BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan metode kuantitatif. yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dan *burnout* pada guru SD. Penelitian ini akan mengukur dan menganalisis variabel-variabel tersebut pada waktu yang sama (satu titik waktu), menggunakan data yang dikumpulkan melalui kuesioner.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019;67). Penentuan variabel dalam suatu penelitian sangatlah krusial karena dengan menetapkan variabel secara tepat, permasalahan yang diteliti akan menjadi lebih terarah dan sistematis. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan terdiri atas:

Variabel X : *Self-Regulation*

Variabel Y : *Burnout*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik yang dapat diamati. Definisi operasional digunakan untuk menjelaskan pengertian operasional dari variable-

UIN IMAM BONJOL PADANG

variabel penelitian dan menyamakan persepsi agar dapat terhindar dari kesalahpahaman dalam menafsirkan variable. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Self-Regulation*

Self-regulation, dalam konteks penelitian ini, merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola emosi, perilaku, dan motivasi dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan. Konsep ini penting karena individu yang mampu mengatur diri cenderung lebih sukses dalam menghadapi stres dan tekanan, serta lebih mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Dalam hal ini, *self-regulation* sangat berkaitan dengan cara seseorang mengelola emosi yang muncul dalam situasi kerja, bagaimana mereka dapat menahan diri dalam menghadapi tekanan, dan seberapa efektif mereka dapat merencanakan serta mengelola waktu dalam mencapai tujuan.

2. *Burnout*

Burnout adalah kondisi psikologis yang terjadi akibat tekanan berkelanjutan dalam pekerjaan yang menuntut, yang dapat mengakibatkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. Dalam konteks penelitian ini, *burnout* diukur menggunakan skala *burnout* yang disesuaikan dengan konteks pekerjaan guru SD, yang bertujuan untuk menggambarkan dampak negatif dari pekerjaan terhadap kesehatan mental dan emosional guru. Skala ini mengacu pada Maslach Burnout Inventory (MBI), yang merupakan alat yang sering digunakan untuk mengukur *burnout*,

UIN IMAM BONJOL PADANG

namun disesuaikan dengan spesifik situasi yang dihadapi oleh guru di tingkat sekolah dasar.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono, populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas sekumpulan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulan darinya. Populasi menjadi dasar penting dalam menentukan cakupan penelitian (Sugiyono, 2019;126). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru SD IT Madani Payakumbuh yang berjumlah 62 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakterisktik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil harus bersifat representatif, yakni mampu mewakili karakteristik keseluruhan populasi secara akurat (Sugiyono, 2019;127). Sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan sebagai subjek penelitian dan memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Penentuan sampel harus dilakukan secara tepat agar data yang diperoleh mampu menggambarkan kondisi populasi secara akurat.

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan cara menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2019;85). Teknik ini digunakan ketika jumlah populasi relatif kecil dan memungkinkan seluruh anggota populasi untuk dilibatkan sebagai responden.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Penggunaan total sampling dalam penelitian ini didasarkan pada jumlah populasi guru yang berjumlah 62 orang di SD IT Madani Payakumbuh yang tergolong terbatas, sehingga seluruh anggota populasi dapat dijadikan sampel penelitian. Dengan menggunakan total sampling, data yang diperoleh mencerminkan kondisi populasi secara menyeluruh tanpa adanya proses pemilihan sebagian subjek.

Penerapan teknik total sampling diharapkan dapat meminimalkan bias pemilihan sampel serta memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai tingkat *self-regulation* dan *burnout* pada guru di SD IT Madani Payakumbuh.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala psikologis. Menurut Azwar (2017), skala psikologis adalah seperangkat stimulus dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan yang tidak secara langsung menanyakan atribut yang ingin diukur, melainkan bertujuan untuk mengungkap indikator perilaku dari atribut tersebut. Skala ini memiliki karakteristik yaitu, seluruh guru yang melaksanakan tugas pembelajaran serta kegiatan administrasi sekolah secara aktif selama periode penelitian.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan model skala likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu: *Sangat Setuju (SS)*, *Setuju (S)*, *Netral (N) Tidak Setuju (TS)*, dan *Sangat Tidak Setuju (STS)*. Untuk keperluan analisis kuantitatif, setiap jawaban diberikan skor numerik, dengan membedakan antara item *favorable* (mendukung atribut yang diukur) dan *unfavorable* (tidak mendukung

atribut yang diukur) sebagaimana dijelaskan oleh Azwar (2017). Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis skala, yaitu: Skala *Self-Regulation* dan Skala *Burnout.*

1. Skala *Self-Regulation*

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala regulasi diri yang disusun secara mandiri dengan mengacu pada teori regulasi diri yang dikembangkan oleh Zimmerman (1989). Skala ini terdiri dari tiga aspek utama, yaitu: metakognitif, motivasi, dan perilaku. Setiap aspek mencakup sejumlah indikator yang merencanakan, mengorganisasi, konsekuensi diri, mencari informasi, mencari bantuan, mengulang pelajaran dan penataan lingkungan. Instrumen ini merupakan hasil modifikasi dari skala regulasi diri milik Risky Deliana (2025) tentang *self-regulation* yang telah disesuaikan dengan konteks dan kebutuhan penelitian ini. Skala ini disusun dalam bentuk skala likert dengan lima kategori respons, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

UIN IMAM BONJOL PADANG

Tabel 2.1
Skala Blue Print *Self-Regulation Sebelum Uji Coba*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	*Metakognisi*	Merencanakan	1	2	2
		Mengorganisasi	3,4	5	3
		Konsekuensi Diri	-	6	1
2	*Motivasi*	Mencari Informasi	-	7,8	2
		Evaluasi Diri	9	10,11	3
		Mencari Bantuan	12	13,14	3
3	*Perilaku*	Mengulang Pelajaran	15,16,17	-	3
		Penataan Lingkungan	18,19	-	1
		Total	**10**	**9**	**19**

2. Skala *Burnout*

Skala *burnout* dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Maslach (2003). Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecenderungan dan gejala *burnout* pada guru. Instrumen *burnout* yang digunakan mengacu pada skala yang telah dikembangkan dan digunakan dalam penelitian sebelumnya oleh Sitti Mauliana (2021) dalam penelitiannya tentang *burnout* pada guru, kemudian disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian saat ini. Skala *burnout* ini terdiri dari 28 aitem yang disusun dalam bentuk skala *likert* dengan aitem *favorable* dan *unfavorable*. Seluruh aitem digunakan untuk mengukur tiga aspek burnout, yaitu *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *depersonalization* (depersonalisasi), dan *reduced personal accomplishment* (penurunan pencapaian pribadi).

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada penelitian sebelumnya, skala *burnout* menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,836, sehingga skala ini dinilai layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian yang berkaitan dengan *burnout* pada guru. MBI menilai *burnout* berdasarkan tiga aspek utama, yaitu *emotional exhaustion, depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*. Skala ini disusun dalam bentuk skala likert dengan lima pilihan respons, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S),Netral (N) Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

UIN IMAM BONJOL PADANG

Tabel 2.2
Skala Blue Print *Burnout Sebelum Uji Coba*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	*Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion)*	Kekurangan energi untuk menghadapi hari selanjutnya	1	15	2
		Sumber daya emosional mereka terkuras		16	1
		Tidak ada sumber pengisian kembali	2	-	1
		Perasaan enggan melakukan pekerjaan baru	3	17	2
		Enggan berinteraksi dengan orang lai	4	18	2
2	*Depersonalisasi (Depersona-lization_*	Mengembangkan opini buruk tentang mereka	5	19	2
		Mengharapkan yang terburuk dari mereka	6	20	2
		Secara aktif tidak menyukai mereka	7	21	2
		Meminimalkan keterlibatannya dalam pekerjaan	8	22	2
		Kehilangan idealisme dalam bekerja	9	23	2
3	*Penurunan Pencapaian Pribadi (Reduced Personal Accomplishment)*	Individu akan merasa bahwa kemampuannya masih belum cukup	10	24	2
		Terbebani akibat diri gagal	11	25	2
		Cendrung memberikan evaluasi negatif terhadap diri sendiri	12	26	2

UIN IMAM BONJOL PADANG

	Merasa pesimis dengan kemampuan bekerja	13		2
	Menganggap pekerjaan sebagai beban berlebihan	14	27	2
	Total	14	13	27

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuisioner guna memperoleh data dengan cara membuat daftar pertanyaan ataupun pernyataan yang diajukan kepada responden untuk mengukur persepsi responden. Penelitian ini terdapat dua instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *Self-Regulation* yang dikemukakan oleh Zimmerman dan skala *burnout* dikemukakan oleh Maslach.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui tahap uji coba untuk memastikan kualitas aitem sebelum digunakan pada penelitian. Uji coba dilakukan di SD IT Raudhatul Jannah dengan melibatkan 30 orang guru sebagai responden. Pelaksanaan uji coba ini dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2026 sampai dengan 14 Februari 2026

Instrumen dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari skala yang telah ada sebelumnya. Skala regulasi diri mengacu pada skala *Self-Regulation* milik Risky Deliana (2025) yang telah disesuaikan dengan konteks dan kebutuhan penelitian. Sementara itu, instrumen *burnout* mengacu pada skala yang telah dikembangkan dan digunakan dalam penelitian sebelumnya oleh Sitti Mauliana (2021).

UIN IMAM BONJOL PADANG

Sebelum dilakukan uji coba, instrumen penelitian terlebih dahulu telah melalui proses *expert judgement* guna menilai kesesuaian isi, kejelasan bahasa, serta relevansi aitem dengan indikator yang diukur. Proses penilaian ini dilakukan oleh dua orang ahli, yaitu Indah Andika Octavia, M.A dan Rahman Pranovi Putra, M.Psi yang merupakan dosen di UIN Imam Bonjol Padang.

Dalam penyebaran kuesioner ini peneliti menggunakan skala *Likert.* Metode penelitian ini menggunakan daftar pernyataan berisi aspek-aspek yang hendak diukur, yang harus diisi oleh individu yang menjadi subjek penelitian. Jenis skala yang digunakan adalah skala *likert.* Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap, dan pendapat dari seseorang maupun kelompok (Sugiyono, 2015:93).

Kriteria penilaian dikategorikan ke dalam empat kategori Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk Kepentingan analisis kuantitatif maka jawaban dapat diberikan skor untuk aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* berisi konsep keperilakuan yang sesuai atau mendukung atribut yang diukur, sedangkan aitem *unfavorable* adalah aitem yang tidak mendukung atau tidak menggambarkan ciri atribut yang diukur (Azwar, 2017:159). Pemberian skor pada skala *favourable* dan *unvaforable* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

UIN IMAM BONJOL PADANG

Tabel 2.3
Skor Skala *Favorable* dan *Unfavorable*

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

Untuk pemberian skor pada skala, pernyataan *favourable* penilaian dimulai dari angka 5 sampai 1, sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* penilaian dimulai dari angka 1 hingga 5. Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan dengan menggunakan dua macam skala untuk mengungkap *self-regulation* dan *burnout.*

G. Uji Validitas dan Reabilitas

1. Uji Validitas

Validitas mempunyai arti sejauh mana akurasi dan kecermatan suatu tes atau skala sebagai alat ukur dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2017). Alat ukur dikatakan memiliki kualitas yang baik apabila mempunyai tingkat validitas yang tinggi. Validitas yang tinggi ditunjukkan ketika alat ukur mampu menghasilkan data yang secara tepat menggambarkan variabel yang diukur, sesuai dengan tujuan pengukuran yang telah ditetapkan. Koefisien validitas memiliki rentang nilai dari 0,00 sampai 1,00, dan batas minimum koefisien korelasi yang umumnya dianggap memuaskan adalah r = 0,30 (Azwar, 2017).

UIN IMAM BONJOL PADANG

Pengujian validitas alat ukur yang dilakukan peneliti menggunakan validitas isi. Validitas isi didefinisikan sebagai sejauh mana serangkaian pertanyaan atau item mampu mengukur aspek yang hendak diukur. Dalam penelitian ini, validitas isi pada skala *self-regulation* dan skala *burnout* dilakukan melalui e*xpert judgement* oleh ahli yang kompeten di bidang psikologi.

Selain itu, setelah melalui proses penilaian oleh ahli, skala penelitian juga diuji cobakan kepada responden yang memiliki karakteristik yang sama

dengan subjek penelitian. Data hasil uji coba kemudian dianalisis menggunakan bantuan program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 30.0 *for Windows*. Berikut merupakan tabel hasil uji coba instrumen penelitian.

a. Analisis Aitem Instrumen *Self-Regulation*

Tabel 2.4

Blue Print Skala *Self-regulation* Setelah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah Aitem Valid
Metakognisi	1,3,4	2,5,6	6
Motivasi	***9**,12	7,8,10,11,13, 14	8
Perilaku	15,16,17,18,19	-	5
Total	10	19	19

*angka yang berbintang adalah aitem yang gugur

UIN IMAM BONJOL PADANG

Berdasarkan hasil uji validitas melalui bantuan SPSS 30.0 *for windows*, diperoleh sebanyak 19 aitem dari skala *self-regulation* yang dinyatakan valid dengan nilai indeks ≥ 0,30 termasuk daya beda aitem yang baik dan diterima. Kemudian terdapat 1 aitem dengan nomor 9 dinyatakan gugur karena ≤ 0,30 termasuk daya beda aitem yang rendah dan tidak diterima.

b. Analisis Aitem Instrumen *Burnout*

Tabel 2.5

Blue Print Skala *Burnout* Setelah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah Aitem Valid
Emotional Exhaustion	1,2,3,4	15,16,17,18	8
Depersonalization	5,6,7,8,9	19,20,21,22,23	10
Personal Accomplishment	10,11,12,13,14	24,25,26,27	9
Total	14	13	27

*angka yang berbintang adalah aitem yang gugur

Berdasarkan hasil uji validitas melalui bantuan SPSS 30.0 *for windows*, diperoleh sebanyak 27 aitem dari skala *burnout* yang dinyatakan valid dengan nilai indeks ≥ 0,30 termasuk daya beda aitem yang baik dan diterima. Pada skala *burnout* ini tidak terdapat aitem yang gugur.

UIN IMAM BONJOL PADANG

2. Uji Reabilitas

Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel, yaitu pengukuran yang menunjukkan kestabilan, keajegan, serta konsistensi dalam proses pengukurannya (Azwar, 2017). Estimasi reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu alat ukur memiliki konsistensi yang relatif tetap apabila dilakukan pengukuran kembali pada subjek yang sama. Semakin tinggi nilai koefisien korelasi, maka semakin baik tingkat reliabilitas alat ukur tersebut.

Koefisien reliabilitas memiliki dua komponen, yaitu angka yang menunjukkan besarnya tingkat korelasi serta tanda positif atau negatif yang menunjukkan arah hubungan dari alat ukur tersebut. Uji reliabilitas pada instrumen penelitian ini menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk mengetahui konsistensi butir item terhadap skor total. Semakin tinggi koefisien korelasi yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat konsistensinya. Koefisien reliabilitas berada pada rentang 0,00 sampai 1,00. Semakin mendekati angka 1,00 koefisien reliabilitas tersebut, maka semakin baik tingkat reliabilitas alat ukur yang digunakan (Azwar, 2017).

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan Cronbach's Alpha pada SPSS 30.0 for Windows. Hasil uji coba instrumen *self-regulation* dan *burnout* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2.6 Reliabilitas *Self-Regulation*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,900	18

Tabel 2.7 Reliabilitas *Burnout*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,981	27

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat, skor koefisien reliabilitas skala *self-regulation* sebesar r = 0,900. Sedangkan *burnout* sebesar r = 0,981.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala *self-regulation* dan skala *burnout* dapat diterima dan bernilai baik, sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2019;206). Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi Pearson, yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel. Data kuantitatif yang diperoleh akan dianalisis menggunakan perangkat lunak *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 30.0, guna menguji validitas dan reliabilitas instrumen. Sebelum melakukan uji korelasi, peneliti terlebih dahulu melaksanakan uji prasyarat analisis, yang akan dijelaskan pada bagian berikutnya.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS. Suatu data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas apabila nilai signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05, maka data tersebut dianggap tidak berdistribusi normal (Priyanto, 2014).

2. Uji Linieritas

Uji linearitas merupakan salah satu uji prasyarat yang perlu dilakukan sebelum melaksanakan analisis korelasi. Pengujian ini bertujuan untuk

UIN IMAM BONJOL PADANG

mengetahui apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan aplikasi SPSS, dan hasilnya diinterpretasikan berdasarkan nilai signifikansi. Uji linearitas pada SPSS menggunakan fitur *Test for Linearity* dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan linear apabila nilai signifikansi pada bagian linearitas menunjukkan angka kurang dari 0,05 (Priyatno, 2014).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *burnout* pada guru di SD IT Madani Payakumbuh. Untuk menguji hipotesis tersebut, peneliti menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS versi 25 for Windows. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel, yaitu regulasi diri sebagai variabel bebas (X) dan *burnout* sebagai variabel terikat (Y).

UIN IMAM BONJOL
PADANG