

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identikasi Variabel Penelitian

Variabel bebas : *Burnout*

Variabel terikat : Kesejahteraan Psikologis

B. Definisi Operasional Variabel

1. *Burnout*

Burnout adalah gejala kelelahan emosional yang dialami individu akibat tingginya tuntutan pekerjaan yang dilakukannya dalam jangka waktu yang cukup lama dengan pekerjaan yang monoton dimana pekerjaannya berhubungan erat dengan frustrasi, putus asa, tertekan, mudah tersinggung, bersikap kasar, menjauh dari lingkungan sosial, lelah fisik, lelah mental, konsep diri yang rendah dan gejala lainnya.

Pengukuran tingkat *burnout* ini digunakan skala *burnout* dengan model *likert*. *Burnout* dalam penelitian ini diungkap dengan menggunakan skala *burnout* yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Maslach dkk (2001) yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, penurunan hasrat pencapaian diri, kelelahan fisik, kelelahan mental dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Semakin tinggi skala *burnout* yang diperoleh, maka akan menunjukkan *burnout* yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah skor skala *burnout* yang

diperoleh, maka akan menunjukkan semakin rendah *burnout* yang dialaminya.

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu dimana individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti memodifikasi lingkungannya agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan pribadinya.

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain mempunyai kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya. Selain itu individu juga dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri sendiri sebagaimana adanya, memiliki positif dengan orang lain, mampu mengarahkan perilakunya sendiri.

C. Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan oleh peneliti adalah karyawan PT. PLN (Persero) Wilayah Riau dan Kepri. Adapun cara pengambilan subjek yang akan diteliti akan dijelaskan dibawah ini.

1. Populasi

Pengertian populasi menurut Sugiyono (2010) yaitu populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Berdasarkan pengertian diatas, populasi merupakan obyek atau subyey yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah dalam penelitian maka yang menjadi populasi sasaran dalam penelitian ini adalah karyawan atau karyawan yang bekerja di PT.PLN (Persero) Wilayah Riau dan Kepulauan Riau, dimana terdapat populasi dengan jumlah sebesar 125 karyawan.

2. Sampel

Pengertian sampel menurut Sugiyono (2010) yaitu sebagai dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun berdasarkan teknik sampel secara random, maka penelitian menggunakan sampel sebanyak 125 responden. Namun, setelah dilakukan penyaringan maka kuisisioner yang dapat dianalisis sebanyak 95 responden. Dari pengertian yang telah dikemukakan diatas, maka penulis dapat menyimpulkan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

D. Metode Pengumpulan Data

Guna mencapai tingkat objektivitas yang tinggi, penelitian ilmiah mensyaratkan penggunaan prosedur pengumpulan data yang akurat dan

objektif. Pada pendekatan penelitian kuantitatif, data penelitian dapat diinterpretasikan secara objektif. Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah berupa skala, yaitu cara pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan yang diberikan kepada subjek yang berisi aitem-aitem (Azwar, 2012).

Pada penelitian ini metode pengumpulan data menggunakan skala *burnout* dan skala kesejahteraan psikologis.

1. Skala *Burnout*

Skala ini menggunakan *Skala Likert* yang dimodifikasi dengan menghilangkan jawaban netral untuk menghindari subjek yang mengelompok sehingga dikhawatirkan peneliti akan kehilangan banyak data.

Menurut Sugiyono (2008) *Skala Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala ini dimodifikasi dalam bentuk empat alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral untuk menghindari jawaban subjek yang mengelompok dan harus dijawab salah satu yang sesuai dengan keadaan subjek. Penilaian skala ini berkisar dari 1 (satu) hingga 5 (lima). Dalam skala ini terdapat dua kelompok pernyataan, yaitu pernyataan positif dan negatif. Pada pernyataan positif, jawaban akan diskor dari 1 sampai 5, dimana skor 5 artinya sangat setuju dan skor 1 sangat tidak setuju. Pada pernyataan negatif, jawaban akan diskor dengan cara kebalikannya, yaitu dari 5 ke 1, dimana skor 5 artinya sangat tidak setuju dan skor 1 sangat setuju. Pada

masing-masing kategori, skor tinggi menunjukkan bahwa responden memiliki penguasaan pada kategori tersebut didalam hidupnya, sedangkan skor rendah menunjukkan bahwa responden sedang berusaha untuk mencapai kenyamanan pada kategori tersebut dalam hidupnya.

Skala *burnout* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Maslach *Burnout Inventory- Human Services Survey* (MBI-HSS) tahun 1993 yang terdiri dari 3 aspek pengukur, yaitu:

- a. Kelelahan emosional, indikator perilaku: hilangnya perasaan, perhatian, kepercayaan, minat, dan rasa semangat.
- b. Depersonalisasi, indikator perilaku: memiliki perilaku yang acuh, bersikap sinis, tidak berperasaan dan tidak memperhatikan kepentingan orang lain.
- c. Penurunan pencapaian hasrat diri, indikator perilaku: adanya aktualisasi diri, rendahnya motivasi kerja, penurunan rasa percaya diri dan tidak puas dengan hasil pekerjaannya.

Skala *burnout* ini terdapat dari 50 aitem yang terdiri dari 26 aitem pernyataan positif dan 24 aitem negatif. Adapun blue print yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1
Blueprint *Burnout*

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Positif	Negatif	
1	Kelelahan Emosional	1, 6, 11, 12, 18, 28, 30, 34, 36, 49	5, 10, 13, 25, 26, 29, 35, 37, 42	19
2	Depersonalisasi	3, 15, 17, 24, 27, 41, 43, 48	2, 7, 16, 23, 33, 38, 44, 50	16
3	Penurunan Hasrat Pencapaian Diri	4, 9, 14, 20, 31, 32, 39, 45	8, 19, 21, 22, 40, 46, 47	15
Jumlah		26	24	50

2. Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun berdasarkan konsep teori Ryff (1989), yaitu Ryff *Scales of Psychological Well-Being* (RPWB) dengan aspek-aspek sebagai berikut: penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan pribadi (*personal growth*). Aspek-aspek skala kesejahteraan psikologis dijabarkan dalam bentuk aitem-aitem yang terdiri dari 54 pernyataan, sebagaimana terlihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2
Blueprint Kesejahteraan Psikologis

No	Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah
		Positif	Negatif	
1	Penerimaan Diri	46, 47, 48, 52, 53	49, 50, 54	9
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain	28, 29, 33, 34, 35, 36	30, 31, 32	9
3	Otonomi	1, 2, 4, 6, 9	3, 5, 7, 8	9
4	Tujuan Hidup	37, 38, 42, 45	39, 40, 41, 43, 44	9
5	Pertumbuhan Pribadi	19, 21, 23	20, 22, 24, 25, 26, 27	9
6	Penguasaan Lingkungan	11, 15, 17	10, 12, 13, 14, 16, 18	9
Jumlah		27	27	54

Skala ini terdiri dari 2 pernyataan, yakni pernyataan positif dan pernyataan negatif. Dalam skala ini terdapat 6 kategori penskoran dengan rentang skor 1 sampai dengan 6. Pada pernyataan positif, jawaban akan diskor dari 1 sampai 6, dimana skor 6 artinya sangat setuju dan skor 1 sangat tidak setuju. Pada pernyataan negatif, jawaban diskor dengan cara kebalikannya, yaitu dari 6 ke 1, dimana 6 artinya sangat tidak setuju dan skor 1 sangat setuju. Pada masing-masing kategori, kategori tinggi menunjukkan bahwa responden memiliki penguasaan pada kategori tersebut di dalam hidupnya, sedangkan skor rendah menunjukkan bahwa responden sedang berusaha untuk mencapai kenyamanan pada kategori tersebut dalam hidupnya.

E. Metode Analisis

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2012).

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keahlian suatu tes. Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid (Sugiyono, 2013).

Dengan demikian aitem yang memiliki indeks daya beda aitem $< 0,30$ dinyatakan gugur, sedangkan aitem yang memiliki indeks daya beda aitem $> 0,30$ dianggap valid. Uji validitas skala dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS 20.0 for Windows*.

2. Reabilitas

Reabilitas adalah untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten (Siregar, 2013). Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.

F. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data penelitian yang dapat dilihat dari kurva normal. Pada hitungan uji normalitas dihitung dengan menggunakan program komputer *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 20.0 for windows*. Untuk dapat melihat normal atau tidaknya sebaran data penelitian, salah satu caranya adalah dengan rasio antara kemiringan kurva (*skewnees*) dan tinggi kurva (*kurtosis*). Data dikatakan normal jika $Z = skewness$ dibawah 1,97 atau $p < 0,05$.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat arah, bentuk dan kekuatan hubungan antara variabel x dan y. Data dikatakan linear apabila signifikan $> 0,05$. Perhitungan uji linearitas menggunakan program komputer *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 20.0 for windows*. Arah dari penelitian apakah positif atau negatif dilihat dari grafik linearitas. Apabila grafik membentuk garis lurus yang condong kearah kanan maka terdapat koreksi yang memiliki arah positif antara variabel x dan y, ini berarti apabila variabel x menurun, maka variabel y juga turun, sebaliknya jika variabel x naik maka variabel y juga naik, apabila grafik membentuk garis lurus dan condong kekiri maka terdapat hubungan yang negatif antara variabel x dan y, maksudnya apabila variabel x naik maka variabel y akan turun dan sebaliknya bila variabel x turun maka variabel y akan naik.

3. Uji Hipotesis

Sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya bahwa penelitian ini dimaksud untuk mengetahui hubungan antara *burnout* dengan kesejahteraan psikologis pada karyawan PT. PLN (Persero) Wilayah Riau dan Kepulauan Riau. Teknik statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *pearson product moment*. Korelasi *pearson product moment* digunakan untuk mencari arah dan kekuatan hubungan antara variabel bebas dengan variabel tidak bebas dengan data berbentuk interval dan rasio (Yusuf, 2014). Perhitungan analisis dilakukan dengan program komputer SPSS 20.0 *for windows*.