

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Tipe Penelitian

Penelitian ialah satu rangkaian kegiatan ilmiah yang dilaksanakan dalam rangka mencari tahu, mengumpulkan dan mengkaji fakta-fakta dan memberikan kesimpulan terhadap suatu permasalahan. Kegiatan penelitian menjadi sangat penting sebagai bagian dari usaha pemecahan permasalahan yang lebih besar dan kompleks. Fungsi dari penelitian sendiri yaitu mencari penjelasan dengan melakukan analisa pada variabel yang terlibat dan mempelajari hubungan yang ada diantara dua variabel. Karakteristik kerja ilmiah yaitu : 1) memiliki tujuan; 2) sistematis; 3) terkendali; 4) objektif, dan 5) tahan uji (Azwar, 2018:1-2).

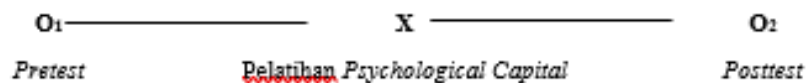
Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif sering disebut sebagai metode tradisional, hal ini disebabkan karena sudah metode kuantitatif sudah cukup sering dan cukup lama digunakan dalam penelitian. Metode kuantitatif merupakan metode yang asal datanya menggunakan angka untuk dilakukan analisa secara statistik untuk disajikan dalam bentuk pelaporan yang mudah dipahami (Sugiyono, 2017:7).

Dalam metode kuantitatif terdapat dua tipe penelitian yaitu penelitian eksperimen dan non eksperimen. Pada penelitian ini peneliti menggunakan tipe penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan mencari dampak atau pengaruh perlakuan yang diberikan kepada partisipan (Sugiyono, 2017:72). Berdasarkan pada pemahaman tersebut peneliti menggunakan penelitian eksperimen dengan tujuan untuk mencari tahu dan menggali fakta terkait efektivitas pelatihan *psychological capital* terhadap penurunan tingkat *burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

3.2. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest – posttest*, S. Azwar (2018) menjelaskan *One group pretest – posttest* sebagai desain dengan satu kelompok sampel subjek yang akan dikenai perlakuan (kelompok eksperimen), dalam desain ini

peneliti melakukan pengambilan skor variabel terikat (VT) sebelum dan sesudah dikenai perlakuan untuk mendapatkan perbandingan skor pada variabel terikat (VT) (Azwar, 2018:170). Pemilihan desain ini dengan pertimbangan kondisi peneliti yang mengalami hambatan terkait sampel, lokasi penelitian dan keterbatasan waktu yang dimiliki oleh partisipan sebagai mahasiswa yang bekerja sehingga mempengaruhi keterbatasan waktu peneliti. Sehingga dirasa sesuai dengan pemilihan subjek tidak dilakukan dengan teknik randomisasi, selain itu hal ini disebabkan karena terbatasnya partisipan dengan karakteristik mahasiswa aktif psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik Program Studi Teknik Industri yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja.



Gambar 3. 1. Desain Eksperimen Pelatihan *Psychological Capital*

Keterangan:

O_1 : Tingkat Resiko *burnout* sebelum perlakuan

X : Perlakuan/Intervensi

O_2 : Tingkat Resiko *burnout* sesudah perlakuan

a. O_1 : *Pretest* (Tingkat resiko *burnout* sebelum ada perlakuan)

Pretest ini dilakukan sebanyak satu kali menggunakan *Maslach Burnout Inventory Test – Student Survey* (MBI-SS), kuesioner ini disusun berdasarkan pada tiga dimensi *burnout* yaitu: *Emotional Exhaustion*, *Physical Exhaustion*, dan *Chinism*, dengan total 15 aitem (Arlinkasari, et al. 2017: 43). Kuesioner diberikan satu kali diawal sebelum diberikannya perlakuan untuk mengukur tingkat *burnout* pada diri individu.

b. X : Perlakuan (Pelatihan *Psychological Capital*)

Subjek diberikan perlakuan berdasarkan pada modul pelatihan *psychological capital* dengan maksud menurunkan tingkat resiko *burnout*

sebanyak dua kali pertemuan dengan 6 sesi (Erlyani, et al, 2021). Selama proses perlakuan diberikan peneliti melakukan pengamatan kepada partisipan pelatihan dengan mencatat setiap kegiatan dalam pelatihan.

c. O_2 : *Posttest* (Tingkat resiko *burnout* sesudah menerima perlakuan)

Posttest ini dilakukan satu kali untuk mengetahui perubahan tingkat resiko *burnout* pada diri partisipan setelah mendapatkan perlakuan. *Posttest* ini juga bertujuan akan menjadi pengukuran tingkat efektivitas dari pelatihan *psychological capital* dalam menurunkan tingkat *burnout* yang merupakan bagian dari fenomena sakit akibat tingginya tingkat aktivitas atau pekerjaan (WHO, 2019). Alat ukur yang digunakan sama seperti yang digunakan pada *pretest* yaitu MBI-SS.

3.3. Identifikasi Variabel

Christensen (2001) mendefinisikan variabel sebagai karakteristik atau suatu fenomena yang unik diantara organisme atau individu, keadaan dan lingkungan (Seniati, et al, 2011:49). Dalam bukunya Sugiyono (2017) memberikan kesimpulan terkait pengertian variabel penelitian merupakan atribut, atau sifat atau nilai dari individu, obyek dan kegiatan dengan variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017:39).

Dalam penelitian eksperimen, peneliti meneliti hubungan sebab akibat, dimana penelitian eksperimental melibatkan hubungan kausal (*cause effect relationship*) antara variabel bebas (VB) dan variabel terikat (VT) (Seniati, et al, 2011:23). Variabel bebas yang selanjutnya akan kita singkat sebagai VB sering juga dikenal sebagai variabel stimulus, *predictor*, *antecedent*, independen. VB memberikan pengaruh atau sebagai penyebab adanya perubahan atau kemunculan variabel terikat. Sedangkan Variabel terikat yang selanjutnya kita singkat sebagai VT juga dikenal sebagai variabel *output*, kriteria, konsekuen. VT berperan sebagai variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017:19). Berdasarkan pada permasalahan yang telah dirumuskan, penelitian ini bermaksud mengkaji hubungan kausal, dengan variabel sebagai berikut:

a. Variabel Bebas (VB) : *Psychological Capital Intervention*

- b. Variabel Terbuka (VT) : Tingkat *Burnout* pada mahasiswa peran ganda

3.4. Definisi Operasional

Jelpa (2016) menjelaskan bahwasannya definisi operasional bermaksud untuk menjelaskan variabel dalam penelitian, karena bisa saja dalam penelitian yang satu dengan yang lain terdapat perbedaan terkait maksud dari suatu variabel. Definisi operasional memberikan batasan tentang maksud dalam variabel (Periantalo, 2016:38). Definisi operasional variabel dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. *Academic Burnout* pada mahasiswa yang mejalani peran ganda

Burnout merupakan suatu kondisi psikologi negatif yang dialami oleh individu yang disebabkan oleh kelelahan secara fisik dan emosi. Dalam penelitian ini terjadinya *burnout* berfokus pada faktor adanya peran ganda dalam kehidupan mahasiswa. Peran ganda yang dilakukan oleh mahasiswa mengakibatkan munculnya konflik peran ganda. Konflik peran ganda ini mengakibatkan terjadinya stres berkepanjangan yang mengakibatkan terjadinya burnout. Indikator yang dapat dilihat pada diri individu yang mengalami resiko burnout sebagai berikut:

- a. *Exhaustion*

Penurunan kondisi yang dialami oleh mahasiswa peran ganda yang ditandai dengan perasaan lelah yang berkepanjangan, baik penurunan kondisi fisik berupa perasaan nyeri, mudah sakit dan gangguan pencernaan, serta penurunan kondisi psikologis berupa meningkatkan perasaan sensitif pada diri dengan *output* emosi negatif.

- b. *Cynicism*

Perasaan sinis atau pandangan dan persepsi negatif terhadap lingkungan dan aktivitas yang berkaitan dengan proses akademik, ditandai dengan penurunan pemaknaan terhadap fungsi mata kuliah dan cenderung meremehkan kegiatan perkuliahan.

- c. *Diminished personal accomplishment*

penurunan aktualisasi diri, motivasi dalam diri dan penurunan rasa percaya diri. Mahasiswa cenderung mengalami penurunan minat terhadap aktivitas perkuliahan dan berpikir negatif terhadap hasil belajar atau merasa tidak ada kemajuan dari keadaan yang diupayakan.

Responden dinyatakan mengalami *academic burnout* setelah melalui proses pengukuran menggunakan skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Semakin tinggi skor yang didapatkan oleh responden maka semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami.

2. Pelatihan *psychological capital*

Psychological capital merupakan bagian dari psikologi positif yang berfokus pada pengembangan, ketahanan dan pemantapan tujuan dari individu. *Psychological capital* merupakan sebuah konstruk unik dalam diri individu yang dapat dipertahankan dan dikembangkan untuk menghasilkan pemikiran positif. Pelatihan *psychological capital* ini akan berfokus pada empat dimensi dengan detail pada tabel.

Luthans (2006) memperkenalkan *psychological intervention* (PCI) yang dilakukan dalam intervensi mikro berupa pelatihan, intervensi mikro sendiri upaya melakukan perubahan perilaku atau pembaruan pada diri individu dalam lingkup kelompok kecil. Sehingga lamanya durasi pelatihan berasarkan pada jumlah kelompok pelatihan. dalam penelitian ini peneliti menerapkan lama pelatihan selama 2 hari.

Tabel 3. 1. Rancangan Pelatihan *Psychological Capital*

No	Sesi	Kegiatan	Setting	Metode	T
1	I: Terjebak Kelelahan (<i>burnout</i>)	1. Pembuka: Permainan sambung kalimat	Duduk di kursi membentuk huruf U	<i>game</i>	45 "
		2. Materi: Mengetahui konsep dan dampak dari	Kursi membentuk huruf U	<i>Lecturing</i>	

No	Sesi	Kegiatan	Setting	Metode	T
		terjadinya <i>burnout</i> pada diri			
	II : Hai Aku (<i>self efficacy</i>)	<p>1. Peserta diminta untuk mengisi lembar kerja yang telah disediakan :</p> <p>a. Peserta diberikan kertas kosong dan krayon, dan diminta untuk menggambar objek atau abstrak yang mewakili diri mereka.</p> <p>b. Peserta diminta menuliskan kelebihan dan kekurangan diri dan teman dalam kelompok pada tabel <i>Power & Weakness</i></p> <p>c. Peserta menuliskan mengisikan <i>Johari window</i> peserta lain (<i>open area</i> dan <i>blind area</i>). Dan kemudian mengisikan sendiri (<i>Hidden area</i>, dan <i>unknown</i>)</p>	Duduk peserta berkelompok	<i>In Tray</i>	45 "
		2. Peserta diminta berpendapat atas apa yang telah dituliskan dalam tabel, tentang bagaimana peserta memandang diri.	Duduk peserta berkelompok	Diskusi	
<i>Snack Time</i>					

No	Sesi	Kegiatan	Setting	Metode	T
	III: Yakin Kumam pu (<i>self efficacy</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan teori dan konsep <i>self efficacy</i>. 2. Memberikan gambaran <i>self efficacy</i> dengan melakukan tebakan mitos atau fakta 3. Peserta menonton video tentang efikasi diri 4. Peserta memainkan permainan "Membangun Millikku". Peserta diminta untuk menumpuk benda yang dimiliki setinggi mungkin. 	Duduk peserta membentuk huruf U	<i>Lecturing</i>	45 "
2	IV : Saya Tahu Tujuan Saya (<i>Hope</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan konsep dan materi tentang harapan 1. Penetapan harapan pada pohon harapan, pohon harapan berfungsi media dalam menyampaikan harapan yang dimiliki peserta. 4. Peserta mengisi lembar <i>effort</i>. 5. Membangun <i>setting</i> positif melalui pembicaraan penuh harapan. 	Duduk membentuk huruf U	<i>Lecturing</i>	50 "
			Duduk membentuk huruf U Peserta Bergantian menempelkan daun harapan	<i>In Tray</i>	
			Duduk membentuk huruf U	<i>In Tray</i>	

No	Sesi	Kegiatan	Setting	Metode	T
	V : Saya Punya Sudut Pandang Baru (<i>Optimism</i>)	1. Mengenalkan konsep dan teori optimisme 2. Peserta mempelajari cara membentuk persepsi positif	Duduk membentuk huruf U	<i>Lecturing</i>	45 ”
		3. Peserta menuliskan kendala/kejadian menyulitkan yang dialami dan memberikan penilaian positif dari kejadian negatif yang dialami.	Duduk berpasangan	1. Diskusi 2. <i>In Tray</i>	
		4. Peserta masuk ke dalam permainan cerita Lala Lili dan Lulu	Peserta berdiri dan menggerakkan badan sesuai dengan instruksi	<i>Game</i>	
<i>Snack Time</i>					
	VI : Saya Kembali Bangkit (<i>Resilience</i>)	1. Peserta memainkan permainan <i>touching enemy</i>	2 orang perwakilan dari peserta memainkan permainan <i>touching enemy</i>	<i>Game</i>	50 ”
		2. Mengenalkan konsep dan teori ketahanan diri. 3. Peserta mempelajari bagaimana cara mengontrol diri dan menanggulangi kejadian yang buruk.	Duduk membentuk huruf U	<i>lecturing</i>	

No	Sesi	Kegiatan	Setting	Metode	T
		4. Peserta diminta menonton video sebagai bagian akhir penggambaran resiliensi	Duduk dengan membentuk huruf U	Visualisasi	
		5. Permainan Lilin Harapan	Peserta dibagi menjadi “pejuang” dan “penghalang”	Game	
		6. Penutup : a. <i>Posttest</i> b. <i>Review Materi</i> c. <i>Pembagian Souvenir</i>	Duduk dengan membentuk huruf U	<i>In Tray</i>	

Metode yang digunakan dalam pemberian intervensi *psychological capital* yaitu: 1) *lecturing*; 2) Audio-Visual; 3) Lembar Kerja, 4) *game* Sebelum dan setelah pelaksanaan pelatihan peserta diminta untuk mengisi kuesioner yang berguna sebagai *pretest* dan *posttest*. Kuesioner yang digunakan berfungsi untuk melihat pemahaman dan kemajuan peserta terkait penggunaan *psychological capital* pada diri selama proses pelatihan berlangsung.

3.5. Populasi dan Teknik Sampling

3.5.1. Populasi

Sugiyono (2017) memberikan gambaran populasi merupakan wilayah umum yang cukup luas terdiri dari : obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dianalisa dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017:80).

Pada penelitian dengan pendekatan eksperimen ini menggunakan populasi dari mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik Program Studi Teknik Industri. Diketahui jumlah mahasiswa kelas sore program studi teknik industri

tahun ajaran 2021-2022 yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja sebanyak 116 mahasiswa.

3.5.2. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan kriteria tertentu agar sesuai dengan tujuan dapat tercapai (Sugiyono, 2017:85). Sedangkan menurut Jelpa (2016) *purposive sampling* ditetapkan oleh peneliti dengan dibuatnya kriteria tertentu terhadap subjek penelitian (Periantolo, 2016:150). dengan terpenuhinya karakter sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Gresik Program Studi Teknik Industri tahun ajaran 2021-2022 kelas sore.
2. Mahasiswa yang bersangkutan sedang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan terikat tetap sebagai seorang pekerja.
3. Mengalami gejala sebagai karakteristik *burnout*.
4. Mengalami resiko burnout dengan interpretasi MBI-SS sedang hingga tinggi.
5. Mahasiswa bersangkutan memiliki rutinitas kerja yang tetap.
6. Bersedia terlibat dalam proses penelitian eksperimen.
7. Bersedia mengisi *informed consent* sebagai bukti kesediaan mengikuti pelatihan.
8. Tidak mengikuti pelatihan psikologi lainnya selama dilaksanakannya pelatihan *psychological capital* baik secara pribadi maupun penugasan dari perusahaan tempat kerja.

Menurut Holland & Wainer (1993) penelitian eksperimen sederhana dapat dilaksanakan dengan masing-masing kelompok dengan ukuran sampel 8 – 10 orang setiap kelompok (Alwi, 2015:141). Berdasarkan penjabaran tersebut dengan acuan penelitian terdahulu, penelitian ini akan dilaksanakan dengan pengambilan sampel partisipan sebanyak 12 orang terseleksi dari responden yang mengisi kuesioner, dengan seleksi berdasarkan penerapan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Dilihat dari sumber data, maka data yang dikumpulkan oleh peneliti adalah data primer. Data primer merupakan sumber data yang didapatkan langsung oleh peneliti dari responden selama proses penelitian berlangsung (Azwar, 2018:137). Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang nantinya akan dianalisa dan ditarik kesimpulan. Teknik pengumpulan data yang digunakan sebagai berikut:

1. Modul *Psychological Capital*

Modul pelatihan dalam penelitian ini merupakan media untuk mengajar yang disusun secara sistematis dan dicetak. Dalam penyusunannya modul menggunakan bahasa yang dapat dipahami oleh partisipan pelatihan berdasarkan pada tingkat pemahaman dan usia sehingga dapat dipelajari dengan arahan dari fasilitator dan dipelajari secara mandiri setelah pelatihan terselesaikan.

Peneliti melakukan penyusunan modul secara sistematis dengan pertimbangan susunan kegiatan dan teknik *experience learning* berdasarkan kondisi *academic burnout* yang dialami oleh partisipan pelatihan menggunakan dasar aspek-aspek dalam *psychological capital intervention* (PCI) yang dilakukan enam sesi pelatihan dalam dua hari, sebagai berikut:

a. Sesi I : Terjebak Kelelahan (*Burnout*)

Pada sesi ini fasilitator memberikan materi secara singkat terkait konsep *burnout* dan bagaimana *burnout* mempengaruhi kehidupan. Dengan kegiatan:

- Fasilitator membimbing partisipan pelatihan untuk merealisasikan perasaan lelah sebagai mahasiswa peran ganda.
- Fasilitator menyampaikan gejala-gejala yang muncul pada kondisi *burnout*.

Tujuan dari penyampaian materi *burnout* pada partisipan pelatihan sebagai berikut:

- Peserta mampu memahami konsep dan teori *burnout*
- Membantu peserta menyadari gejala-gejala yang dialami

b. Sesi II : Hai Aku (*self Efficacy*)

Pada sesi ini fasilitator membimbing partisipan pelatihan untuk berjalan kedalam dengan tujuan kembali berkenalan dengan diri partisipan pelatihan:

- Peserta diminta untuk melakukan pengisian lembar kerja berdasarkan pada instruksi dan keurutan dalam modul pelatihan.
- Partisipan diberikan kertas kosong berukuran A4 untuk menggambarkan apapun yang dirasa mewakili diri partisipan. Dan diminta menceritakan apa yang ada pada kertas A4 tersebut.
- Partisipan diminta menuliskan kelebihan dan kekurangan diri dan teman dalam kelompok pada tabel *power & weakness*. Peserta diminta berpendapat atas isi tabel *power & weakness*.
- Peserta diminta untuk mengisi lembar kerja *djohari window*. Peserta diminta berpendapat terkait apa yang telah dituliskan dalam *djohari window*.

Tujuan dari pengisian lembar kerja pada sesi *self efficacy* tahap 1 pada partisipan pelatihan sebagai berikut:

- Peserta dapat menyadari potensi yang dimiliki.
- Peserta dapat menyebutkan kelebihan dan kelemahan serta gambaran pada diri sendiri dan orang lain.
- Peserta dapat menanggulangi kelemahan dan keraguan pada diri.
- Peserta mampu mengenali diri dengan menggambarkan kondisi diri, berdasarkan pada apa yang telah dituskan pada lembar kerja.

c. Sesi III : Yakin Kumampu (*Self Efficacy*)

Fasilitator menjelaskan terkait konsep *self efficacy* dalam *psychological capital*. *Self efficacy* yang dilakukan pada sesi ini diperkuat dengan *experience learning* melalui video dan permainan yang diberikan kepada peserta:

- Penyampaian materi kepada peserta melalui permainan mitos atau fakta.
- Memberikan gambaran bagaimana meningkatkan daya juang.
- Peserta memainkan permainan “membangun milikku”

Tujuan penyampaian materi *self efficacy* tahap 2 kepada partisipan pelatihan:

- Peserta mampu untuk memahami bagaimana mengenali potensi diri.
- Peserta memahami pentingnya memiliki daya juang
- Peserta belajar untuk membentuk daya juang dalam menghadapi rintangan.

- Peserta memahami peran keyakainan diri dan bagaimana pentingnya berpikir secara fleksibel.

d. Sesi IV : Saya Tahu Tujuan Saya (*Hope*)

Sesi IV di mulai pada hari kedua pelatihan.

Fasilitator mengarahkan partisipan untuk melakukan pengisian lembar kerja.

- Fasilitator menjelaskan tentang konsep singkat terkait harapan.
- Peserta menetapkan harapan dan menuliskan pada daun harapan yang kemudian ditempelkan pada ranting pohon harapan.
- Peserta mengisi lembar SMART GOAL untuk melakukan pengukuran upaya yang telah dilakukan.

Tujuan pengisina lembar kerja pada sesi *hope* atau harapan oleh partisipan pelatihan:

- Peserta mampu memahami konsep harapan dan membedakan harapan dengan angan-angan
- Lembar kerja ini bermanfaat dalam penetapan tujuan dan pengukuran upaya yang telah dilakukan.

e. Sesi V : Saya Punya Sudut Pandang Baru (*Optimism*)

Pada sesi ini peserta akan dijelaskan terkait bagaimana persepsi akan mempengaruhi diri dalam mencapai tujuan:

- Fasilitator mengenalkan konsep dan terori optimisme.
- Fasilitator membimbing partisipan untuk mengisikan lembar pemaknaan positif dan negatif. Dan meminta peserta untuk berpendapat terkait apa yang telah dituliskan dalam lembar kerja.
- Peserta mempelajari cara membentuk persepsi positif

Tujuan dari penyampaian materi optimisme kepada peserta sebagai berikut:

- Peserta mampu memahami konsep dan terori tentang bagaimana optimisme dalam mencapai tujuan.
- Peserta bisa mengapresiasi setiap kemajuan yang dibuat oleh diri.
- Membantu peserta menilai peristiwa secara objektif.

f. Sesi VI : Saya Kembali Bangkit (*Resilience*)

Fasilitator menjelaskan *resilience* atau ketahanan, *experience learning* diperdalam dengan pemberian video dan game kepada peserta pelatihan:

- Mengenalkan konsep dan teori ketahanan diri, cara mengontrol diri dan menanggulangi kejadian buruk
- Peserta menonton video tentang resiliensi diri
- Peserta bermain lilin harapan

Tujuan dari penyampaian materi pada sesi ini kepada partisipan pelatihan sebagai berikut:

- Peserta mampu mempercayai diri sebagai pejuang handal dengan ketangguhan yang baik.
- Peserta menyadari bahwasannya situasi tidak menyenangkan bisa terjadi kepada siapa saja, dan bergantung pada kemampuan *bounce back* yang dimiliki oleh seseorang.
- Peserta mendatkan gambaran tentang bentuk resiliensi dalam kehidupan sehari-hari.

2. Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan metode yang menggunakan pesan tertulis sebagai rekaman suatu peristiwa. Penelitian ini menggunakan metode dokumentasi sebagai fungsi pencatatan kejadian-kejadian berkaitan dengan subjek selama pelatihan *psychological capital* berlangsung (Syahrum dan Salim, 2014:146).

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah terjadi, dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar dan karya momental sebagai data pendukung proses eksperimen berlangsung. Selama penelitian berlangsung peneliti akan mengumpulkan dokumen dalam bentuk sebagai berikut:

- a. Peneliti memperoleh data terkait mahasiswa secara legal dengan ijin instansi melalui BAA.
- b. Peneliti melakukan pengumpulan data berupa gejala yang dialami subjek secara tertulis sebagai pemenuhan karakteristik *burnout*.
- c. Peneliti melakukan pengumpulan data berdasarkan hasil pengukuran MBI-SS pada subjek (*pretest* dan *posttest*).

- d. Peneliti melakukan pengambilan gambar dan video selama proses pelatihan *psychological capital* berlangsung
- e. Peneliti mengumpulkan dan mengelompokkan lembar kerja sebagai bagian dari data untuk dianalisa dan dokumentasi proses pelatihan *psychological capital*.

3. Kuesioner

Sugiyono (2017) menjelaskan angket atau kuesioner sebagai teknik pengumpulan data dengan menggunakan cara pemberian seperangkat atau daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Dalam penelitian ini, peneliti mengukur efektivitas pelatihan *psychological capital* terhadap penurunan tingkat *burnout* sehingga peneliti menggunakan kuesioner *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS). Pengukuran tingkat *burnout* yang terjadi pada subjek menggunakan *Maslach Burnout Inventory Test – Student Survey* (MBI-SS), kuesioner ini disusun berdasarkan pada tiga dimensi *burnout* yaitu: *Emotional Exhaustion*, *Physical Exhaustion*, dan *Chinism*, 15 aitem MBI-SS dengan menggunakan skala ordinal. Alat ukur yang digunakan telah diterjemahkan, diadaptasi dan divalidasi oleh Arlinkasari dan rekan penelitian (Arlinkasari, et al. 2017: 43).

Tabel 3. 2. Distribusi Item dari *MBI-SS*

No	Dimensi	Nomor Aitem	Total
1.	Emotional Exhaustion	1,2,3,4,5	5
2.	Depersonalisasi/ Chinism	6,7,8,9	4
3.	Penurunan Prestasi Pribadi	10, 11, 12, 13, 14, 15	6

Pemberian kuesioner ini bertujuan mendapatkan data tingkat resiko *burnout avademic* pada masing-masing subjek sebelum menerima intervensi sebagai bentuk *pretest* dan setelah menerima

intervensi sebagai bentuk *posttest*. Hasil pengukuran dari skala MBI-SS dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 3. 3. Kategori MBI-SS

Rentang Nilai	Kategori
$X < 19.8$	Resiko <i>burnout</i> rendah
$19.8 \leq X < 39.9$	Resiko <i>burnout</i> sedang
$X \geq 39.9$	Resiko <i>burnout</i> tinggi

Dalam pengukuran diperlukannya kategorisasi yang bertujuan untuk mengetahui posisi jenjang individu berdasarkan pada hasil pengukuran (Azwar, 2020:147).

3.7. Validitas & Reliabilitas

3.7.1. Validitas

Untuk pengukuran tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani peran ganda menggunakan *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS), Sebelumnya adaptasi dan penerjemahan MBI-SS sudah pernah dilakukan oleh Arlinkasari, dkk pada tahun 2017. Pengujian validitas aitem dilakukan berdasarkan pada 208 data responden yang telah terkumpul. Dan hal ini menghasilkan nilai r hitung $>$ r tabel (0.2).

3.7.2. Reliabilitas

Berdasarkan pada hasil pengukuran uji reliabilitas 15 aitem MBI-SS yang telah diterjemahkan dan diadaptasi oleh arlinkasari dan rekan dilakukan uji reliabilitas pada 208 mahasiswa di Jakarta pada kurun waktu 2015 - 2016 dan menghasilkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.809 (Arlinkasari, et. al, 2017:43). Jumlah aitem yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 aitem Berdasarkan tingginya hasil pengujian validitas dan reliabilitas alat ukur ini peneliti memutuskan untuk menggunakan skala MBI-SS sebagai alat ukur penelitian.

3.8. Teknik Analisis Data

Sugiyono (2017) menjelaskan analisa data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul dari seluruh responden dan sumber data lain. Kegiatan analisa data ini terdiri dari : pengelompokan data

berdasarkan variabel dan jenis responden, tabulasi data, seleksi data, penyajian, perhitungan rumusan masalah, dan pengujian hipotesis. Tahapan ini selanjutnya dilakukan interpretasi sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan juga oleh orang lain. (Sugiyono, 2017:147).

Teknik statistic yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik non parametrik. Pemilihan teknik non parametrik dikarenakan jumlah sampel penelitian yang kurang dari 30 orang, selain itu penggunaan teknik non parametrik ini dikarenakan *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* memiliki bentuk skala ordinal (Sugiyono, 2017:150). Guna melakukan pengujian hipotesis non parametrik dalam penelitian ini menggunakan *wilcoxon signed rank test*, menggunakan pengujian hipotesis menggunakan *wicolxon test* bertujuan untuk membandingkan skor *pretest* dan *posttest* yang diperoleh setelah intervensi dilaksanakan, pengolahan data dengan menggunakan aplikasi program SPSS 16.0. Dasar pengambilan keputusan *wilcoxon signed rank test* sebagai berikut:

1. Jika $\text{Asymp.Sig} < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima
2. Jika $\text{Asymp.Sig} > 0.05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak

