

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian dengan metode kuantitatif adalah penelitian yang menekankan analisisnya pada data data *numerical* atau angka yang diolah dengan menggunakan metode statistik. Setelah diperoleh hasil kemudian akan dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulannya. Sedangkan korelasi bertujuan untuk melihat atau menemukan ada atau tidaknya hubungan antara variabel yang akan diteliti, seberapa eratnya hubungan, serta berarti atau tidaknya hubungan tersebut (Arikunto, 2006).

Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menerapkan model-model matematis, teori, dan hipotesis yang berhubungan dengan fenomena yang ada. Dalam penelitian yang akan dilihat adalah hubungan antara *burnout* dalam bekerja dengan regulasi emosi pada guru SLB Negeri 2 Padang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016:79) variabel penelitian ialah suatu atribut, nilai atau sifat seseorang, kegiatan ataupun objek yang menunjukkan variasi tertentu serta ditentukan oleh peneliti dan dapat ditarik suatu kesimpulan. Dalam suatu penelitian ada variabel independen dan dependen. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini di antaranya:

1. Variabel independen (bebas) yaitu regulasi emosi.
2. Variabel dependen (terikat) yaitu *burnout*.

C. Definisi operasional

Definisi operasional variabel penelitian memberikan batasan tentang maksud dari variabel dalam suatu penelitian ilmiah. Variabel wajib didefinisikan secara operasional, tujuannya agar lebih mudah menentukan hubungan antar variabel dan pengukurannya, dimana tanpa definisi operasional variabel peneliti akan mengalami kesulitan dalam menentukan pengukuran hubungan antar variabel yang masih bersifat konseptual (Nurlan, 2019).

Untuk bisa menemukan serta menghindari berbagai tafsiran terhadap variabel-variabel penelitian ini, maka penulis menguraikan variabel tersebut, di antaranya:

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan dalam mengontrol dan mengendalikan emosi, sehingga dapat mengatur perasaan, reaksi fisik, cara berpikir, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku, dan nada suara) serta dapat menyesuaikan diri dengan emosinya dan mampu menyelesaikan suatu masalah dengan memunculkan emosi positif dan menekan emosi negatif.

2. *Burnout*

Burnout merupakan keadaan seseorang yang mengalami penurunan emosional serta menghilangkan motivasi yang diakibatkan oleh stres dalam pekerjaan.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi dari objek ataupun subjek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk bisa dipelajari dan kemudian kesimpulannya ditarik (Sugiyono, 2016). Populasi tidak hanya orang, tapi juga objek serta benda-benda yang lain. Selain itu, populasi bukan jumlah pada objek dan subjek saja, namun juga seluruh karakteristik yang dimiliki subjek maupun objek (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh guru yg mengajar di SLB Negeri 2 Padang yang berjumlah 44 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016) sampel ialah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh individu dalam suatu populasi. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin bisa mempelajari semua yang ada di populasi, misal karena keterbatasan waktu, tenaga dan dana, maka peneliti bisa menggunakan sampel, kesimpulan dari sampel tersebut akan diberlakukan untuk populasi. Oleh sebab itu, sampel yang diambil dari

populasinya harus representatif atau mewakili.

Adapun pada penelitian ini menggunakan seluruh populasi yang ada untuk dijadikan sampel (*total sampling*), sebab populasi yang ada kurang dari 100 orang, sampel pada penelitian ini sebanyak 44 responden.

Tabel 3.1

Data guru kelas SLB Negeri 2 Padang

Guru	Jumlah
Tunanetra	1 Orang
Tunarungu	5 Orang
Tunagrahita ringan	10 Orang
Tunagrahita sedang	13 Orang
Tunadaksa	3 Orang
Autis	12 Orang
Jumlah	44 Orang

Sumber: Data TU SLB N 2 Padang

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel, untuk dapat menentukan sampel yang digunakan pada penelitian (Sugiyono 2016). Adapun pada penelitian ini menggunakan seluruh populasi yang ada untuk dijadikan sampel (*total sampling*), sebab populasi yang ada kurang dari 100 orang. *Total sampling (sampling jenuh)* ialah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Keputusan ini didasari oleh pernyataan Suharsini Arikunto (2013) bahwa apabila subjek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian populasi.

Selanjutnya apabila jumlah subjeknya besar, maka dapat diambil antara 10%-15% atau dengan 20%-25% dari jumlah populasi.

E. Instrumen Penelitian

1. Jenis Penelitian

Pada tiap instrumen dalam penelitian diharuskan mempunyai skala guna memperoleh hasil data kuantitatif paling akurat. Skala ini ialah acuan yang telah disepakati dalam menggunakan panjang atau pendek dari suatu interval pada alat ukur. Nilai variabel yang akan dilakukan pengukuran dalam skala dituliskan dalam bentuk angka. Model skala yang digunakan adalah model skala *likert* dengan memaparkan indikator sesuai atribut yang digunakan dan menyesuaikan dengan kondisi subjek. Subjek hanya memilih di antara jawaban yang sesuai dengan kenyataan ataupun jujur ketika dihadapkan dengan situasi yang digambarkan di dalam indikator, yaitu dengan pilihan jawaban sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) (Azwar, 2023:137). Skala ini dibuat dengan dua jenis aitem, yaitu aitem *favorable* dan *unfavorable*, yang masing-masing jawaban kemudian diberi *score* dalam rentang nilai 1-5 (Sugiyono, 2017). Sebagaimana terdapat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. 2
Alternatif Jawaban Sikap

Alternatif Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

2. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan agar seorang peneliti mengetahui apakah suatu instrumen atau alat ukur yang digunakan dikatakan valid atau tidak dalam mengukur suatu variabel penelitian (Sugiyono, 2017). Validitas merupakan ketetapan dan kecermatan alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya (Azwar, 2020). Uji validitas skala regulasi emosi dan *burnout* menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 25.0 *for Windows*.

Jenis uji validitas yang akan digunakan pada penelitian ini ialah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang dilakukan untuk memastikan kesesuaian alat tes dengan tujuan pada penelitian yang dilakukan oleh para ahli (Puspitasari & Febrinita, 2021). Pada penelitian ini yang menjadi *expert judgment* adalah ibu Monika Sulistyanto, M. Psi., Psikolog. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 6 Mei 2025 di SLB Negeri 1 Padang kepada 30 guru yang termasuk dalam kriteria uji coba.

3. Prosedur Penyusunan

Skala yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

a. Skala regulasi emosi

Skala regulasi emosi menggunakan skala yang dimodifikasi Yunita Sari (2023) yang merujuk pada beberapa aspek-aspek menggunakan Gross (2014) yang terdiri dari empat aspek meliputi *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behavior (goals)*, *control emotion responses (impulse)*, dan *acceptance of emotional responses (acceptance)*.



Tabel 3.3
Blue Print Skala Regulasi Emosi sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Strategies to emotion Regulation</i>	Yakin dapat mengatasi suatu masalah	1,2,4, 6,7	3,5,8,	16
	Memiliki kemampuan untuk menemukan cara yang dapat Mengurangi emosi negative	10,11,14, 15,16	9,12, 13	
<i>Engaging in goal directed behavior</i>	Tetap berpikir dan melakukan sesuatu yang baik ketika mengalami emosi negative	17,18,22, 23, 24	19,20,21, 25	9
<i>Control emotion Responses</i>	Kemampuan mengontrol emosi dan respon emosi yang ditampilkan (fisiologi, tingkah laku, dan nada suara)	26,28,29, 30, 33	27,31,32	8
<i>Acceptance of emotional responses</i>	Menerima emosi Yang Menimbulkan emosi negative	34,36	35,37	4
Total				37

b. Skala *Burnout*

Skala *burnout* yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang diciptakan oleh Christina Maslach. MBI dibagi atas 3 dimensi *burnout*, di antaranya; *emotional exhaustion*, *depersonalization* dan *reduce personal accomplishment* (Maslach & Jackson, 1981 dalam Anggara, dkk (2020). Skala ini sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Anggara (2020) dan sedikit dimodifikasi yang memiliki 25 item. Berikut *blue print* skala *burnout*.

Tabel 3.4
Blue Print Skala *Burnout* Sebelum Uji Coba

Dimensi	Indikator	F	UF	Total
<i>Emotional exhaustion</i>	Frustasi dan putus asa, merasa tertekan dan apatis, memiliki keluhan fisik (sepert: sakit kepala, nyeri).	1,2,8 10	3,4,5, 6,7,9	10
<i>Depersonalization</i>	Hilang perasaan positif terhadap atasan atau rekan kerja, menghindari kontak dengan pekerjaan, bersikap negatif dan kasar.	11,12 17	13,14 15,16 18	8
<i>Personal accomplishment</i>	Merasa tidak kompeten dalam bekerja, hilangnya kemauan dalam bekerja, merasa tidak berharga/belum melakukan sesuatu yang bermanfaat.	19,23 25	20,21, 22,24	7
Total		15	10	25

1. Hasil Uji Coba Instrument

Proses berikutnya yang dapat dilakukan ialah melakukan analisis dan penyeleksian aitem-aitem. Langkah awal adalah melakukan pemeriksaan ulang pada item-item apakah sudah selesai *blueprint* serta indikator perilaku yang diungkapkan, selanjutnya melakukan uji daya beda aitem dan reliabilitas alat pengukuran dalam penelitian.

a. Uji Beda Aitem

Daya diskriminasi aitem (daya beda aitem) adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2019).

Azwar (2023) menyatakan bahwa daya beda aitem yang dapat diterima adalah apabila aitem tersebut memiliki daya beda diatas 0,3 pada aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 25.0 *for Windows*. Untuk melihat bagaimana korelasi aitem dengan skor total pada masing-masing aitem, peneliti mengacu pada tabel nilai indeks daya diskriminasi aitem menurut (Azwar, 2023), sebagai berikut:

Tabel 3. 5
Tabel Indeks Daya Diskriminasi Aitem

<i>Nilai Correction Aitem</i>	<i>Kategori/ Makna</i>
<i>Total Correlation</i>	
$\geq 0,3000$	Daya beda aitem baik dan diterima
0,250-0,2999	Daya beda aitem cukup dan dipertimbangkan
$\leq 0,249$	Daya beda aitem rendah dan tidak disarankan
- (minus)	Daya beda aitem buruk dan ditolak

Berikut hasil analisis aitem alat ukur skala regulasi emosi dan *burnout* :

Tabel 3.6
Blueprint Regulasi Emosi Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Strategies to emotion Regulation</i>	Yakin dapat mengatasi suatu masalah	1,2,4,6,7,	3,5,8	
	Memiliki kemampuan untuk menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatif	10,11,14,15,16	9,12,13	12
<i>Engaging in goal directed behavior</i>	Tetap berpikir dan melakukan sesuatu yang baik ketika mengalami emosi negatif	17,18,22,23,24	19,20,21,25	8
<i>Control emotion Responses</i>	Kemampuan mengontrol emosi dan respon emosi yang	26,28,29,30,33	27,31,32	7

	ditampilkan (fisiologi, tingkah laku, dan nada suara)			
<i>Acceptance of emotional responses</i>	Menerima emosi yang menimbulkan emosi negatif	34,36	35,37	2
Total				30

Keterangan:

Angka yang ditebalkan = nomor aitem gugur

Berdasarkan hasil uji coba tersebut dinyatakan 30 aitem lolos dan aitem yang digugurkan sebanyak 7 aitem. Dari 30 aitem- aitem tersebut memiliki nilai indeks $\geq 0,300$ termasuk kategori daya beda aitem baik/diterima. Sementara 7 aitem lainnya dinyatakan gugur karena daya beda aitem cukup/dipertimbangkan, rendah/tidak disarankan dan buruk/ditolak. Aitem yang digugurkan tersebut terdapat pada aitem nomor 1,11,13,22,30,36,37.

Tabel 3.7
Blueprint Burnout Setelah Uji Coba

Dimensi	Indikator	F	UF	Total
<i>Emotional exhaustion</i>	Frustasi dan putus asa, merasa tertekan dan apatis, memiliki keluhan fisik (sepert: sakit kepala, nyeri).	1,2,8	3,4,5,	9
		10	6,7,9	
<i>Depersonali zation</i>	Hilang perasaan positif terhadap atasan atau rekan kerja, menghindari kontak dengan pekerjaan, bersikap negtif dan kasar.	11,12	13,14	8
		17	15,16	
			18	

<i>Personal accomplish ment</i>	Merasa tidak kompeten dalam bekerja, hilangnya kemauan dalam bekerja, merasa tidak berharga/belum melakukan sesuatu yang bermanfaat.	19,23 25	20,21, 22,24	6
Total		15	10	23

Keterangan:

Angka yang ditebalkan = nomor aitem gugur

Berdasarkan hasil uji coba tersebut dinyatakan 23 aitem lolos dan aitem yang digugurkan sebanyak 2 aitem. Dari 23 aitem- aitem tersebut memiliki nilai indeks $\geq 0,300$ termasuk kategori daya beda aitem baik dan diterima. Sementara 2 aitem lainnya dinyatakan gugur karena daya beda aitem cukup/dipertimbangkan, rendah/tidak disarankan dan buruk/ditolak. Aitem yang digugurkan berada pada aitem nomor 10, 19 .

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas digunakan untuk mengevaluasi seberapa konsisten alat pengukur saat melakukan beberapa pengukuran pada subjek yang sama (Azwar, 2020). Uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama yang diukur secara berulang-ulang akan menciptakan data yang sama (Sugiyono, 2017). Koefisien ketergantungan dianggap baik karena tidak memiliki standar yang ditetapkan dan berkisar antara 0,00 dan 1,00. Azwar (2020) menyatakan bahwa jika koefisien reliabilitas mendekati 1,00, hasil pengukuran akan semakin konsisten. Uji reliabilitas yang akan digunakan adalah

Cronbach's Alpha yang diperoleh dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 25.0 for Windows.

Uji reliabilitas skala regulasi emosi memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,932, yang menempatkannya dalam kategori sangat reliabel dengan n item dari 30 item. Di sisi lain, uji reliabilitas skala *burnout* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,924, yang menempatkannya dalam kategori sangat reliabel dengan n item dari 23 item. Tabel berikut menunjukkan hasil uji reliabilitas alat ukur:

Tabel 3.8

**Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi
(Setelah Uji Coba)
Reliability Statistics**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,932	30

Tabel 3.9

**Hasil Uji Reliabilitas Skala *Burnout*
(Setelah Uji Coba)
Reliability Statistics**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,924	23

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu kegiatan untuk mengklasifikasi data yang didapat berdasarkan variabel sesuai dengan respon yang diberikan oleh subjek. Selanjutnya, jika data sudah terkumpul maka akan ditabulasikan sesuai dengan variabel dan jenis responden. Setelah tabulasi data dilakukan, kemudian dilakukan penyajian data dari variabel yang diteliti dan mempertimbangkan untuk melakukan pengujian pada hipotesis yang sudah diajukan (Sugiyono, 2017:128). Data yang diperoleh, diolah dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian untuk melihat hubungan regulasi emosi dengan *burnout* dalam bekerja pada guru SLB dengan menggunakan teknik korelasi *pearson* (*pearson correlation*). Teknik analisis data pada penelitian ini terdiri dari:

1. Kategorisasi Variabel

Penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil kategorisasi atau tingkatan regulasi emosi dan *burnout*. Cara kategorisasi dilakukan dengan membedakan subjek ke dalam tiga kategori yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah (Azwar, 2023:150). Adapun rumus kategorisasi yaitu:

Tabel 3.10

**Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi dengan
Burnout dalam bekerja pada Guru SLB**

Kategori	Kriteria Kategorisasi
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan :

M = Mean

SD = Standar Deviasi

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi secara normal atau tidak. Jika data yang terdistribusi normal, maka data tersebut dapat dikatakan sudah mewakili populasi. Pada penelitian ini akan digunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 0,05 (Priyatno, 2014).

3. Uji Linieritas

Uji linieritas ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antara dua variabel secara signifikan. Uji linieritas pada SPSS digunakan *Linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikan (*linearity*) kurang dari 0,05 (Shadiqi, 2023).

4. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan *self-discrepancy* dengan *decision making* pada mahasiswa pengguna *skincare*. Analisis penelitian ini menggunakan uji korelasi sederhana yaitu dihitung menggunakan uji korelasi *pearson* (*pearson correlation*), menggunakan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 25.0 for Windows. Analisis ini bertujuan untuk mengkaji apakah ada hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya (Sugiyono, 2017).

