

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Rancangan Penelitian**

#### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiono, penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan biasanya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisa data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>1</sup>

Pada umumnya penelitian kuantitatif lebih menekankan pada keluasan informasi, sehingga metode ini cocok digunakan untuk populasi yang luas dengan variabel yang terbatas.<sup>2</sup>

Dalam penilitan ini, peneliti menggunakan berbasis kuantitatif untuk menguji hipotesa tentang tingkat keberpengaruhan terapi musik terhadap burnout kerja pada subyek penelitian.

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2010), hal.13

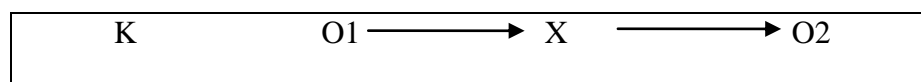
<sup>2</sup> *Ibid.*, hal 18

## 2. Jenis Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian dan tujuan penelitian, maka peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimental dengan menggunakan metode *One Group Pre test Post test Design*, yaitu desain yang observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pre test* dan observasi sesudah eksperimen disebut *post test*.<sup>3</sup> Desain penelitian ini melakukan test untuk mengetahui tingkat kecenderungan *burnout* sebelum dan setelah dilakukan terapi musik dimana pada penelitian ini tidak ada kelompok kontrol atau pembanding tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pre test*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen.<sup>4</sup>

Perlakuan pada pekerja praktik dokter tersebut berupa mendengarkan musik islami dalam waktu 20 menit selama satu minggu. Bentuk rancangan ini sebagai berikut :

**Table.3.1**  
**Table Rancangan Eksperimen**



<sup>3</sup> Fadli Ilham, *Efektifitas Penggunaan CNC Simulator Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dalam Mata Pelajaran CNC Dasar di SMKN 6 Bandung*, (Bandung : Universitas Pendidikan Bandung : 2013), hal.49

<sup>4</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi revisi VI. (Jakarta: Rineka Cipta,2006) hal 92.

Keterangan :

K : Subjek

O1 : Observasi 1 (*pre test*)

X : Perlakuan (Terapi musik Islami)

O2 : Observasi 2 (*post test*)

Dimana di penelitian ini variabel (x) yaitu terapi musik islami dan variabel (y) adalah menurunkan kecenderungan burnout.

## B. Variabel Penelitian

Dalam sebuah penelitian, seorang peneliti harus menitik beratkan perhatiannya terhadap sesuatu yang akan diteliti yakni obyek penelitian. Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi obyek pengamatan penelitian.<sup>5</sup>

Dalam keterangan yang panjang Sudjana mengemukakan tentang variabel, sebagai berikut: Variabel dalam penelitian dibedakan menjadi dua kategori utama, yakni variabel terikat, atau variabel independent dan variabel dependen atau variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel perlakuan atau sengaja dimanipulasi untuk diketahui intensitasnya atau pengaruhnya terhadap variabel terikat, variabel terikat adalah variabel yang timbul akibat variabel bebas, atau respon dari variabel bebas. Oleh sebab itu, variabel terikat menjadi tolak ukur

---

<sup>5</sup> Sumasi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 1998), hal 78

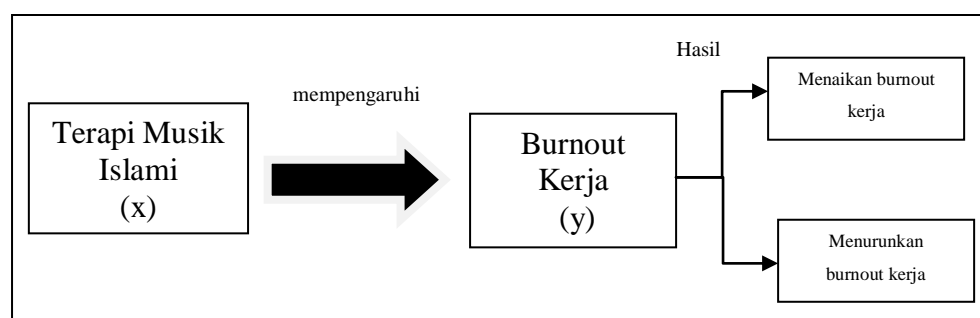
indikator keberhasilan variabel bebas.<sup>6</sup>

Didasarkan pada masalah yang diangkat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel yang dipakai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Variabel bebas (*independent variabel*) atau variabel X adalah variabel yang dipandang sebagai penyebab munculnya variabel yang terikat yang di duga sebagai akibatnya, yang dalam hal ini berupa Terapi Musik Islami.
- b. Variabel terikat (*dependent variabel*) atau variabel Y adalah variabel (akibat) yang dipradugakan, yang bervariasi mengikuti perubahan dari variabel bebas. Umumnya merupakan kondisi yang ingin kita ungkap atau jelaskan. Yang dalam penelitian ini berupa menurunkan kecenderungan burnout

Adapun skema penelitian yang dilaksanakan adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.2**  
**Skema Penelitian**



<sup>6</sup> Nana Sudjana, *Tuntunan Menyusun Karya Ilmiah*, (Bandung : Sinar Baru Algesindo, 1999), hal 79

## C. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu.<sup>7</sup>

Populasi dilihat dari penentuan sumber data, maka populasi dapat dibedakan menjadi :

- a. Populasi terbatas yaitu populasi yang memiliki sumber data yang jelas batas-batasnya secara kuantitatif.
- b. Populasi tak terhingga, yaitu populasi yang memiliki sumber data yang tidak dapat ditentukan batas-batasnya secara kuantitatif. Oleh karenanya luas populasi bersifat tak terhingga dan hanya dapat dijelaskan secara kualitatif.<sup>8</sup>

Sesuai dengan penjelasan diatas, populasi dalam penelitian itu adalah para pekerja di praktik dokter di Sobontoro-Tulungagung. Adapun jumlah populasi pekerja sebanyak 7 orang. Sumber data pada penelitian ini termasuk dalam populasi terbatas, hal tersebut

---

<sup>7</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta,2009), hal. 80

<sup>8</sup> Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Airlangga University Press,2001), hal 101-102

dikarenakan model penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

## 2. Teknik Sampling

Sugiyono menjelaskan bahwa teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik ini meliputi, *simple random*, *proporinate stratified random sampling*, *disproportionate stratified random*, *area (cluster) sampling* (sampling menurut daerah).<sup>9</sup>

Adapun teknik nonprobability sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/ kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel ini meliputi, sampling sistematis, kuota, insidental, purposif, jenuh, snowball<sup>10</sup>.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampling nonprobability sampling dengan jenis sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel<sup>11</sup>. Teknik ini digunakan jika populasi penelitian sangat kecil, oleh karena itu peneliti menggunakan teknik sampling jenuh mengingat jumlah populasi di tempat penelitian berjumlah 7 orang.

## 3. Sampel

---

<sup>9</sup> *Ibid*, hlm. 122

<sup>10</sup> *Ibid*, hlm. 125

<sup>11</sup> *Ibid*, hlm. 126

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut<sup>12</sup>. Sesuai dengan teknik pengambilan sampel jenuh, maka diperoleh jumlah sampel yang akan diteliti oleh peneliti sebanyak 7 orang.

#### **D. Kisi-kisi Instrumen**

Kisi-kisi penyusunan instrumen penelitian yaitu sebuah tabel yang menunjukkan kaitan antara variabel yang diteliti dengan sumber data dari mana data akan diambil, metode yang digunakan dan instrumen yang disusun.<sup>13</sup>

Instrumen dalam penelitian burnout kerja pada pekerja praktik dokter di Sobontoro ini menggunakan skala ukur berupa angket mengadopsi dari *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dirancang untuk dapat mengukur tingkat *burnout* pekerja.

Dalam penyajiannya skala MBI menggunakan bahasa Inggris. Oleh sebab itu itu untuk memudahkan proses penelitian, peneliti menggunakan MBI yang di ambil dari penelitian yang sudah menggunakan MBI berbahasa Indonesia, yaitu skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kelebihan Beban Kerja dengan Job Burn out pada Karyawan” . Adapun

---

<sup>12</sup> *Ibid*, hlm. 120

<sup>13</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2013), hal. 183

kisi-kisi instrumen (skala ukur) MBI pada penelitian tersebut yaitu sebagai berikut <sup>14</sup>:

**Tabel 3.3**

**Kisi-Kisi Burnout Kerja**

Variabel Penelitian	Pembagian item		
	Aspek	Item	Jumlah
Burnout Kerja	Kelelahan emosional	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 dan 20	9
	Dipersonalisasi	5, 10, 11, 15 dan 22	5
	Pencapaian pribadi	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 dan 21	8
	Total Item		22

**E. Instrumen Penelitian**

Instrumen Penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.<sup>15</sup> Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner yang diadopsi dari *Maslach Burnout Inventory* (MBI).

<sup>14</sup> Agung Ari S. *Hubungan Antara Kelebihan Beban Kerja dengan Job Burn out pada Karyawan*, (UIN Maulana Malik Ibrahim :Skripsi Tidak diterbitkan, 2014), hlm. 69

<sup>15</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*, (Jakarta : Rineka Cipta. 2006). Hal 150



Dalam instrumen tersebut, skala pengukuran yang digunakan oleh peneliti tersebut menggunakan skala rating. Skala rating atau *rating scale* adalah salah satu alat untuk memperoleh data yang berupa suatu daftar yang berisi tentang sifat atau ciri-ciri tingkah laku yang ingin diselidiki yang harus di catat secara bertingkat.

Nilai pada *rating scale* terdiri dari nilai 0 yang berarti subjek tidak pernah mengalami perasaan atau perilaku yang di gambarkan sampai nilai 6 yang berarti subjek mengalami setiap hari perasaan atau perilaku yang digambarkan.

Adapun penilaian dari kategori nilai yang disediakan peneliti, sebagai berikut :

**Tabel 3.4**  
**Penilaian dari Skala *Burnout***

No	Keterangan	Nilai
1	Tidak Pernah	0
2	Beberapa kali dalam setahun	1
3	beberapa bulan sekali	2
4	beberapa kali dalam setu bulan	3
5	setiap minggu	4
6	beberapa kali dalam seminggu	5
7	Setiap hari	6

Skor tertinggi untuk skala *burnout* ini adalah 132 dan skor terendah

0. Masing-masing pertanyaan diukur dengan skor 0-6. Dari skor tersebut

dibuat panjang kelas intervalnya yaitu 44. Berikut tabel klasifikasi tingkat

*Burnout* :

**Tabel 3.5**

**Klasifikasi Tingkat *Burnout***

No	Interval	Klasifikasi
1	132 – 88	Tinggi
2	88-44	Sedang
3	44-0	Rendah

## **F. Data dan Sumber Data**

### **1. Sumber Data**

Menurut Suharsimi Arikunto sumber data adalah subyek dari mana data dapat diperoleh.<sup>16</sup> Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah:

- a. Responden, yaitu orang yang diminta memberikan keterangan tentang suatu fakta atau pendapat. Keterangan tersebut dapat disampaikan dalam bentuk tulisan, yaitu ketika mengisi angket atau lisan ketika menjawab pertanyaan dari wawancara yang dilakukan. Adapun responden dari penelitian ini adalah pekerja pada praktik dokter di Sobontoro-Tulungagung.
- b. Tempat, yaitu sumber data yang menyajikan tampilan keadaan diam dan bergerak. Sumber data ini dapat memberikan

---

<sup>16</sup>.*ibid*, hal, 129

gambaran situasi, kondisi pembelajaran ataupun keadaan lainnya yang berkaitan dengan masalah yang dibahas dalam penelitian. Adapun tempat dari penelitian ini adalah praktik dokter dr. Widyawati Sobontoro-Tulungagung

- c. Dokumen, yaitu “barang-barang yang tertulis, maksudnya adalah di dalam melaksanakan metode dokumentasi peneliti menyelidiki benda-bemda tertulis, seperti buku-buku, dokumen perangkat pembelajaran, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian yang bersangkutan dengan karyawan pekerja praktek Dokter , dan sebagainya.

## 2. Data

Data adalah “hasil pencatatan peneliti, baik yang berupa fakta ataupun angka”.<sup>17</sup> Adapun data yang dikumpulkan dalam penelitian ini ada dua yaitu:

- a. Data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti atau petugas-petugasnya dari sumber pertamanya, data primer ini meliputi data hasil angket, observasi dan wawancara penulis dengan subyek penelitian yaitu para pekerja di Praktek dokter di Sobontoro..
- b. Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari atau berasal dari bahan dokumentasi, arsip-arsip para pekerja di Praktek dokter di sobontor yang menunjang penelitian dan data-data yang lain

---

<sup>17</sup> *Ibid.*, hal 99

yang relevan.

### G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam kegiatan penelitian, cara memperoleh data dikenal dengan teknik pengumpulan data. Untuk mendapatkan data yang diperlukan oleh peneliti, maka digunakan metode sebagai berikut :

#### 1. Langkah-langkah penelitian dan teknik pengumpulan data

Adapun langkah-langkah yang ditempuh peneliti dalam mengumpulkan data menggunakan teknik pengumpulan data, sebagai berikut :

##### a. Kuisisioner atau angket

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dimana partisipan atau responden mengisi pertanyaan atau pernyataan kemudian setelah diisi dengan lengkap, mengembalikan kepada peneliti<sup>18</sup>. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuisisioner *Maslach Burnout Inventory* (MBI) untuk mengukur tingkat burnout kerja pada karyawan.

##### b. Observasi

Secara umum, pengertian Observasi atau pengamatan adalah kegiatan keseharian manusia dengan menggunakan pancaindra mata sebagai alat bantu utamanya selain panca indra lain seperti telinga, penciuman, mulut dan kulit.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup>*Ibid.*, hlm. 192

<sup>19</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), hal. 142

Dua diantara terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar. Metode ini peneliti gunakan untuk memperoleh data-data tentang diskripsi objek penelitian yang berkenaan dengan keadaan pekerja, fasilitas fisik atau sarana dan prasarana di praktik dokter di Sobontoro-Tulungagung.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah ditunjukan untuk data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film dokumenter, data yang relevan penelitian.<sup>20</sup> Metode dokumentasi atau dokumenter adalah salah satu metode pengumpulan data yang digunakan untuk menelusuri data historis. Sifat utama dari data ini tak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk hal-hal yang telah silam. Dokumentasi dalam penelitian ini yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Riduwan, *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 105

<sup>21</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hal.231

Metode ini dilakukan dengan mencari data-data tempat praktik dokter di Sobontoro-Tulungagung. Peneliti menggunakan dokumentasi berupa video saat subyek penelitian melakukan terapi music islami, dokumentasi berupa foto saat para pekerja Praktik dokter tersebut sedang bekerja, dan softfile yang berkaitan dengan karyawan yang ada di tempat penelitian tersebut.

d. Wawancara atau Interview

Interview atau wawancara adalah teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan-keterangan lisan melalui bercakap-cakap dan berhadapan muka dengan orang yang dapat memberikan keterangan pada peneliti.<sup>22</sup> Wawancara dalam penelitian ini berguna sebagai sumber data sekunder, karena wawancara dilakukan untuk mendapatkan data-data primer sebelum penelitian, selain itu wawancara dalam penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan data responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik islami.

2. Tahapan Penelitian

Secara lebih rinci tahapan penelitian adalah sebagai berikut :

---

<sup>22</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal.145

**Tabel 3.6**  
**Agenda Penelitian dan Intervensi**

No.	Tanggal	Sesi	Agenda	Waktu
1.	10 Novemb er 2017	<b>Pertemuan I</b>	Observasi pendahuluan untuk menemukan masalah penelitian.	180 menit
2.	11- 14 Novemb er 2017	<b>Pertemuan II</b>	Wawancara dengan subjek pekerja praktik dokter untuk lebih memperdalam dan mencari informasi yang diperlukan sehingga penelitian memungkinkan untuk diteruskan dan hasil wawancara digunakan sebagai data pendukung dalam penyusunan latar belakang masalah dalam penelitian.	4 hari
3.	29 Novemb er 2017	<b>Pertemuan III</b>	Pengisian angket <i>pre test</i> oleh subjek yang terpilih menjadi subjek penelitian.	60 menit
4.	5 Desembe r 2017	<b>Pertemuan IV</b>	Pelaksanaan terapi sesi 1, Dengan agenda sebagai berikut : a. Perkenalan b. Penjelasan tentang terapi musik Islami c. Penjelasan mengenai <i>burnout</i> kerja d. Penjelasan tentang hubungan terapi musik islami dengan <i>burnout</i> kerja e. Kontrak forum f. Proses konseling kelompok	180 menit
5.	6 Desembe r 2017	<b>Pertemuan V</b>	Pelaksanaan terapi sesi 2, Dengan agenda sebagai berikut : a. Proses terapi musik islami b. Evaluasi	120 menit
6.	7 Desembe r 2017	<b>Pertemuan VI</b>	Pelaksanaan terapi sesi 3, Dengan agenda sebagai berikut : a. <i>Review</i> bersama hasil terapi dipertemuan ke V b. Proses terapi musik islami c. Evaluasi	90 menit
7.	8	<b>Pertemuan</b>	Pelaksanaan terapi sesi 4,	150 menit

	Desember 2017	<b>VII</b>	Dengan agenda sebagai berikut : a. <i>Review</i> hasil terapi dipertemuan ke VI b. Proses terapi musik islami c. Evaluasi	
<b>8.</b>	9 Desember 2017	<b>Pertemuan VIII</b>	Pelaksanaan terapi sesi 5, Dengan agenda sebagai berikut : a. <i>Review</i> hasil terapi dipertemuan ke VII b. Proses terapi musik islami c. Evaluasi	150 menit
<b>9</b>	10 Desember 2017	<b>Pertemuan IX</b>	Pelaksanaan terapi sesi 6, Dengan agenda sebagai berikut : a. <i>Review</i> hasil terapi dipertemuan ke VIII b. Proses terapi musik islami c. Evaluasi	100 menit
<b>10</b>	11 Desember 2017	<b>Pertemuan X</b>	Pelaksanaan terapi sesi 7, Dengan agenda sebagai berikut : a. Mengadakan <i>Posttest</i> b. <i>Review</i> hasil terapi sesi di pertemuan IX c. Proses terapi musik islami d. Evaluasi	120 menit

#### 1. Pertemuan Pertama

Peneliti melakukan observasi lapangan untuk menemukan masalah penelitian. Penelitian ini dilakukan di praktik dokter di Sobontoro – Tulungagung. Agar peneliti dapat menentukan masalah apa yang akan di ambil oleh peneliti.

#### 2. Pertemuan Kedua

Peneliti melakukan wawancara dengan subjek pekerja praktik dokter untuk lebih memperdalam dan mencari informasi yang



diperlukan sehingga penelitian memungkinkan untuk diteruskan dan hasil wawancara digunakan sebagai data pendukung dalam penyusunan latar belakang masalah dalam penelitian.

### 3. Pertemuan Ketiga

Peneliti membagikan angket *burnout*. Angket terdiri atas 22 pernyataan yang dapat mengungkap tentang kecenderungan *burnout*. Peneliti mengadakan *pre test* kepada subjek untuk mengetahui keadaan awal responden sebelum dilakukannya terapi.

### 4. Pertemuan Keempat

Subjek diperkenalkan pada apa itu terapi musik islami dan apa itu *burnout* kerja. Dan bagaimana terapi musik islami itu bisa menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja. Peneliti memberikan penjelasan tentang kontrak forum dan peneliti memberikan surat kontrak forum persetujuan kepada subjek untuk menghadiri proses terapi yang dilakukan selama tujuh hari dan setiap hari ada satu sesi jadi ada tujuh sesi pada terapi musik islami yang dilakukan pada tanggal 5-11 November 2017.

### 5. Pertemuan Kelima

Tahap pertama adalah persiapan segala sesuatu terkait penelitian seperti tempat terapi, peneliti memperkenalkan diri kepada subjek, peneliti menjelaskan terapi musik islami, penjelasan tentang hubungan terapi musik islami dengan kecendengan *burnout*. Setelah kontrak forum disetujui bersama, peneliti mengadakan konseling untuk

menggali akar dari masalah untuk mempermudah nanti saat terapi, kemudian untuk merancang apa yang akan dilakukan peneliti dan yang terakhir untuk membangun kepercayaan antara klien dengan terapis.

#### 6. Pertemuan Keenam

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tempat yang telah disediakan, yaitu ruang kerja. Subjek diberikan perlakuan yaitu terapi musik islami oleh terapis sebanyak 7 kali dalam rentang waktu 1 minggu. Subjek ditempatkan di tempat yang tenang bebas dari gangguan, lalu duduk dengan santai dan rileks ambil nafas dalam-dalam, tarik dan keluarkan perlahan-lahan melalui hidung. Peneliti memutar musik , subjek diperintah mendengarkan musik dan sembari membayangkan alunan musik itu mengalir melewati seluruh tubuh dan melengkapi sel-sel, lapisan tipis tubuh dan organ dalam. Dan terapi musik ini dilakukan kurang lebih 20 menit selama satu sesi.

#### 7. Pertemuan Ketujuh

Peneliti melakukan evaluasi terapi yang sudah dilakukan dipertemuan sebelumnya bersama seluruh subjek. Setelah itu dilanjutkan dengan konseling satupersatu kepada responden dari kelompok eksperimen. Peneliti menanyakan kesiapan pada responden untuk melanjutkan memulai eksperimen atau terapi, peneliti mulai memanggil satupersatu responden untuk duduk dikursi yang telah disediakan untuk memandu responden melakukan terapi musik islami. Kemudian prosedur yang dilakukan sama dengan hari sebelumnya.

Subjek di terapi dengan rentang waktu kurang lebih 20 menit. Setelah terapi selesai akan dilakukan evaluasi mengenai apa yang dirasakan saat proses terapi sampai dengan selesai terapi. Setelah semua selesai, peneliti mempersilahkan subjek untuk meninggalkan ruangan.

#### 8. Pertemuan Kedelapan

Peneliti melakukan evaluasi terapi yang sudah dilakukan dipertemuan sebelumnya bersama seluruh subjek. Setelah itu dilanjutkan dengan konseling satu persatu kepada responden dari kelompok eksperimen. Peneliti menanyakan kesiapan pada responden untuk melanjutkan memulai eksperimen atau terapi, peneliti mulai memanggil satu persatu responden untuk duduk dikursi yang telah disediakan untuk memandu responden melakukan terapi musik islami. Kemudian prosedur yang dilakukan sama dengan hari sebelumnya.

Subjek di terapi dengan rentang waktu kurang lebih 20 menit. Setelah terapi selesai akan dilakukan evaluasi mengenai apa yang dirasakan saat proses terapi sampai dengan selesai terapi. Setelah semua selesai, peneliti mempersilahkan subjek untuk meninggalkan ruangan.

#### 9. Pertemuan Kesembilan

Sebelum memulai terapi peneliti melakukan evaluasi mengenai terapi yang dilakukan pada hari sebelumnya, setelah selesai

dilanjut dengan konseling individu, kemudian dilanjutkan terapi dengan prosedur yang dilakukan sama dengan hari sebelumnya.

#### 10. Pertemuan Kesepuluh

Hari terakhir setelah di berikan perlakuan berupa terapi musik islami, tepatnya dimulai tanggal 11 Desember dipertemuan yang kedelapan subjek kemudian diberi *posttest* dengan membagikan angket kecenderungan burnout kembali kepada responden penelitian.

### H. Analisis Data

Teknik analisa dalam penelitian ini menggunakan teknik uji statistik. Uji statistik digunakan untuk mengolah informasi data kuantitatif yang telah diperoleh sehingga informasi atau data tersebut mempunyai arti. Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, maka peneliti menggunakan analisis korelasional dalam pengujian hipotesis. Namun sebelum sampai pada tahap pengujian hipotesis maka dilakukan terlebih dahulu uji validitas dan reabilitas. Pengujian validitas dan reabilitas bertujuan untuk melihat valid dan konsistennya indikator penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif adalah teknik analisis data dengan menggunakan data-data yang berbentuk angka. Teknik ini biasa disebut dengan analisis statistik.<sup>23</sup> Adapun beberapa teknik analisis statistik yang akan digunakan

---

<sup>23</sup> Lexi J. Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Tarsito, 1990), hal. 103

dalam penelitian ini sebagai berikut :

## 1. Uji Instrumen

### a. Uji Validitas

Menurut Arikunto “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahan suatu instrument. Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud”.<sup>24</sup>

Taraf signifikansi yang dipakai adalah sebesar 5%, tingkat kepercayaan 95%. Untuk mencari validitas dapat digunakan rumus product moment berikut :

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{[\sum X^2 - (\sum X)^2][\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}$$

Keterangan :

$r_{XY}$  = Koefisien korelasi antar variabel X dan Y

$\sum XY$  = Jumlah hasil kali X dan Y

$\sum X$  = Jumlah X

$\sum Y$  = Jumlah Y

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat X

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat Y

---

<sup>24</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 160.

$N$  = Banyaknya sampel

Menurut Santoso, dasar pengambilan keputusan untuk menentukan suatu instrumen dapat dikatakan valid atau tidak adalah dengan melihat  $r$  hasil untuk setiap item (variabel) yang dapat dilihat pada kolom *Corrected Item-Total Correlation*, kemudian membandingkan yaitu :

- 1) Jika  $r$  hasil positif, serta  $r_{\text{hasil}} > r_{\text{tabel}}$ , maka butir atau variabel tersebut valid.
- 2) Jika  $r$  hasil tidak positif, serta  $r_{\text{hasil}} < r_{\text{tabel}}$ , maka butir atau variabel tersebut tidak valid.<sup>25</sup>

Kriteria untuk penafsiran suatu instrumen itu valid atau tidak dapat dilihat dari indeks korelasinya pada tabel berikut:

**Tabel 3.6**

**Makna Koefisien Korelasi *Product Moment***

Angka Korelasi	Makna
0,91 – 1,00	Sangat Tinggi
0,71 – 0,90	Tinggi
0,41 – 0,70	Cukup
0,21 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

**Dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas adalah:**

- a) Jika nilai  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ , maka item pertanyaan atau pernyataan dalam angket berkorelasi signifikan terhadap skor total (artinya

<sup>25</sup> Singgih Santoso dan fandy tjipto, *Riset pemasaran: Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo), Hlm. 210.

item angket dinyatakan valid).

- b) Jika nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka item pertanyaan atau pernyataan dalam angket tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (artinya item angket dinyatakan tidak valid).

Dari hasil perhitungan tersebut nantinya akan terlihat bagian instrumen mana yang mempunyai tingkat korelasi yang tinggi maupun rendah. Jika hasil korelasi antar butirnya rendah, maka hal ini menunjukkan validitas instrumennya kurang baik sehingga diperlukan pengkajian ulang untuk mempertimbangkan butir soal mana yang harus direvisi.

#### **b. Uji Reabilitas**

Menurut Arikunto reabilitas mengandung pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah cukup baik. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Reabilitas menunjukkan pada tingkat keterandalan sesuatu, reliabel sendiri artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan.<sup>26</sup>

Uji signifikansi dilakukan pada taraf  $\alpha = 0,05$ . Untuk mengetahui apakah didalam pengujian instrumen reliabel atau tidak menggunakan *Cronbach's Alpha*. Standar yang dipakai dalam menentukan reabilitas atau tidaknya suatu

---

<sup>26</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 154.

instrumen penelitian umumnya adalah perbandingan antara  $r$  hitung dengan  $r$  tabel pada taraf kepercayaan 95%. Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari  $r$  table.

Tingkat reliabilitas dengan metode *Cronbach's Alpha* diukur berdasarkan skala 0 s.d 1. Apabila skala tersebut dikelompokkan dalam 5 kelas dalam range yang sama, maka ukuran kemantapan *Cronbach's Alpha* dapat dilihat pada interpretasi korelasinya ( $r$ ) sebagai berikut:<sup>27</sup>

Antara 0,800 sampai dengan 1,000 : sangat tinggi

Antara 0,600 sampai dengan 0,799 : tinggi

Antara 0,400 sampai dengan 0, 599 : cukup tinggi

Antara 0,200 sampai dengan 0,399 : rendah

Antara 0,000 sampai dengan 0,199 : sangat rendah

Reliabilitas yang baik atau memuaskan tergantung pada tujuan atau kegunaan tes. Menurut Nunnaly, Kaplan dan Saccuzo koefisien reliabilitas 0,7 sampai 0,8 cukup tinggi untuk suatu penelitian dasar.<sup>28</sup>

Item-item dari variabel burnout kerja yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi dari *MBI (Maslach Burnout Inventory)*. Angket *burnout* kerja tidak

---

<sup>27</sup> Riduwan, *Metode & Teknik Menyusun Tesis*, (Bandung: Alfabeta, 2006), hlm. 110.

<sup>28</sup> Sumarnan Surapranata, *Analisis, Validitas, Reliabilitas dan Interpretasi Hasil Tes Impelementasi Kurikulum 2004*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 114.



perlu diujicobakan. Hal tersebut angket *burnout* kerja ini telah digunakan secara umum dalam penelitian-penelitian tentang *burnout* kerja itu sendiri.

## 2. Uji Asumsi Dasar

### a. Uji Normalitas

Menurut Priyatno uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji ini biasanya digunakan untuk mengukur data berskala ordinal, interval maupun rasio. Jika analisis menggunakan metode parametrik, maka persyaratan normalitas harus terpenuhi, yaitu data berasal dari distribusi yang normal. Jika data tidak berdistribusi normal, atau jumlah sampel sedikit dan jenis data adalah nominal atau ordinal maka metode yang digunakan adalah statistik nonparametrik.<sup>29</sup>

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah :

- 1) Jika sig. (signifikansi) < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal.
- 2) Jika sig. (signifikansi) > 0,05, maka data berdistribusi normal.<sup>30</sup>

Pada penelitian ini uji normalitas dihitung menggunakan uji *one sample kolmogrov-smirnov* dengan taraf sig. 0,05. Uji

---

<sup>29</sup> Dwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*, (Yogyakarta : Media Kom. 2008), hlm.28

<sup>30</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hal.28.

normalitas dilakukan dengan pantuan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) versi 20.

Pada penelitian ini uji homogenitas dihitung menggunakan *one way anova* bantuan program SPSS (*Spiritual Package for Sosial Science*) versi 20.

#### **b. Uji homogenitas**

Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian dalam populasi sama atau tidak. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai sig. > 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok adalah sama. Begitu juga sebaliknya.<sup>31</sup>

Pada penelitian ini uji homogenitas dihitung menggunakan *one way anova* bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23.

### **3. Uji Hipotesis**

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan beberapa tahap, yakni :

#### **a. Uji beda *pre test* dan *post test***

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuisisioner pada saat *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen maka digunakan teknik analisis uji *wilcoxon signed ranks test*.

---

<sup>31</sup> Naharin Suroyya, *Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Menurunkan Stress Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012*, (Tulungagung : IAIN Tulungagung, 2016), hal.105.

*Wilcoxon signed ranks test* adalah salah satu teknik uji nonparametrik untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok data yang berpasangan.

Adapun syarat pengujian uji *wilcoxon signed ranks test*, sebagai berikut :

- 1) Jumlah sampel penelitian sedikit, yakni kurang dari 30 sampel.
- 2) Digunakan untuk data berpasangan dengan skala ordinal atau interval

Dasar pengambilan keputusan uji *wilcoxon signed ranks test*, sebagai berikut :

- 1) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed)  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed)  $> 0,05$  maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.<sup>32</sup>

Teknik analisis pada penelitian ini dihitung menggunakan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Package for Social Science)* versi 20.

#### a. Tingkat Efektifitas Terapi Musik Islami

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektifitas terapi musik Islami untuk menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja praktik dokter maka digunakan hitungan sumbangan

---

<sup>32</sup> Naharin Suroyya, *Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Menurunkan Stress Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012*, (Tulungagung : IAIN Tulungagung, 2016), hal.106-107

efektif regresi linier. Sumbangan efektif regresi linier digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

Adapun kriteria penentuan dalam menggunakan sumbangan efektif regresi linier, sebagai berikut :

- 1) Apabila teknik analisis data hanya terdiri dari satu sampai dua variabel bebas maka yang digunakan hasil hitung *R Square*.
- 2) Apabila jumlah variabel bebasnya lebih dari dua maka lebih baik menggunakan *Adjusted R Square* yang nilainya selalu lebih kecil dari *R Square*.<sup>33</sup>

Teknik analisis pada penelitian ini dihitung menggunakan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Package for Social Science)* versi 20.

---

<sup>33</sup> *Ibid*, hal.107-108