

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Obyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA YP Unila Bandar Lampung dengan alasan sekolah tersebut sudah dikenal baik oleh banyak masyarakat tentang keunggulannya serta sekolah tersebut mengalami peningkatan jumlah peminat (siswa) dalam setiap tahunnya. Sehingga peneliti bermaksud untuk mengkaji lebih dalam mengenai beban kerja guru, sejauh mana dukungan sosial dan tingkat efikasi diri yang dimiliki guru terhadap *burnout*. SMA YP Unila Bandar Lampung berlokasi di Jl. Jend. Suprpto No.88, Pelita, Engal, Kota Bandar Lampung. Adapun waktu penelitian dilaksanakan yakni mulai bulan Maret 2025 sampai bulan Juli 2025.

3.2 Alat dan Bahan

3.2.1 Alat

- a) Kuesioner (dalam bentuk cetak atau digital menggunakan platform seperti Google Forms).
- b) Komputer/laptop untuk pengolahan data.
- c) Software analisis statistik (contoh: SPSS dan Excel).

3.2.2 Bahan

Daftar pertanyaan penelitian berdasarkan variabel: beban kerja, dukungan sosial, Efikasi Diri dan *burnout*. Data primer yang diperoleh dari responden berupa jawaban kuesioner. Data sekunder dari arsip pihak yang berwenang.

3.3 Jenis Penelitian

Berdasarkan jenis penelitiannya menurut Agung dan Yuesti (2019), penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan metode penelitian berbasis data berupa angka-angka yang akan di statistic sebagai alat uji, hasil pembuatannya akan digunakan untuk menarik kesimpulan dari apa yang sedang diteliti. Menurut Agung dan Yuesti (2019) penelitian ini dikatakan sebagai penelitian kuantitaif jenis survey karena penelitian dapat dilakukan baik pada populasi yang besar maupun kecil, namun data yang dianalisis berasal dari sampel yang mewakili populasi tersebut. Selanjutnya berdasarkan tempatnya penelitian ini termasuk ke dalam jenis riset lapangan yakni melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengidentifikasi kecenderungan umum, pola distribusi, serta hubungan antara berbagai variabel, seperti aspek sosiologis, ekonomi, politik, maupun psikologis. penelitian yang langsung dilakukan di lapangan atau pada responden.

Sedangkan menurut tingkat penjelasannya dalam Agung dan Yuesti (2019), penelitian termasuk ke dalam penelitian eksplanatif atau hubungan. Maknanya penelitian ini bertujuan untuk mengkaji adanya hubungan antara dua variabel atau lebih. Jenis penelitian ini berada pada tingkat yang lebih kompleks dibandingkan dengan penelitian deskriptif maupun komparatif. Hubungan yang ditelusuri dapat bersifat simetris, kausal, maupun interaktif. Contohnya, penelitian dapat diarahkan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari karakteristik individu, karakteristik pekerjaan, dan karakteristik situasi kerja terhadap kinerja karyawan.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Anwar Sanusi (2017), populasi adalah seluruh kumpulan elemen yang menunjukkan ciri-ciri tertentu yang dapat digunakan untuk membuat kesimpulan. Jadi, kumpulan elemen itu menunjukkan jumlah, sedangkan ciriciri tertentu menunjukkan karakteristik dari kumpulan itu. Sedangkan menurut Sugiyono, dalam Agung dan Yuesti (2019), populasi merupakan keseluruhan wilayah atau kelompok yang menjadi tempat generalisasi hasil penelitian, terdiri atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan sifat-sifat tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi ini dipelajari untuk kemudian dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah yaitu seluruh Guru di SMA YP Unila Bandar Lampung. Terdapat 70 orang guru yang dijadikan sebagai populasi penelitian ini.

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan bagian atau sebagian dari populasi yang diteliti dan dianggap mewakili populasi tersebut. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah **sampling jenuh** atau **sensus**, yaitu teknik pengambilan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik ini digunakan karena jumlah populasi dalam penelitian ini tergolong kecil dan masih memungkinkan untuk dijangkau seluruhnya. Sugiyono (2020) menyatakan bahwa *"Jika jumlah subjek dalam populasi kurang dari 100, sebaiknya seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Teknik seperti ini disebut studi populasi atau sensus."* Dengan demikian, karena populasi dalam penelitian ini berjumlah 70 orang

guru di SMA YP Unila Bandar Lampung), maka seluruh populasi dijadikan sampel, sehingga tidak dilakukan teknik sampling secara parsial.

3.5 Metode Pengumpulan Data

1.5.1 Jenis Data

Dilihat dari sumber data penelitiannya menurut Agung dan Yuesti (2019), sumber data penelitian ini berjenis data primer. Dengan pengertian merupakan informasi yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti atau suatu lembaga dari sumber pertamanya. Data ini diperoleh melalui observasi, pencatatan, atau interaksi langsung, dan digunakan secara langsung untuk menjawab permasalahan yang sedang diteliti. Karena bersifat orisinal, data primer sering disebut sebagai data asli. Bentuknya dapat berupa hasil wawancara, pengisian kuesioner, atau dokumen transaksi seperti nota pembelian dan tiket parkir. Seluruh data ini masih dalam bentuk mentah dan akan diolah lebih lanjut sesuai dengan tujuan penelitian atau kebutuhan lembaga yang bersangkutan.

Data primer adalah data yang diperoleh dari lapangan atau yang diperoleh dari responden yaitu Guru SMA YP Unila. Data tersebut merupakan hasil tanggapan terhadap kuesioner responden terkait dengan Beban Kerja, Dukungan Sosial, Efikasi Diri dan *Burnout* Guru. Sedangkan data lain seperti data sekunder, yang bermakna data atau informasi yang dikumpulkan oleh pihak lain, baik individu maupun lembaga, dan bukan diperoleh secara langsung oleh peneliti. Data sekunder ini biasanya berasal dari data primer yang telah diolah atau disajikan dalam bentuk yang lebih informatif, seperti tabel, grafik, diagram, atau visualisasi lainnya,

sehingga memudahkan dalam interpretasi dan analisis. Data sekunder di dalam penelitian ini diperoleh dari arsip SMA YP Unila Bandar Lampung.

1.5.2 Teknik Pengumpulan Data dan Skala

Menurut Agung dan Yuesti (2019) terdapat dua faktor utama yang menentukan kualitas data dalam penelitian yakni kualitas instrumen dan metode pengumpulan data. Kualitas instrumen berkaitan dengan tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan, sementara kualitas pengumpulan data bergantung pada ketepatan prosedur yang diterapkan selama proses pengambilan data. Instrumen yang telah terbukti valid dan reliabel sekalipun tidak akan memberikan hasil data yang berkualitas apabila digunakan secara kurang tepat. Pengumpulan data sendiri merujuk pada proses pencatatan informasi, peristiwa, serta karakteristik dari sebagian atau seluruh elemen populasi yang relevan, guna mendukung jalannya penelitian. Berdasarkan panduan dari buku Metodologi Penelitian dari Agung dan Yuesti (2019), penelitian ini melakukan teknik penelitian data dengan jenis :

1. Wawancara tidak terstruktur

Wawancara tidak terstruktur merupakan jenis wawancara yang bersifat fleksibel, di mana peneliti tidak menggunakan pedoman pertanyaan yang tersusun secara sistematis dan rinci. Pedoman yang digunakan hanya berupa pokok-pokok permasalahan yang akan dibahas. Keunggulan dari teknik ini adalah mampu menciptakan suasana yang lebih santai dan alami, sehingga responden cenderung lebih terbuka dalam memberikan jawaban. Namun, kelemahannya terletak pada kemungkinan kurang terarahnya proses

wawancara, sehingga informasi yang diperoleh bisa menjadi tidak konsisten atau meluas dari fokus utama.

2. Angket

Angket adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Teknik ini dianggap lebih efisien, terutama apabila peneliti telah memahami secara jelas variabel yang ingin diukur maupun informasi spesifik yang diharapkan dari responden.

Berdasarkan jenis-jenis skala, penelitian ini menggunakan skala interval. Menurut Agung dan Yuesti (2019), skala interval adalah skala yang diberikan pada obyek/kategori yang sifatnya juga menyatakan tingkat dengan jarak/rentang yang harus sama, namun tidak terdapat titik nol absolut. Selanjutnya berdasarkan penggunaannya skala yang dipakai penelitian ini menggunakan skala *semantic differential*. Skala pengukuran ini digunakan untuk mengukur sikap, hanya bentuknya tidak pilihan ganda maupun checklist, melainkan tersusun dalam bentuk satu garis kontinum yang jawabannya sangat positif terletak di bagian kanan garis, dan jawaban yang sangat negatif terletak di bagian kiri garis, atau sebaliknya. Data yang diperoleh adalah data interval, dan biasanya skala ini digunakan untuk mengukur sikap/karakteristik tertentu yang dimiliki oleh seseorang (Agung dan Yuesti, 2019).

Contohnya : Saya merasa aktivitas saya padat

Sangat tidak setuju → 1 → 2 → 3 → 4 → 5 Sangat setuju

3.6 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2020), variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

3.6.1 Variabel Bebas (Independen Variable)

Menurut Sugiyono (2020), variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah Beban Kerja, Dukungan Sosial, dan Efikasi Diri.

3.6.2 Variabel Terikat (Dependen Variable)

Menurut Sugiyono (2020), variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel terikat adalah *Burnout* Guru.

3.7 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional menurut Sugiyono (2020) variabel adalah penjelasan tentang bagaimana suatu variabel diukur atau diobservasi dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, definisi operasional menjabarkan indikator-indikator konkret yang dapat diukur secara empiris sebagai representasi dari variabel tersebut. Definisi ini penting agar variabel dalam penelitian dapat diukur secara jelas dan konsisten sehingga hasil penelitian dapat diuji dan direplikasi. Berikut merupakan definisi operasional variabel dalam penelitian mengenai pengaruh Beban Kerja, Dukungan Sosial, dan Efikasi Diri terhadap *Burnout* Guru di SMA YP Unila Bandar Lampung.

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Metode	Sumber Teori	Dimensi	Indikator
Beban Kerja (X1)	Beban kerja adalah sejumlah tugas fisik, mental, dan psikososial yang harus diselesaikan guru dalam periode waktu tertentu yang dapat menimbulkan stres apabila melebihi kapasitas individu.	NASA-TLX	Hart dan Staveland (1988) dalam Giyanti dan Fachrizal, M. (2023)	<i>Physical Demand</i>	a) Aktivitas fisik yang dibutuhkan dalam melakukan tugas seperti: mendorong, menarik, memutar, mengontrol, menjalankan dll
				<i>Effort</i>	a) Usaha yang dikeluarkan secara fisik dan mental yang dibutuhkan untuk mencapai level performance karyawan
				<i>Mental Demand</i>	a) Tuntutan aktivitas mental yang perceptual dalam menyelesaikan tugas yang dilakukan (berpikir, menghitung, mengingat, melihat, dan mencari)
				<i>Temporal Demand</i>	a) Tekanan yang berkaitan dengan waktu yang dirasakan

Variabel	Definisi Operasional	Metode	Sumber Teori	Dimensi	Indikator
					selama pekerjaan berlangsung. Pekerjaan perlahan atau santai atau cepat dan melelahkan.
				<i>Frustration Level</i>	a) Seberapa tidak aman, putus asa, tersinggung, terganggu dibandingkan dengan perasaan aman, nyaman, dan kepuasan diri yang dirasakan
				<i>Performance</i>	a) Seberapa besar keberhasilan seseorang di dalam pekerjaannya dan seberapa puas dengan hasil kerjanya
Dukungan Sosial (X2)	Dukungan sosial adalah persepsi guru terhadap bantuan emosional, instrumental, informasi, dan penilaian yang diterima dari lingkungan	MSPSS	Zimet et al. (1988) dalam Sulistiani et al. (2022)	Dukungan keluarga	a) Memperoleh bantuan penyelesaian masalah b) Memperoleh dukungan emosional
				Dukungan teman	a) Memperoleh bantuan dari teman b) Berbagi suka duka

Variabel	Definisi Operasional	Metode	Sumber Teori	Dimensi	Indikator
	sosial (rekan kerja, atasan, keluarga) untuk menghadapi tekanan kerja.				Bersama teman
				Dukungan orang terdekat	a) Berbagi suka duka dengan orang yang terdekat b) Memperoleh kenyamanan dari orang yang terdekat c) Merasa dipedulikan orang terdekat
Efikasi Diri (X3)	Efikasi diri adalah keyakinan guru akan kemampuannya dalam mengorganisasi, menyelesaikan tugas, dan menghadapi tekanan atau tantangan pekerjaan secara efektif.	<i>The self efficacy scale</i> (SES)	Bandura (1997) dalam Suminda, I., & Astuti, K. (2024)	Magnitudo	a) Keyakinan menyelesaikan tugas yang diberikan. b) Keyakinan menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan berbeda. c) Persepsi terhadap kemampuan menghadapi tantangan kerja.
				Strenght	a) Keyakinan mempertahankan performa dalam tekanan. b) Keyakinan belajar dan berkembang dari pengalaman. c) Keyakinan mampu menyelesaikan

Variabel	Definisi Operasional	Metode	Sumber Teori	Dimensi	Indikator
					n tugas meskipun mengalami kegagalan sebelumnya
				Generalit y	a) Keyakinan menjalankan tugas di bidang pekerjaan yang berbeda. b) Keyakinan bahwa kemampuan pribadi tetap relevan di berbagai situasi pekerjaan pendidikan. c) Keyakinan menyelesaikan tanggung jawab dalam situasi baru atau tak terduga.
Burnout (Y)	Burnout adalah sindrom psikologis akibat stres kerja kronis yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi.	MBI	Maslach & Jackson dalam Wijaya (2022))	<i>Emotional Exhaustion</i>	a) Merasa tertekan secara emosional b) merasa mudah lelah dan frustrasi, bekerja terlalu keras, c) memiliki kesabaran yang rendah
				<i>Depersonalization</i>	a) Memiliki tingkat kepedulian yang rendah

Variabel	Definisi Operasional	Metode	Sumber Teori	Dimensi	Indikator
					b) mengalami stres c) merasa sensitif terhadap pekerjaan
				<i>Personal Accomplishment</i>	a) Merasa bersemangat b) dapat membangun suasana. c) Memiliki pencapaian diri

3.8 Uji Prasyarat Instrumen

3.8.1 Uji Validitas

Uji validitas menurut Agung dan Yuesti (2019) digunakan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu kuesioner. Validitas merujuk pada sejauh mana data yang dikumpulkan melalui suatu kuesioner dapat mengukur apa yang dimaksud untuk diukur. Sebagai contoh, jika seorang peneliti ingin menilai kepuasan kerja karyawan, maka semua pertanyaan atau pernyataan dalam kuesioner harus relevan dengan topik kepuasan kerja tersebut, tanpa ada pertanyaan yang menyimpang dari tema itu. Instrumen yang dianggap valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data tersebut dapat diandalkan. Validitas menunjukkan bahwa instrumen tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Contohnya, sebuah meteran dapat digunakan untuk mengukur panjang dengan akurat, sementara timbangan dapat digunakan untuk mengukur berat. Menurut Ghazali (2018), suatu kuesioner dikatakan valid apabila pertanyaan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut.

$$r = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

n = Jumlah responden

X = Jumlah skor item

Y = Jumlah skor total seluruh item

Uji validitas ini akan dilakukan menggunakan program SPSS (Statistical Package for The Social Science) dalam Ghozali (2018) dengan kriteria sebagai berikut :

- a) Bila nilai r hitung > r tabel maka instrumen valid
- b) Bila nilai r hitung < r tabel maka instrumen tidak valid
- c) Bila probabilitas (sig) < α maka instrumen valid
- d) Bila probabilitas (sig) > α maka instrumen tidak valid

3.8.2 Uji Reabilitas

Uji reliabilitas menurut Agung dan Yuesti (2019) merujuk pada tingkat ketepatan, ketelitian, atau akurasi suatu instrumen. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan apakah instrumen tersebut dapat memberikan hasil yang konsisten dan sama ketika mengukur sesuatu pada waktu yang berbeda. Sebagai contoh, jika tes intelegensi atau tes kepribadian menghasilkan hasil yang serupa ketika diulang, maka instrumen tersebut dianggap memiliki tingkat keandalan yang tinggi atau dapat dipercaya. Untuk menentukan reliabilitas suatu instrumen, dapat dilakukan pengujian secara eksternal (reliabilitas eksternal/konsistensi eksternal) maupun pengujian secara internal (reliabilitas internal/konsistensi internal).

Uji reabilitas digunakan untuk menguji sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Uji reabilitas ini merupakan kelanjutan dari uji validitas. Sugiyono (2020), bahwa reabilitas adalah hasil penelitian dimana terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Uji reabilitas ini akan dilakukan menggunakan program SPSS (Statistical Package for The Social Science) menurut Sugiyono (2020) dengan kriteria sebagai berikut :

1. Bila nilai Cronbach's Alpha > 0.60 (atau 0.70 , tergantung standar yang digunakan), maka instrumen dinyatakan reliabel.
2. Bila nilai Cronbach's Alpha < 0.60 (atau 0.70), maka instrumen dinyatakan tidak reliabel.

Tabel 3.2 Interpretasi Nilai r Alpha Indeks Korelasi menurut Sugiyono (2020)

Koefisien nilai r	Kategori
0,800 - 1,000	Sangat tinggi
0,600 - 0,799	Tinggi
0,400 - 0,599	Sedang / cukup
0,200 - 0,399	Rendah
0,000 - 0,199	Sangat rendah

Sumber : Sugiono (2020)

3.9 Uji Asumsi Klasik

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik untuk menguji pemenuhan syarat regresi. Uji ini digunakan untuk memastikan bahwa persamaan regresi yang telah dilakukan adalah linear dan dapat dipergunakan secara valid untuk peramalan. Uji asumsi klasik menurut Gujarati (2012) secara umum terdiri dari:

- a) **Normalitas**, untuk mendeteksi apakah nilai residual setiap model regresi berdistribusi normal dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, di mana nilai Z-nya tidak signifikan;
- b) **Multikolinearitas**, untuk mendeteksi ada tidaknya multikolinearitas dapat dilihat dari *tolerance value* $\geq 0,10$ dan *variance inflation factor* (VIF) ≤ 10 .
- c) **Heteroskedastisitas**, untuk mendeteksi ada tidaknya heteroskedastisitas dengan menggunakan *scatter plot* antara nilai prediksi variabel terikat (ZPRED) dan residualnya (SRESID). Apabila pada *scatter plot* tersebut tidak membentuk pola-pola tertentu yang beraturan atau titik-titik menyebar secara merata, maka diperkirakan tidak terjadi heteroskedastisitas;

1.9.1 Uji Normalitas

Uji normalitas menurut Gujarati (2012) bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan **Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test** untuk melihat normal atau tidaknya distribusi data, dengan membandingkan nilai *Sig.* pada bagian *Asymp. Sig.*. Uji normalitas ini akan dilakukan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Prosedur pengujian sebagai berikut:

- a) Apabila nilai *Sig.* $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.
- b) Apabila nilai *Sig.* $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

1.9.2 Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas menurut Gujarati (2012) dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier yang kuat antar variabel independen dalam model regresi.

Hubungan tersebut perlu diuji karena model regresi yang baik seharusnya bebas dari korelasi tinggi antar variabel bebas, agar hasil estimasi tidak bias dan dapat dipercaya. Dalam regresi berganda, kehadiran dua atau lebih variabel independen memerlukan perhatian khusus terhadap potensi terjadinya multikolinearitas.

Pengujian ini dilakukan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) dengan indikator utama berupa nilai **tolerance** dan **variance inflation factor (VIF)**. Nilai tolerance yang rendah (kurang dari 0,10) menunjukkan adanya potensi multikolinearitas, sementara nilai VIF yang melebihi 10 juga mengindikasikan hal yang sama. **Prosedur pengujian adalah sebagai berikut:**

- a) Jika nilai $VIF > 10 \rightarrow$ terdapat gejala multikolinearitas.
- b) Jika nilai $VIF < 10 \rightarrow$ tidak terdapat gejala multikolinearitas.
- c) Jika nilai $tolerance < 0,10 \rightarrow$ terdapat gejala multikolinearitas.
- d) Jika nilai $tolerance > 0,10 \rightarrow$ tidak terdapat gejala multikolinearitas.

1.9.3 Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas menurut Gujarati (2012) bertujuan untuk mendeteksi apakah varians dari residual pada model regresi bersifat konstan atau tidak antar satu observasi dengan observasi lainnya. Ketidakkonsistenan varians ini dapat menyebabkan hasil regresi menjadi tidak efisien dan menyimpang.

Salah satu metode yang digunakan untuk menguji heteroskedastisitas adalah uji Glejser. Metode ini dilakukan dengan cara meregresikan nilai absolut residual

terhadap variabel independen. Jika hasil regresi menunjukkan bahwa variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap nilai absolut residual, maka diduga terjadi heteroskedastisitas. Pengujian ini juga dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS.

3.10 Metode Analisis Data Regresi Linear Berganda

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dalam proses pengolahan data. Untuk menganalisis hubungan antar variabel, peneliti menggunakan teknik analisis regresi linear berganda yang dibantu oleh perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*). Teknik regresi linear berganda menurut Sugiyono (2020) digunakan ketika penelitian melibatkan satu variabel dependen dan dua atau lebih variabel independen. Tujuan dari penggunaan teknik ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel-variabel independen terhadap variabel dependen, serta untuk memprediksi nilai dari variabel dependen berdasarkan nilai variabel bebas tersebut. Dalam penelitian ini, analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari **beban kerja (X1)**, **dukungan sosial (X2)**, dan **efikasi diri (X3)** terhadap **burnout (Y)**. Adapun bentuk umum dari model regresi yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + e$$

Dengan keterangan sebagai berikut :

- a) Y yaitu *Burnout*
- b) a yaitu Nilai Konstanta
- c) b_1, b_2, b_3 yaitu Koefisien regresi masing-masing variabel independen
- d) X_1 Beban Kerja, X_2 Dukungan sosial, X_3 Efikasi Diri

e) ε yaitu Standar Error

3.11 Uji Hipotesis

3.10.1 Uji Regresi Parsial (Uji T)

Uji t menurut Sugiyono (2020) pada dasarnya memperlihatkan bagaimana pengaruh satu variabel independen dengan cara individual dengan menjelaskan variasi variabel Dependen. Uji parsial digunakan untuk mengetahui pengaruh dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini menggunakan uji t dengan tingkat signifikansi 5%. Dengan ketentuan sebagai berikut :

A. Metode 1: Membandingkan Nilai t dengan t-tabel

- Jika nilai t hitung $>$ t tabel, maka terdapat pengaruh yang signifikan.
- Jika nilai t hitung $<$ t tabel, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

B. Metode 2: Membandingkan Nilai Signifikansi dengan α (Alpha)

- Jika nilai signifikansi $<$ 0,05, maka terdapat pengaruh yang signifikan.
- Jika nilai signifikansi $>$ 0,05, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

3.10.2 Uji Simultan F (Uji F)

Uji simultan (uji F) menurut Sugiyono (2020) digunakan untuk mengetahui apakah **seluruh variabel independen secara bersama-sama** berpengaruh terhadap variabel dependen dalam model regresi. Uji ini sangat penting untuk melihat signifikansi model regresi secara keseluruhan. Uji F dilakukan untuk menguji apakah semua variabel bebas yang dimasukkan dalam model secara simultan mempunyai pengaruh terhadap variabel terikat.

Dalam penelitian ini, pengambilan keputusan dilakukan pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dengan kriteria sebagai berikut:

1. Jika nilai **signifikansi** < **0,05** dan **Fhitung** > **Ftabel**, maka secara simultan variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.
2. Jika nilai **signifikansi** > **0,05** dan **Fhitung** < **Ftabel**, maka tidak terdapat pengaruh signifikan secara simultan dari variabel independen terhadap variabel dependen.

3.10.3 Uji Koefisien Determinasi (R Square)

Uji koefisien determinasi (R Square) digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar variasi variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model regresi. Nilai R Square menunjukkan proporsi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, sedangkan nilai Adjusted R Square digunakan untuk memberikan hasil yang lebih akurat karena memperhitungkan jumlah variabel independen yang digunakan dalam penelitian. Dengan demikian, uji ini dapat menunjukkan tingkat kelayakan model regresi yang dibangun.

Koefisien determinasi (R Square) adalah ukuran statistik yang digunakan untuk menjelaskan seberapa besar variasi variabel dependen dapat diterangkan oleh variabel independen dalam suatu model regresi (Ghozali, 2018). Nilai R Square berada pada rentang 0 hingga 1. Semakin tinggi nilai R Square, maka semakin besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Sebaliknya, nilai R Square yang rendah menunjukkan bahwa variasi variabel dependen lebih banyak dijelaskan oleh faktor-faktor di luar model. Dalam regresi

berganda, penggunaan **Adjusted R Square** seringkali dianggap lebih tepat karena telah memperhitungkan jumlah variabel independen yang digunakan dalam model (Gujarati & Porter, 2012). Dengan demikian, koefisien determinasi menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kelayakan model regresi.