

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang analisisnya didasarkan pada data angka (numerik) yang kemudian diolah dengan metode statistik. Hasil yang diperoleh adalah signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti (Azwar, 2017).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian asosiatif. Menurut Sugiyono (2014) penelitian asosiatif bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan hubungan antara dua variabel atau lebih, serta mencari peranan antara variabel independen dan variabel dependen. Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah pengaruh kebersyukuran terhadap *burnout*.

Variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Independen : Kebersyukuran
2. Variabel Dependen : *Burnout*

#### B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi dari variabel yang dirumuskan berdasarkan sifat-sifat variabel yang diamati (Azwar, 2017). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

### 1. *Burnout*

*Burnout* adalah gejala dimana seseorang mengalami kelelahan emosi timbulnya sikap kurang menghargai atau adanya pandangan negatif terhadap orang lain dan menurunnya pencapaian prestasi dalam dirinya yang ditandai dengan menurunnya kemampuan dalam melakukan tugas-tugas sebagai akibat dari adanya stres yang berkepanjangan. Dengan dimensi kelelahan emosional, sikap kurang menghargai, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Definisi ini diambil berdasarkan definisi dari Maslach dan Jackson (dalam Rahayu, 2017).

### 2. Kebersyukuran

Kebersyukuran adalah sebuah emosi positif yang berkembang menjadi sikap dan kepribadian yang pada akhirnya dapat memengaruhi individu terhadap situasi. Dengan aspek *intensity, frequency, span, density*. Definisi ini diambil berdasarkan definisi dari Emmons dan McCulloch dalam (Kusumastuti dkk., 2017).

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut Azwar (2017) populasi dalam penelitian di definisikan sebagai sekelompok subjek yang ingin dijadikan subjek generalisasi hasil penelitian. Sebagai suatu, populasi tentunya perlu untuk memiliki beberapa karakteristik yang dapat dibedakan dari kelompok yang lainnya. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru di Sekolah Islam X Karawang yang berjumlah 70 Orang.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi subjek. Setiap bagian dari populasi adalah sampel, terlepas dari apakah itu mencerminkan karakteristik populasi secara keseluruhan atau tidak (Azwar, 2017).

Adapun metode sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*. Menurut Sugiyono (2021) mengatakan *non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel. Teknik sampel yang digunakan adalah sampel jenuh. Sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2021). Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh guru di Sekolah Islam X Karawang yang berjumlah 70 Orang.

### D. Teknik pengumpulan data

Dalam pengumpulan data penelitian, peneliti menggunakan metode skala yang disebar menggunakan *google form*. Pernyataan didalam *google form* disusun sedemikian rupa sesuai dengan model *likert* kemudian pernyataan tersebut dibuat untuk menggali informasi dari responden mengenai variabel yang dikaji dalam penelitian ini yaitu kebersyukuran dan *burnout*. Dalam penelitian ini aitem skala *likert* terdiri atas stimulus yang berupa pertanyaan maupun pernyataan yang jenis aitemnya terdiri dari (*favourable*) dan (*unfavourable*), diikuti oleh tujuh pilihan respon berjenjang,

menurut Azwar (2021). Adapun pemberian skor pada skala *likert* sebagai berikut:

Tabel 3.1 Pemberian skor pada model *likert* (Kebersyukuran)

<b>Respon</b>	<b>Keterangan</b>	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
STS	Sangat Tidak Setuju	1	7
TS	Tidak Setuju	2	6
ATS	Agak Tidak Setuju	3	5
N	Netral	4	4
AS	Agak Setuju	5	3
S	Setuju	6	2
SS	Sangat Setuju	7	1

Tabel 3. 2. Pemberian skor pada model *likert* (*Burnout*)

<b>Respon</b>	<b>Keterangan</b>	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
TP	Tidak Pernah	1	7
HTP	Hampir Tidak Pernah	2	6
J	Jarang	3	5
T	Terkadang	4	4
S	Sering	5	3
SS	Sangat Sering	6	2
S	Selalu	7	1

## 1. Kebersyukuran

Dalam mengukur kebersyukuran peneliti menggunakan skala yang di adaptasi dari *Gratitude Questionnaire* yang disusun oleh McCullough, dkk., (2002) dengan nilai *Confirmatory Factor Analysis* dengan nilai *Comparative Fit Index* (CFI) 0,93 dan nilai *alpha cronbach* 0,82 sehingga dapat dikatakan validitas dan reliabilitasnya terpenuhi. Peneliti kemudian menterjemahkan skala tersebut kedalam Bahasa Indonesia. Berikut *blueprint* kebersyukuran sebagai berikut:

Tabel 3.3 *Blueprint* Kebersyukuran

No	Aspek	Nomor aitem	Total
1.	<i>Intensity</i>	1, 3	2
2.	<i>Frequency</i>	2	1
3.	<i>Span</i>	5, 6	2
4.	<i>Density</i>	4	1
<b>Total</b>			<b>6</b>

## 2. *Burnout*

Dalam mengukur *burnout* peneliti menggunakan skala yang diadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang dikembangkan oleh Maslach dan Jackson (1981) dengan nilai *Confirmatory Factor Analysis* dengan *factor loading* 0,35 - 0,73 dan nilai *alpha cronbach* 0,83 sehingga dapat dikatakan validitas dan reliabilitasnya terpenuhi. Peneliti kemudian menterjemahkan skala tersebut kedalam Bahasa Indonesia. Berikut *blueprint burnout* sebagai berikut :

Tabel 3.4 *Blueprint burnout*

No	Aspek	Nomor aitem	Total
1.	Kelelahan Emosional	1,4,7,10,13,16,18,20, 22	9
2.	Rendahnya penghargaan terhadap diri	2,5,8,11,14,17,19,21	8
3.	Sikap kurang menghargai	3,6,9,12,15	5
<b>Total</b>			<b>22</b>

#### E. Metode analisis instrumen

Untuk mengetahui skala menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan ukurnya, maka diperlukan proses validasi. Menurut Azwar (2021) makna yang terpenting dalam skala psikologi adalah membuktikan bahwa struktur semua aspek berperilaku, indikator berperilaku, dan aitem-aitemnya memang membentuk suatu konstruk yang akurat bagi atribut yang akan diukur dan dibuktikan bahwa skor yang dihasilkan oleh skala dapat memberikan informasi yang akurat mengenai atribut yang diukur. Adapun analisis instrumen yang digunakan adalah analisis aitem, dan reliabilitas.

##### 1. Analisis Aitem

Uji coba aitem (*try out*) harus dilakukan karena dapat menentukan apakah aitem tersebut valid atau pun tidak. Periantolo (2015) berpendapat bahwa uji coba aitem (*try out*) harus dilakukan seperti dalam kondisi nyata. Subjek terkait adalah subjek yang setara dengan kelompok sasaran utama penelitian. Dari hasil analisis aitem skala psikologi, parameter yang paling penting adalah daya pembeda aitem. Azwar (2012) mengungkapkan cara untuk membedakan suatu aitem dengan melihat sejauh mana aitem

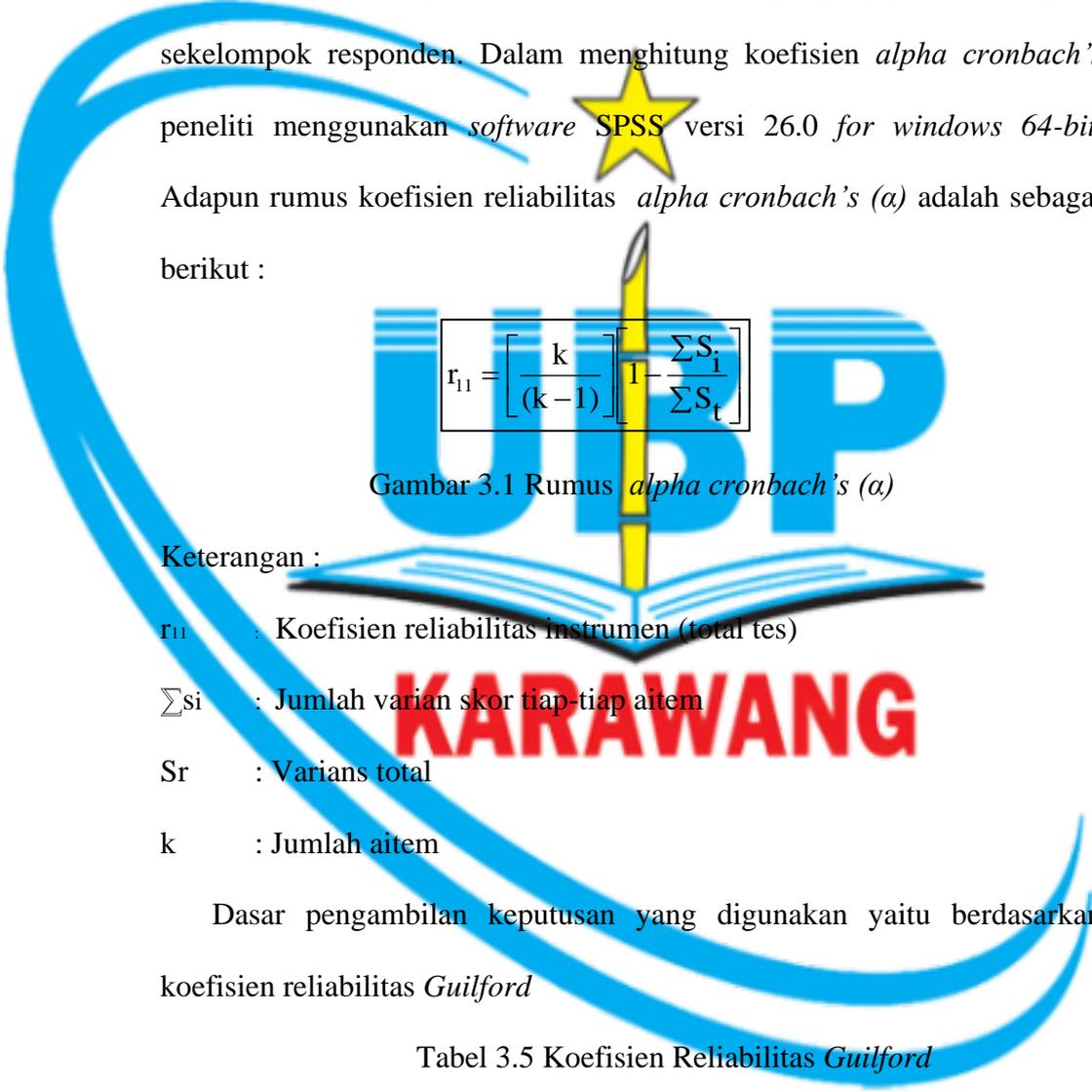
tersebut dapat membedakan antara individu atau kelompok individu dengan dan tanpa atribut yang diukur.

Untuk menguji hasil data *try out* menggunakan teknik *corrected item-total correlation*. Azwar (2012) berpendapat bahwa semua aitem yang mencapai koefisien korelasi jika nilai  $r_{ix} \geq 0,30$  dianggap valid. Aitem yang kurang dari 0,30 dapat diartikan sebagai aitem yang gugur. Namun, jika peneliti masih belum memiliki cukup aitem untuk lulus, maka perlu dipertimbangkan untuk sedikit menurunkan nilai koefisien korelasi menjadi 0,25 agar jumlah aitem yang valid memenuhi kriteria indikator untuk setiap variabelnya. Dalam menguji data *try out*, peneliti menggunakan *software SPSS versi 26.0 for windows 64-bit*.

## 2. Reliabilitas

Menurut Periantolo (2015) reliabilitas merupakan syarat kedua alat ukur yang baik, selalu ditempatkan berdampingan dengan “validitas dan reliabilitas”. Validitas menetapkan pada apakah skala betul-betul mengungkapkan apa yang diungkapkan. Sedangkan reliabilitas menetapkan pada konsistensi atau keakuratan hasil tes. Reliabilitas fungsi ukur skala diestimasi melalui koefisien reliabilitas ( $r_{xx}$ ). Koefisien reliabilitas ( $r_{xx}$ ) berada pada rentang 0 hingga 1,00. Jika koefisien reliabilitas semakin mencapai angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2012). Koefisien reliabilitas dianggap memuaskan jika berada di dalam kisaran ( $r_{xx}$ ) 0,90 (Azwar, 2017).

Dalam penelitian ini, peneliti mengukur reliabilitas dengan menggunakan metode koefisien reliabilitas *alpha cronbach's (α)* karena menurut Azwar (2012) formula koefisien alpha ( $\alpha$ ) digunakan jika data yang diperoleh hanya diambil dari sekali saja penyajian skala pada sekelompok responden. Dalam menghitung koefisien *alpha cronbach's* peneliti menggunakan *software SPSS* versi 26.0 *for windows 64-bit*. Adapun rumus koefisien reliabilitas *alpha cronbach's (α)* adalah sebagai berikut :



$$r_{11} = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{\sum S_t^2} \right]$$

Gambar 3.1 Rumus *alpha cronbach's (α)*

Keterangan :

$r_{11}$  : Koefisien reliabilitas instrumen (total tes)

$\sum S_i$  : Jumlah varian skor tiap-tiap aitem

$S_r$  : Varians total

$k$  : Jumlah aitem

Dasar pengambilan keputusan yang digunakan yaitu berdasarkan koefisien reliabilitas *Guilford*

Tabel 3.5 Koefisien Reliabilitas *Guilford*

Koefisien Reliabilitas ( $r_{xx}$ )	Interpretasi
$0,00 \leq r < 0,20$	Sangat Rendah
$0,20 \leq r < 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r < 0,60$	Sedang

---

$0,60 \leq r < 0,80$	Tinggi
$0,80 \leq r < 1,00$	Sangat Tinggi

---

## F. Teknik analisis data

### 1. Uji Normalitas

Menurut Sugiyono (2021) Hipotesis yang digunakan untuk menguji yaitu menggunakan statistik parametrik. Data yang digunakan untuk statistik parametrik, data untuk setiap variabel analisis harus berdistribusi normal. Oleh karena itu, sebelum menguji hipotesis terlebih dahulu peneliti periksa normalitas datanya. Dalam uji normalitas menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*. Peneliti menggunakan bantuan *software* SPSS versi 26.0 *for windows* 64-bit. Dataset yang digunakan berdistribusi normal jika tingkat *Sig. Exact* lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ).

### 2. Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan untuk mengkonfirmasi linieritas hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas. Aturan yang digunakan untuk menentukan linearitas data adalah *sig. deviation from linierity*. Jika nilai lebih besar atau sama dengan 0,05, maka data tersebut linier. Jika nilainya lebih kecil atau kurang dari 0,05, maka data tersebut tidak linier. Dalam menguji linieritas peneliti dibantu dengan *software* SPSS versi 26.0 *for windows* 64-bit.

### 3. Uji Hipotesis

Untuk melihat pengaruh antara variabel X (kebersyukuran) dengan variabel Y (*burnout*) di Sekolah Islam X Karawang maka peneliti melakukan uji regresi linear sederhana. Menurut Sugiyono (2017), regresi linear sederhana didasarkan pada hubungan fungsional atau kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Adapun persamaan regresi linear sederhana adalah sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

Gambar 3.2 Rumus Analisis Regresi Linear Sederhana

Keterangan :

Y = Subjek dalam variabel dependen yang diprediksikan

$\alpha$  = Konstanta

b = Koefisien variabel x

X = Variabel Independen

### 4. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Menurut Ghozali (2018) mengemukakan bahwa koefisien determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu. Nilai  $R^2$  yang kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen amat terbatas. Nilai yang mendekati satu berarti variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi

variasi variabel dependen. Adapun rumus koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebagai berikut :

$$R^2 = r^2 \times 100\%$$

Gambar 3.3 Rumus Koefisien Determinasi

Keterangan:

$R^2$  : Koefisien determinasi

$r^2$  : Koefisien korelasi

### 5. Uji Kategorisasi

Menurut Saifuddin (2020) kategorisasi merupakan hal yang penting dalam memberikan makna dari skor yang telah didapatkan dari pengukuran, kemudian makna tersebut digunakan untuk menggambarkan tingkatan atau tinggi rendahnya atribut psikologi seseorang.

Penelitian ini menggunakan kategorisasi yang terdapat yaitu rendah dan tinggi. Penentuan kategorisasi ini didasari dari atas asumsi bahwa skor populasi subjek terdistribusi secara normal. Adapun rumus kategorisasi yang digunakan adalah :

Tabel 3.6 Pedoman Kategorisasi ( Azwar, 2012)

Rendah	$X < M - 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$