

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain pada penelitian ini menggunakan korelasional untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada diantara variabel-variabel (Azwar, 2017). Pemaparan deskripsi kuantitatif atau deskripsi numerik kecenderungan, sikap, atau opini dari suatu populasi tertentu dengan meneliti satu sampel dari populasi menggunakan penelitian survei (Creswell, 2016). Kegiatan penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada perawat secara daring melalui *google form*. Sehingga kuesioner dari ketiga variabel didapatkan pada satu waktu yang sama.

#### **B. Partisipan, Populasi, dan Sampel**

##### **1. Partisipan**

Partisipan pada penelitian ini adalah perawat yang bekerja di wilayah Bandung dan sudah bekerja minimal 1 tahun.

##### **2. Populasi**

Berdasarkan data terakhir pada 31 Desember 2020 dari SDM kesehatan yang didayagunakan di fasilitas pelayanan kesehatan, terdapat 1.947 perawat di Bandung (Badan PPSDM Kesehatan Informasi SDM Kesehatan, 2020).

##### **3. Sampel**

Sampel pada penelitian ini adalah subkelompok dari populasi target yang peneliti rencanakan untuk diteliti kemudian digeneralisasikan pada populasi target. Ukuran sampel yang dihitung menggunakan *software* G\*Power menunjukkan hasil sebesar 42 sampel minimal. Namun penggunaan sampel sebesar 10% dari jumlah populasi sebagai aturan kasar juga banyak disarankan oleh ahli riset (Azwar, 2017). Berdasarkan pertimbangan efisiensi sumber daya, maka peneliti menggunakan aturan tersebut untuk mengambil jumlah

sampel. Sehingga didapatkan jumlah sampel sebesar 195 sampel untuk pengambilan data penelitian.

Kemudian teknik *sampling* atau pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *non-probability sampling* yaitu besarnya peluang anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel tidak diketahui (Azwar, 2017). Salah satu teknik *non-probability sampling* adalah *purposive sampling*, teknik ini digunakan karena terdapat kriteria bagi partisipan yang dipilih sebagai sampel.

## C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

### 1. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua jenis variabel yaitu variabel dependen dan independen.

- a. Variabel dependen: *burnout* pada perawat
- b. Variabel independen: regulasi emosi dan *psychological well-being*

### 2. Definisi Operasional

#### a. *Burnout*

*Burnout* merupakan sindrom psikologis berupa kelelahan yang ekstrem, ditandai dengan terkurasnya sumber daya emosional dan fisik karena pekerjaan yang berlebih, adanya upaya membuat jarak dengan penerima layanan hingga muncul respon negatif dan mengabaikan kualitas layanan, dan cenderung menilai negatif, tidak puas dengan prestasi di tempat kerja, bahkan merasa tidak bahagia dengan diri sendiri.

#### b. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya secara tepat dengan cara mengubah perilaku dan respon fisiologis, seperti pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian dan perubahan kognitif atau sikap individu dalam merespon emosi modulasi respon seperti latihan fisik dan teknik relaksasi pernapasan.

c. *Psychological Well-Being*

*Psychological well-being* merupakan kondisi psikologis individu yang mengalami pertumbuhan dan pemenuhan manusia yang ditandai dengan penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, bisa menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu mengelola lingkungan secara efektif, memiliki tujuan hidup, serta rasa pertumbuhan dan perkembangan diri.

#### D. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga skala untuk mengukur tiga variabel yaitu skala *burnout*, skala regulasi emosi, dan skala *psychological well-being*.

##### 1. Skala *Burnout*

Skala *burnout* berdasarkan skala *Maslach Burnout Inventory-Human Service Survey* (MBI-HSS) yang telah diadaptasi oleh Yovianti (2020). Skala ini terdiri atas 22 item dengan koefisien reliabilitasnya, yaitu dimensi kelelahan emosional 0,883; dimensi depersonalisasi 0,775; dan dimensi rendahnya pencapaian prestasi 0,810. Alternatif jawaban menggunakan *rating scale* dengan rentang 0-6.

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Skala *Burnout*

No	Dimensi	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah
1	Kelelahan emosional	1,4,6,8,10,12,14,17,19	-	9
2	Depersonalisasi	2,7,15,20,22	-	5
3	Rendahnya tingkat prestasi	-	3,5,9,11,13,16,18,21	8
<b>Total</b>		14	8	22

Tabel 3.2 Respon Skala *Burnout*

Respon Pertanyaan	Skor
Tidak pernah	0
Beberapa kali setahun	1
Setiap bulan	2
Beberapa kali sebulan	3
Setiap minggu	4
Beberapa kali seminggu	5
Setiap hari	6

## 2. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi berdasarkan *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) yang telah dimodifikasi oleh Hidayat (2016). Skala ini terdiri dari 10 item dengan koefisien reliabilitas 0,775. Terdapat lima alternatif jawaban dengan rentang nilai 0-4.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Regulasi Emosi

No	Dimensi	Indikator	Item Favorable	Jumlah
1	<i>Cognitive reappraisal</i>	Perubahan kognitif/ melakukan penilaian ulang	1,2,3,4,5	5
2	<i>Suppression</i>	Mengubah respon (pengalaman, perilaku dan fisiologis)	6,7,8,9,10	5
Total				10

Tabel 3.4 Respon Skala Regulasi Emosi

Respon Pertanyaan	Skor
Sangat setuju	4
Setuju	3
Netral	2
Tidak setuju	1
Sangat tidak setuju	0

## 3. Skala *Psychological Well-Being*

Skala *psychological Well-Being* berdasarkan *Ryff Psychological Well-Being Scale* yang telah diadaptasi oleh Fahmawati (2019). Skala ini terdiri dari 26 item dengan koefisiensi reliabilitas 0,848. Alternatif jawaban menggunakan skala likert.

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala *Psychological Well-Being*

No	Dimensi	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah
1	Penerimaan diri	24,25	26	3
2	Hubungan positif dengan orang lain	4,5	6,7,8	5
3	Pengembangan diri	-	14,15,16,17	4
4	Tujuan dalam hidup	18,19	20,21,22,23	6
5	Penguasaan lingkungan	9,10	11,12,13	5
6	Otonomi	-	1,2,3	3
Total		8	18	26

Tabel 3.6 Respon Skala *Psychological Well-Being*

Respon Pertanyaan	Skor
Sangat setuju	6
Setuju	5
Agak setuju	4
Agak tidak setuju	3
Tidak setuju	2
Sangat tidak setuju	1

## E. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan secara daring melalui *google form* kepada perawat selama 12 hari dan didapatkan sebanyak 100 perawat. Pengujian instrumen menggunakan *software* SPSS 25. Uji coba dilakukan untuk mengetahui kualitas dari instrumen yang terdiri dari validitas setiap item dan reliabilitas instrumen tersebut.

### 1. Uji Validitas

Uji validitas berarti menguji sejauhmana akurasi suatu tes dalam menjalankan fungsinya, yaitu memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur berdasarkan tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2012). Hasil uji validitas terhadap tiga variabel, yaitu:

Tabel 3.7 Indeks Validitas Item

Instrumen	Jumlah Item	Indeks Validitas
Regulasi Emosi	10	0,474 - 0,706
<i>Psychological Well-Being</i>	26	0,116 – 0,721
<i>Burnout</i>	22	0,374 – 0,801

Koefisien validitas  $>0,3$  dianggap sebagai item memuaskan (Azwar, 2012). Pada indeks validitas menunjukkan bahwa semua item pada regulasi emosi dan *burnout* memiliki validitas item  $>0,3$  sehingga dianggap memuaskan. Sedangkan pada *psychological well-being* terdapat 6 item yang memiliki validitas item dibawah 0,3 sehingga gugur yaitu item 3 (0,282); 4 (0,210); 5 (0,292); 9 (0,182), 10 (0,252), dan 24 (0,116).

### 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas berarti menguji sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya yaitu hasilnya relatif sama, tetap adanya toleransi pada perbedaan-perbedaan kecil yang biasa terjadi pada

beberapa kali pengukuran (Azwar, 2012). Hasil uji coba reliabilitas terhadap tiga variabel, yaitu:

Tabel 3.8 Indeks Reliabilitas Sebelum Hapus Item Gugur

Instrumen	Koefisien Reliabilitas (Cronbach's Alpha)	Jumlah Item
Regulasi Emosi	0,816	10
<i>Psychological Well-Being</i>	0,873	26
<i>Burnout</i>	0,908	22

Tabel 3.9 Indeks Reliabilitas Setelah Hapus Item Gugur

Instrumen	Koefisien Reliabilitas (Cronbach's Alpha)	Jumlah Item
Regulasi Emosi	0,816	10
<i>Psychological Well-Being</i>	0,889	20
<i>Burnout</i>	0,908	22

Menurut Wells dan Wollack, koefisien reliabilitas tes terbagi atas 3 kategori yaitu tes standar yang taruhannya tinggi minimal 0,90; tes yang tidak begitu tinggi taruhannya sekitar 0,80 - 0,85; dan tes yang digunakan di kelas oleh para guru sekitar 0,70 atau lebih (Azwar, 2012). Maka dapat disimpulkan bahwa koefisien reliabilitas pada instrumen penelitian ini setidaknya harus mencapai nilai 0,80.

Uji reliabilitas dari tiga variabel yang diukur menunjukkan hasil koefisien reliabilitas cronbach's alpha lebih dari 0,80. Maka kesimpulannya bahwa semua hasilnya tetap menunjukkan reliabilitas yang tinggi, baik sebelum maupun setelah item gugur dihapus.

## F. Prosedur Penelitian

Prosedur pada penelitian ini terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Tiga tahap tersebut dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti melakukan pengamatan untuk menentukan topik penelitian, studi pendahuluan melalui kajian literatur dan wawancara kepada subjek penelitian yang dilakukan pada bulan April dan November 2021, dan menentukan kriteria partisipan, kajian teori,

serta alat ukur yang akan digunakan melalui berbagai kajian artikel jurnal, buku, dan skripsi.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti melakukan pengumpulan data uji coba alat ukur dengan 100 sampel untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen. Item yang tidak memenuhi koefisien validitas minimal akan gugur. Setelah item gugur dihapus, selanjutnya dilakukan pengambilan data untuk penelitian. Pada tahap ini juga dilakukan analisis data menggunakan *software* statistika untuk menguji hipotesis penelitian.

## 3. Tahap Akhir

Pada tahap ini dilakukan penyusunan pembahasan dan penarikan kesimpulan hasil penelitian berdasarkan kajian teori dan hasil analisis data statistika. Kesimpulan didapatkan dari hasil uji hipotesis untuk menjawab pertanyaan penelitian.

## G. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan regresi berganda. Regresi berganda digunakan untuk mempelajari hubungan antara beberapa prediktor atau variabel bebas dan variabel *outcome* (Creswell, 2016). Analisis dilakukan menggunakan *software* untuk mengetahui besar dan arah hubungan antara variabel  $X_1$  (regulasi emosi) dan  $X_2$  (*psychological well-being*) terhadap  $Y$  (*burnout*). Hasil penelitian dalam menguji hipotesis dilakukan untuk membuat keputusan dengan cara menghubungkan ketiga variabel dari penelitian sampel terhadap populasi.