ukurnya. Validitas umumnya dinyatakan



secara empirik oleh suatu koefisien yang disebut dengan koefisien validitas. Validitas dinyatakan oleh korelasi antara distribusi skor tes yang bersangkutan dengan distribusi skor suatu kriteria (Azwar, 2016). Program komputer *Statistical Package for Social Science* (SPSS) digunakan untuk melakukan proses pengolahan data dan uji validitas.

Uji validitas alat ukur pertama yang dipakai pada penelitian ini adalah validitas isi. Azwar (2016) mengatakan bahwa validitas isi merupakan validitas yang diestimasi melalui pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau *professional judgement*. Validitas isi akan menggambarkan sejauh mana aitem-aitem pada tes mencakup keseluruhan kawasan ukur isi objek yang akan diukur atau sejauh mana isi tes menggambarkan ciri atribut yang akan diukur. Validitas isi tidak hanya menunjukkan bahwa tes yang dilakukan komprehensif isinya, tetapi juga wajib memuat isi yang relevan serta sesuai dengan batasan tujuan ukur.

Uji validitas dilaksanakan dengan menggunakan teknik statistik korelasi *product moment* Pearson yang hasilnya ditunjukkan dengan koefisien korelasi *product moment* Pearson  $r$ . Cohen (dalam Pallant, 2016) menjelaskan interpretasi atas koefisien  $r$  sebagai berikut :

- a. Koefisien validitas kecil apabila  $r = 0,10 - 0,29$
- b. Koefisien validitas sedang apabila  $r = 0,30 - 0,49$
- c. Koefisien validitas besar apabila  $r = 0,50 - 1,0$

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka peneliti memilih batas validitas item dengan  $r_{xy}$  lebih dari 0,30.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Pengukuran yang tidak reliabel akan menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya (Azwar, 2009). Secara empirik, reliabilitas dinyatakan oleh suatu angka yang disebut dengan koefisien reliabilitas. Konsep reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas alat ukur berkaitan dengan sejauh mana inkonsistensi hasil pengukuran terjadi apabila pengukuran dilakukan ulang pada subjek yang sama (Azwar, 2016).

Uji reliabilitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan program komputer *Statistical Package for Social Science* (SPSS) dengan teknik formulasi Alpha Cronbach. Azwar (2016) mengatakan bahwa tes yang dibelah menjadi lebih dari dua belahan yang masing-masing berisi aitem dalam jumlah sama banyak, maka dapat menggunakan koefisien Alpha.

## G. Metode Analisa Data

Analisis data dilakukan agar data penelitian dapat dibaca dan ditafsirkan dengan mudah. Penelitian ini akan dilakukan dengan dua metode analisa data, yaitu :

### 1. Hipotesis Mayor

Pengujian hipotesis mayor pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi dua prediktor untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dan masa kerja dengan *burnout* pada dosen wanita.

### 2. Hipotesis Minor

Pengujian hipotesis minor dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dengan *burnout* dan hubungan antara masa kerja dengan *burnout*.

