BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Menurut Azwar (2017) penelitian adalah serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan untuk mencari jawaban atas suatu masalah dengan tujuan untuk menemukan berbagai penjelasan alternatif atau jawaban atas pertanyaan penelitian yang digunakan sebagai bagian dari informasi untuk pemecahan masalah. Penelitian dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Azwar (2017) penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisis data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diproses menggunakan metode analisis statistik.

Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah jenis pendekatan kuantitatif korelasional. Azwar (2017) penelitian korelasional merupakan pendekatan yang memiliki tujuan untuk melihat seberapa jauh variasi suatu variabel yang berkaitan dengan variasi pada satu ataupun lebih varibel lainnya, berdasarkan koefisien korelasi. Berdasarkan rancangan penelitian yang telah dijelaskan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotional intelligence* dan *burnout* dengan *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja *part time* di Kota Surabaya.

B. Identitas Variabel Penelitian

Azwar (2017) identifikasi variabel merupakan langkah penetapan label bagi variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsi masing-masing dalam setiap hipotesis. Berdasarkan uraian tersebut, variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Dependen (Y)

   Menurut Azwar (2017) variabel dependen adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel lain. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *work-life balance*.

2. Variabel Independen (X)

   Menurut Azwar (2017) variabel independen adalah suatu variabel yang perubahannya berdampak pada variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *emotional intelligence* (X_1) dan *burnout* (X_2).

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Azwar (2017) menyatakan bahwa definisi operasional merupakan definisi yang memiliki makna tunggal serta dapat diterima secara obyektif saat indikator variabel terkait tampak jelas, ini dibuat berdasarkan karakteristik variabel yang dapat diamati. Berdasarkan kajian yang telah dibahas pada bagian sebelumnya, maka definisi operasional yang dapat disampaikan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. *Work-Life Balance*

Work-life balance merujuk pada kondisi keseimbangan yang dicapai individu dalam mengalokasikan waktu, energi, dan perhatian secara proporsional antara aktivitas pekerjaan dan kehidupan pribadi, termasuk kebutuhan sosial, keluarga, kesehatan, serta pengembangan diri. Dalam konteks penelitian ini mahasiswa yang menjalani pekerjaan *part time*, tantangan tersebut menjadi semakin komplek karena mereka harus memenuhi tiga tuntutan peran secara simultan, yakni peran sebagai pelajar, peran sebagai pekerja, dan peran sebagai individu dalam kehidupan sosial, sehingga ketidakmampuan dalam mengelola ketiga peran tersebut berpotensi menimbulkan konflik peran yang berujung pada penurunan prestasi akademik, kualitas pekerjaan, maupun kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini, *work-life balance* diukur menggunakan skala *Likert* berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Fisher (2009), yaitu :

a. *Work Interference with Personal Life* (WIPL)

Gangguan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi, yaitu kondisi ketika tuntutan pekerjaan menghambat pemenuhan peran atau aktifitas personal. Misalnya, stres kerja yang menyebabkan kelelahan dan menganggu kegiatan kerja.

b. *Personal Life Interference with Work* (PLIW)

Gangguan kehidupan pribadi terhadap pekerjaan, yaitu ketika tanggung jawab personal menghambat efektifitas individu dalam bekerja. Misalnya,

masalah keluarga yang memengaruhi konsentrasi dan efektifitas di tempat kerja.

c. *Work Enhancement of Personal Life* (WEPL)

Peran pekerjaan yang meningkatkan kualitas kehidupan pribadi, misalnya melalui peningkatan suasana hati, energi, atau keterampilan.

d. *Personal Life Enhancement of Work* (PLEW)

Peran kehidupan pribadi yang meningkatkan kualitas kinerja di tempat kerja, seperti dukungan keluarga atau pengalaman personal yang memperkaya kompetensi kerja.

2. *Emotional Intelligence*

Kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan memanfaatkan emosi baik emosi diri maupun emosi orang lain dalam rangka memandu pikiran dan perilaku secara adaptif dan efektif. Dalam konteks mahasiswa yang bekerja *part time*, *emotional intelligence* memainkan peran yang sangat signifikan karena tekanan ganda yang berasal dari lingkungan akademik dan lingkungan kerja menuntut individu untuk mampu mengelola stres, mempertahankan motivasi, serta menjaga relasi interpersonal yang sehat di kedua lingkungan tersebut secara bersamaan. *Emotional intelligence* dapat diukur dengan skala *Likert*, berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Mayer dkk. (2008) dengan aspek yang dibagi menjadi dua pendekatan seperti berikut :

a. *Specific Ability Approaches* (kemampuan spesifik) :

1) *Emotional Perception and identification*

Kemampuan mengenali emosi secara akurat dari wajah, suara,postur, dan ekspresi nonverbal lainnya.

2) *Use of Emotional Information in Thinking*

Kemampuan melabeli menggunakan emosi untuk memfasilitasi pemikiran, seperti memprioritaskan perhatian dan mendukung pengambilan keputusan.

3) *Reasoning About Emotions*

Kemampuan melabeli, mengkategorikan, dan memahami emosi secara akurat, termasuk mencocokkan emosi dengan situasi yang memicunya.

4) *Emotion Management*

Kemampuan mengelola dan meregulasi emosi diri sendiri.

b. *Integrative Model Approach* (Model Integratif)

Pendekatan ini menggabungkan keempat kemampuan di atas menjadi satu konstruk *emotional intelligence* yang menyeluruh. Yang paling terkenal adalah *Four-Branch Model* yang terdiri dari : *perceiving emotion, using emotions to facilitate thought, understanding emotion,* dan *managing emotion.*

3. *Burnout*

Burnout didefinisikan sebagai kondisi kegagalan, kelelahan, atau kehabisan energi yang terjadi akibat tuntutan berlebihan terhadap sumber daya, kekuatan, maupun kemampuan seseorang. Freudenberger (1974) menekankan bahwa individu yang paling rentan mengalami *burnout* justru adalah mereka yang memiliki dedikasi dan komitmen tinggi terhadap pekerjaannya. *Burnout* dapat diukur dengan skala *Likert*, berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Maslach (dalam Pangemanan dkk., 2017) yaitu :

a. *Emotional Exhaustion* (Kejenuhan Emosional)

Individu yang mengalami *burnout* akan merasakan kelelahan emosional dan merasa kewalahan dalam menghadapi pekerjaan serta aktivitas sehari-hari. Kejenuhan emosional ditandai oleh terkurasnya sumber-sumber emosi, seperti perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan, apatis terhadap pekerjaan serta merasa terjebak oleh tugas-tugas dalam pekerjaan sehingga individu merasa tidak mampu memberikan pelayanan psikologis dengan optimal.

b. *Depersonalization* (Depersonalisasi)

Depersonalisasi adalah coping (proses mengatasi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu) yang dilakukan individu untuk mengatasi kelelahan emosional. Perilaku tersebut adalah suatu upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosional yang berlebihan dengan memperlakukan orang lain di sekitarnya sebagai objek. Seperti bersikap sinis, tidak peduli, dan berjarak terhadap orang di sekitar.

c. *Reduced Accomplishment* (Penurunan Pencapaian Personal)

Perasaan tidak berdaya, tidak kompeten, penurunan produktivitas, dan hilangnya motivasi berprestasi.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Azwar (2017) populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang akan menjadi sasaran generalisasi hasil penelitian, di mana kelompok tersebut mempunyai ciri-ciri beda dari kelompok subjek lain, baik berupa ciri Lokasi maupun karakteristik individu. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh mahasiswa yang bekerja *part time* dan berkuliah di Kota Surabaya.

2. Sampel

Azwar (2017) sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil untuk penelitian, karena merupakan representasi dari populasi, sampel harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi tersebut. Riyanto dan Hatmawan (2020) menyatakan bahwa perhitungan sampel dengan metode rumus *Lameshow* dapat digunakan untuk menentukan jumlah sampel serta total populasi yang tidak diketahui dengan pasti. Penghitungan jumlah sampel dengan rumus *Lameshow* adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{z^2 . \mathrm{p}\ (1 - \mathrm{p})}{d^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

z = Skor z pada kepercayaan 95% = 1,96

p = Maksimal estimasi 50% = 0,5

d = Tingkat kesalahan 10% = 0,1

Hitungan :

$$n = \frac{1{,}96^2 . 0{,}5\ (1 - 0{,}5)}{0{,}1^2}$$

$$n = \frac{3{,}8416\ .\ 0{,}5\ (0{,}5)}{0{,}01}$$

$$n = 96{,}04 = 97\ Sampel$$

Maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 97 dengan pembulatan menjadi 100 sampel.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probality sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Azwar (2017) *non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak menggunakan prosedur acak, sehingga tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih, namun tetap dapat digunakan secara ilmiah dalam penelitian psikologi dengan syarat kriteria subjek ditetapkan secara tegas dan konsisten. Menurut Riyanto dan Hatmawan (2020) *purposive sampling* adalah teknik pemilihan

sampel yang didasarkan pada kriteria-kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti sesuai tujuan penelitian, bukan melalui prosedur acak, sehingga sampel yang diperoleh benar-benar representatif secara karakteristik terhadap fenomena yang diteliti. Adapun kriteria yang akan dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini yakni :

a. Mahasiswa aktif S1 di Kota Surabaya dari PTN maupun PTS.
b. Aktif bekerja *part time* minimal 3 bulan.
c. Dengan jam kerja 10 – 25 jam per minggu.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan pengumpulan data melalui angket atau kuesioner. Azwar (2017) mendefinisikan kuesioner sebagai suatu bentuk instrumen pengumpulan data yang sangat fleksibel dan relatif mudah digunakan, data yang diperoleh melalui kuesioner dikategorikan sebagai data faktual. Data faktual adalah informasi yang diperoleh secara langsung dari subjek dengan asumsi bahwa subjek lebih memahami kondisi dirinya yang sebenarnya dan peneliti berasumsi bahwa informasi yang diberikan subjek adalah informasi yang benar (Azwar, 2017).

Model instrument pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala sikap model *Likert* yang berisi pernyataan mengenai objek sikap (objek sosial) dengan menggunakan model skala *Likert* yang mempunyai empat alternatif jawaban yaitu : SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

Azwar (2021) menghilangkan nilai tengah atau jawaban ragu-ragu untuk menghindari kecenderungan responden dalam memiliki jawaban netral dan bertujuan agar jawaban responden terlihat tegas dan jelas. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala *work-life balance*¸skala *emotional intelligence*, dan skala *burnout*.

1. Skala *work-life balance*

Skala *work-life balance* pada penelitian ini mengacu pada aspek yang dikemukakan Fisher dkk., (2009).

Tabel 3. 1 *Blueprint* Variabel *Work-Life Balance*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Presentase
			Fav	*Unfav*		
1.	*Work Interference with Personal Life* (WIPL)	Waktu kerja menghambat aktivitas pribadi	2, 5	7	7	30%
		Energi tersita pekerjaan sehingga mengurangi kualitas kehidupan pribadi	3, 6	-		
		Keterbatasan waktu untuk memenuhi kebutuhan pribadi akibat pekerjaan	1	4		
2.	*Personal Life Interference with Work* (PLIW)	Masalah pribadi menganggu konsentrasi	10	15	5	22%
		Tanggung jawab personal manghambat efektifitas	12	-		

		Ketidakmampuan memisahkan urusan pribadi	8,17	-		
3.	*Work Enhancement of Personal Life* (WEPL)	Pekerjaan meningkatlkan suasana hati	16	13	6	26%
		Keterampilan kerja meningkatkan kualitas kehidupan	11, 14	-		
		Energi dari pekerjaan memperkaya aktivitas personal	9	19		
4.	*Personal Life Enhancement of Work* (PLEW)	Dukungan keluarga/sosial meningkatkan kinerja	21	22	5	22%
		Pengalaman pribadi memperkaya kompetensi professional	18	-		
		Kehidupan pribadi yang harmonis meningkatkan produktivitas	20, 23	-		
Jumlah					23	100%

2. Skala *Emotional Intelligence*

Skala *emotional intelligence* pada penelitian ini mengacu pada aspek yang dikemukakan Salovey dan Mayer (1990).

Tabel 3. 2 *Blueprint* Variabel *Emotional Intelligence*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Presentase
			Fav	*Unfav*		
1.	*Appraisal and Expression of Emotion*	Kemampuan mengenali dan mengungkapkan	3, 5	-	6	37,5%

	(Penilaian dan Ekspresi Emosi)	emosi diri secara verbal				
		Kemampuan mengekspresikan emosi secara nonverbal (mimik, gestur)	1, 6	-		
		Kemampuan mempersepsi emosi orang lain dan berempati	2	4		
2.	*Regulation of Emotion* (Regulasi Emosi)	Kemampuan memantau dan mengevaluasi emosi diri sendiri	7	-	4	25%
		Kemampuan mengubah suasana hati negatif menjadi positif	12	14		
		Kemampuan memengaruhi emosi orang lain secara positif	10	-		
3.	*Utilization of Emotion* (Pemanfaatan Emosi)	Pemanfaatan emosi untuk perencanaan fleksibel	8	-	6	37,5%
		Pemanfaatan emosi untuk meningkatkan kreativitas	13	9		
		Kemampuan mengarahkan perhatian menggunakan emosi	11	-		
		Penggunaan emosi untuk memotivasi ketekunan	15	16		
Jumlah					16	100%

3. Skala *Burnout*

Skala *burnout* pada penelitian ini mengacu pada aspek yang dikemukakan Maslach (dalam Pangemanan dkk., 2017).

Tabel 3. 3 *Blueprint* Variabel *Burnout*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Presentase
			Fav	*Unfav*		
1.	Kejenuhan Emosional (*Emotional Exhaustion*)	Merasa terkuras secara emosional akibat tuntutan	1, 4	-	9	41%
		Merasa frustasi dan putus asa dalam menjalani aktivitas sehari-hari	5	-		
		Merasa apatis dan kehilangan semangat	2	6		
		Merasa tertekan dan tidak berdaya saat menghadapi tugas yang menumpuk	7	3		
		Merasa terbelenggu oleh tanggung jawab sehingga tidak berfungsi secara optimal	10, 13			
2.	Depersonalisasi (*Depersonalization*)	Bersikap sinis dan tidak peduli terhadap orang di lingkungan sekitar	11	-	7	32%
		Memperlakukan orang lain secara dingin dan berjarak sebagai bentuk perlindungan diri	8	12		
		Kehilangan kepedulian terhadap	9, 14			

		kebutuhan dan perasaan orang lain di sekitar				
		Menarik diri dari interaksi sosial untuk menghindari tuntutan emosional yang berlebihan	16	15		
3.	Penurunan Pencapaian Personal (*Reduced Accomplishment*)	Merasa tidak kompeten dan tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik	20	-	6	27%
		Mengalami penurunan produktivitas	17	-		
		Kehilangan motivasi	21	18		
		Merasa usaha yang dilakukan tidak memberikan hasil	19, 22	-		
Jumlah					22	100%

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai pengertian mengenai ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam menjalankan fungsinya. Sebuah alat ukur dapat dianggap memiliki tingkat validitas yang tinggi apabila memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat (Azwar, 2017). Jenis validitas yang diterapkan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*). Azwar (2017) menyatakan validitas isi yang dinilai dengan cara menguji kelayakan atau

relevansi konten tes melalui analisis rasional oleh pihak yang memiliki kompetensi dalam bidangnya (*expert judgment*).

2. Uji Daya Diskriminasi Aitem dan Reliabilitas

a) Uji Diskriminasi Aitem

Azwar (2021) daya diskriminasi suatu aitem atau daya pembeda merujuk pada sejauh mana aitem tersebut dapat membedakan individu yang mempunyai serta yang tidak mempunyai atribut yang diukur. Pemilihan aitem umumnya didasarkan pada nilai korelasi total aitem, dengan batas minimal sebesar 0,300. Aitem yang mempunyai nilai korelasi di bawah 0,300 biasanya dinyatakan mempunyai daya pembeda yang rendah.

b) Uji Reliabilitas

Azwar (2021) reliabilitas merujuk pada sejauh mana tingkat ketelitian atau konsistensi hasil suatu pengukuran. Azwar juga menyatakan bahwa koefisien reliabilitas berada dalam kisaran antara 0 hingga 1.00, semakin mendekati angka 1.00 menunjukkan tingkat reliabilitas yang semakin tinggi, sedangkan semakin mendekati angka 0 menunjukkan tingkat reliabilitas yang semakin rendah.

3. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Manurut Azwar (2017) uji normalitas merupakan sebuah pengujian yang dilakukan untuk mengevaluasi distribusi data dari sebuah kelompok data atau variabel, guna menentukan apakah distribusi data tersebut

mengikuti pola normal atau tidak. Uji normalitas berasumsi bahwa setiap variabel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Suatu data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya berada di atas 0,05, sedangkan jika nilai signifikansi berada di bawah 0,05, maka data tersebut tidak dapat mempresentasikan populasi secara akurat. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Pengujian dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS 22.

b) Uji Linearitas

Azwar (2021) uji linearitas merupakan salah satu teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara masing-masing variabel. Uji ini mempunyai tujuan untuk mengidentifikasi apakah dua variabel memiliki hubungan yang bersifat linear secara signifikan, dan umumnya digunakan sebagai prasyarat dalam penerapan analisis korelasi maupun regresi linear. Prosedur pengujian dilakukan dengan bantuan *software* SPSS versi 22 melalui metode *Test for Linearity* dengan taraf signifikan sebesar 0,05. Dua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi (*linearity*) berada di bawah 0,05. Artinya, data yang baik seharusnya menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen.

4. Uji Hipotesis

Penelitian ini ditujukan untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, maka dari itu teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis regresi berganda, yaitu analisis regresi di mana variabel bebasnya lebih dari satu (Widana & Muliani, 2020). Analisis data yang digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel X dan variabel Y maka peneliti menggunakan Uji Analisis Regresi Berganda. Analisis regresi berganda adalah metode analisis yang digunakan untuk memprediksi seberapa besar pengaruh dua atau lebih varibel independen terhadap satu variabel dependen, untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan fungsional diantara variabel-variabel tersebut.