

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan ini adalah jenis penelitian lapangan¹ (*field research*), yang mana sumber data yang diperoleh berasal dari lapangan. Kemudian penulis ini menggunakan metode kualitatif. Dimana penelitian kualitatif bertujuan memperoleh pemahaman mendalam mengenai bagaimana individu mengalami, menafsirkan, dan memberi makna terhadap suatu peristiwa atau kondisi.²

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan Fenomenologi, dimana Pendekatan fenomenologi dimanfaatkan untuk mengungkap dan menjelaskan secara mendalam pengalaman individu terhadap suatu peristiwa, dengan tujuan menemukan esensi utama dari pengalaman tersebut. Dalam ranah penelitian psikologi, pendekatan ini sangat relevan untuk menggali proses psikologis yang dialami seseorang dalam merespons berbagai situasi kehidupan.³ Selain itu penelitian dengan metode kualitatif memiliki struktur dan langkah yang sangat fleksibel, sehingga hal itu sesuai dengan tujuan dari penulis untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

¹ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), 183.

² Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Jakarta: KENCANA, 2017), 328.

³ Asmadi Alsa, *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2023), 94.

Menurut Bogdan dan Taylor penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan yang menghasilkan data deskriptif, baik berupa ucapan maupun tulisan dari individu, serta perilaku yang diamati. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman secara menyeluruh terhadap latar kehidupan seseorang, tanpa memisahkan individu dan lingkungannya ke dalam variabel atau hipotesis tertentu, melainkan memandangnya sebagai suatu kesatuan yang utuh.⁴

Tujuan terpenting dari penelitian kualitatif menurut Ghony adalah untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan. Selain itu juga mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai masalah yang diteliti. Pendekatan kualitatif bersifat fleksibel sehingga memungkinkan penulis untuk menggunakan metode yang tepat sesuai dengan fenomena khusus yang ditemukan dalam penelitiannya tersebut.

Dimana Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman Menulis Ekspresif pada mahasiswa Psikologi Islam dalam menghadapi *burnout*. Dalam penelitian ini penulis akan berusaha mencermati pengalaman individual yang unik secara mendalam, dan hasil dari penelitian ini nantinya akan disajikan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Sehingga nantinya bisa ditarik kesimpulan yang mana akhirnya bisa menjawab dari tujuan dilakukannya penelitian ini.

⁴ Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian Lengkap Praktis dan Mudah Dipahami* (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2024), 19.

B. Lokasi Penelitian

Adapun 2 lokasi yang dipilih untuk melangsungkan penelitian yaitu Kampus 1 Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin di Jl. A. Yani No.Km.4 5, RW.5, Kebun Bunga, Kec. Banjarmasin Tim., Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, dan Kampus 2 Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin di, Jl. Pandarapan, Guntung Manggis, Kec. Landasan Ulin Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Penentuan UIN Antasari Banjarmasin sebagai lokasi penelitian didasari oleh landasan ilmiah yang selaras dengan fokus studi, yakni pengalaman menulis ekspresif dalam menangani *burnout* di kalangan mahasiswa, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, khususnya Jurusan Psikologi Islam, dinilai memiliki karakteristik yang mendukung pelaksanaan penelitian ini karena beberapa alasan penting, yaitu:

1. Karakter Keislaman Institusi:

Sebagai perguruan tinggi Islam, UIN Antasari menekankan integrasi antara ilmu psikologi dan nilai-nilai keagamaan. Hal ini menciptakan konteks unik untuk memahami dinamika mahasiswa dalam menghadapi tekanan studi serta bagaimana spiritualitas dapat berperan sebagai mekanisme koping. Ini sejalan dengan pendekatan menulis ekspresif yang tidak hanya bertujuan meredakan stres, tetapi juga memfasilitasi refleksi batin dan kesadaran religius.

2. Kesesuaian Subjek dengan Tujuan Penelitian:

Mahasiswa Psikologi Islam di kampus ini memiliki pemahaman dasar tentang konsep stres, kelelahan akademik, dan strategi penanganan psikologis sederhana. Dengan demikian, mereka menjadi subjek yang relevan untuk

menelusuri bagaimana aktivitas menulis dapat berfungsi sebagai bentuk pelepasan emosi yang terarah dan sadar.

3. Kondisi *Burnout* sebagai Isu Nyata:

Hasil wawancara awal serta informasi dari lingkungan kampus menunjukkan bahwa mahasiswa, khususnya yang sedang menyelesaikan tugas akhir, mengalami tekanan akademik yang signifikan. Situasi ini menunjukkan urgensi untuk mengeksplorasi metode koping alternatif yang mudah diakses, seperti terapi menulis, sebagai bentuk intervensi non-medis.

4. Kontribusi terhadap Intervensi Psikoedukatif:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi kampus dalam menyusun program dukungan psikologis berbasis nilai-nilai keislaman. Dengan meneliti di UIN Antasari, hasil temuan akan lebih kontekstual dan relevan dengan kebutuhan nyata mahasiswa dalam meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

5. Kemudahan Akses dan Efisiensi Pelaksanaan:

Peneliti memiliki akses yang mudah terhadap partisipan dan pihak terkait di kampus ini, sehingga mempermudah proses pengumpulan data. Situasi ini juga membuka peluang untuk pengembangan studi lanjutan di masa mendatang berdasarkan hasil dari penelitian awal ini. Subjek Penelitian

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini sebanyak 3 Orang, Kemudian guna mempermudah dalam penelitian maka akan dibuat kriteria subjek yang akan diteliti, sebagai berikut:

- a. Mahasiswa/i Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin
- b. Semester empat sampai dengan dua belas
- c. Mahasiswa yang memiliki tulisan dalam media sosial ataupun cetak.
- d. Serta mengalami gejala *burnout*.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah variable yang digunakan dalam suatu penelitian. Yang mana dengan adanya objek penelitian, penulis akan lebih mudah untuk mengetahui dan menentukan apa, siapa, dan dimana penelitian tersebut akan dilaksanakan.⁵ Objek dalam penelitian ini adalah Pengalaman Menulis Ekspresif dalam Menurunkan *Burnout*.

D. Data dan Sumber Data Penelitian

1. Data

Berdasarkan dari sumber diperolehnya data, maka ada 2 jenis data yang dapat diperoleh dari penelitian ini, yaitu:

⁵ Andrew Femando Pakpahan dkk., Metodologi Penelitian Ilmiah (Yayasan Kita Nulis, 2021), 46.

a. Data Primer

Yaitu data yang dikumpulkan secara langsung dari subjek penelitian. Data ini diperoleh dengan menggunakan teknik pengumpulan data wawancara dan dokumen hasil menulis ekspresif.

b. Data Sekunder

Sedangkan data penunjang dari penelitian ini adalah data yang diperoleh dari literatur-literatur, dokumen dan lain sebagainya yang memiliki kaitan dengan penelitian ini. Seperti buku, jurnal, internet, dan penelitian terdahulu. Sehingga memperkuat hasil dari penelitian yang dilakukan oleh penulis.

2. Sumber Data

Ada dua jenis sumber data yang penulis peroleh, yaitu:

a. Subjek

Subjek yaitu partisipan yang dapat memberikan data pokok mengenai dalam penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Islam.

b. Dokumen

Sedangkan dokumen dalam penelitian merupakan segala bentuk bahan yang bersifat tertulis, tercetak, atau terekam yang dimanfaatkan sebagai sumber data atau bukti pendukung dalam proses pengumpulan dan analisis data. Jenis-jenis dokumen ini dapat berupa jurnal harian, tulisan ekspresif, foto saat pelaksanaan wawancara, surat keterangan berobat, transkrip hasil

wawancara, instrumen kuesioner atau angket, serta sumber-sumber ilmiah seperti jurnal akademik, buku referensi, skripsi, dan karya ilmiah lainnya.⁶

E. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Teknik pengumpulan data yang dipilih dalam penyelesaian penelitian ini antara lain:

1. Wawancara

Wawancara merupakan proses interaksi antara dua individu yang saling bertukar gagasan atau informasi melalui format tanya jawab, dengan tujuan menggali makna dari suatu topik tertentu secara lebih mendalam.⁷ Wawancara merupakan metode utama dalam pengumpulan data pada penelitian kualitatif. Melalui wawancara, penulis dapat memperoleh informasi yang tidak hanya bersifat nyata dan disadari oleh partisipan, tetapi juga aspek-aspek tersembunyi dalam diri mereka. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur, yaitu dengan menyusun terlebih dahulu daftar pertanyaan yang akan diajukan kepada partisipan, lalu dikembangkan selama proses wawancara berlangsung. Pendekatan ini bertujuan agar jalannya percakapan tetap terarah sesuai dengan fokus penelitian serta menghindari topik yang menyimpang dari tujuan utama. Daftar pertanyaan tersebut juga berfungsi sebagai pedoman dasar yang dapat diperluas oleh penulis melalui pertanyaan lanjutan yang muncul secara

⁶ Hanurawan, 119–120.

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: ALFABETA, 2010), 317.

spontan selama wawancara.⁸ Dalam pendekatan fenomenologi, teknik wawancara dilakukan secara santai dan interaktif layaknya percakapan, dengan respons yang terbuka dari partisipan. Walaupun penulis telah menyiapkan pertanyaan sebagai panduan, pelaksanaan wawancara tidak bersifat kaku atau terbatas hanya pada daftar tersebut. Proses wawancara berkembang secara dinamis mengikuti alur jawaban dari partisipan. Yang terpenting dalam pelaksanaan wawancara adalah keberhasilan penulis dalam menggali informasi yang dibutuhkan secara menyeluruh.

Haris Herdinsyah menjelaskan beberapa jenis wawancara dalam penelitian kualitatif, yakni wawancara terstruktur yang menggunakan pertanyaan tetap untuk semua subjek, semi-terstruktur yang lebih fleksibel dengan penyesuaian pertanyaan selama wawancara, wawancara tidak terstruktur yang bersifat percakapan bebas, serta wawancara mendalam yang fokus pada eksplorasi pengalaman subjek. Pemilihan jenis wawancara disesuaikan dengan tujuan penelitian, di mana semi-terstruktur dan tidak terstruktur sering dipakai untuk memperoleh data yang lebih kaya dan mendalam.⁹

Sebelum proses wawancara dilakukan, penulis telah menyusun sejumlah poin penting yang dijadikan pedoman dalam bentuk panduan wawancara. Namun, pertanyaan yang diajukan selama wawancara tidak harus disampaikan secara persis seperti dalam daftar tersebut. Hal ini menunjukkan adanya fleksibilitas dalam

⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), 203.

⁹ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi* (Jakarta: Selemba Humanika, 2020), 189–92.

pelaksanaan wawancara. Penulis akan mengajukan pertanyaan terbuka kepada partisipan, yang berkaitan langsung dengan fokus penelitian. Tujuannya adalah untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai pengalaman menulis ekspresif yang dialami oleh mahasiswa Psikologi Islam dalam menghadapi *burnout*. Berikut ini adalah rancangan pedoman wawancara yang telah disusun oleh penulis.

TABEL 3.1 *BLUE PRINT* PEDOMAN WAWANCARA *BURNOUT* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM

No	Aspek	Deskripsi	Tujuan
1	Emotional Exhaustion atau Kelelahan Emosional	Kelelahan emosi yaitu manusia merasa bahwa emosi mereka habis terkuras, yang akhirnya membuat mereka kekurangan energi untuk menghadapi hari lain, dan tidak ada sumber daya emosional yang mengisi.	Untuk mengetahui sejauh mana beban emosional memengaruhi aktivitas akademik mahasiswa.
2	Depersonalization atau Depersonalisasi	Depersonalisasi yaitu ketika manusia merasakan depresi akan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Hingga akhirnya mereka akan mengabaikan pekerjaan yang ada.	Untuk memahami bagaimana kelelahan mental dapat mengubah pola sikap dan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran.
3	Reduced Personal Accomplishment atau Penurunan Prestasi	Penurunan prestasi yaitu ketika seseorang merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dia miliki, untuk bergabung dengan orang lain, hingga hal itu menjadi beban dari diri akhirnya menjadi satu kegagalan.	Untuk mengetahui sejauh mana kelelahan akademik menghambat pertumbuhan pribadi dan kepercayaan diri mahasiswa.

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan dokumen-dokumen, baik yang tertulis maupun yang terekam. Dokumen sendiri diartikan sebagai catatan kejadian yang telah lalu. Dokumentasi yang akan penulis lakukan dalam penelitian ini adalah perekam suara ketika wawancara dan pengambilan beberapa foto yang relevan dengan penelitian.

3. Skala Kuesioner Kualitatif

Dalam penelitian kualitatif, kuesioner berfungsi sebagai instrumen untuk menggali pengalaman serta pandangan peserta secara mendalam. Fattah Hanurawan menyatakan bahwa kuesioner kualitatif umumnya menggunakan pertanyaan terbuka yang memungkinkan partisipan menguraikan pengalaman dan makna subjektif secara luas. Meski demikian, dalam pelaksanaannya, penulis dapat memasukkan pertanyaan tertutup sebagai langkah awal untuk memverifikasi atau menyeleksi peserta penelitian. Pertanyaan tertutup ini berperan sebagai alat penyaringan guna memastikan bahwa peserta memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan dan relevan dengan fokus studi. Oleh karena itu, meskipun pertanyaan tertutup bukanlah sumber utama data dalam penelitian kualitatif, penggunaannya tetap penting sebagai tahap awal untuk menentukan kelayakan peserta sebagai subjek penelitian.¹⁰

TABEL 3.2 EVALUASI DIRI MENGETAHUI GEJALA *BURNOUT*

NO	Pertanyaan	Iya/ Tidak
1.	Di pagi hari, saya merasa lelah memikirkan harus mengerjakan tugastugas kuliah / organisasi lagi?	

¹⁰ Hanurawan, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*, 108–9.

LANJUTAN TABEL 3.2 EVALUASI DIRI MENGETAHUI GEJALA BURNOUT

2.	Saya selalu merasa tertekan di kampus / organisasi?	
3.	Ketertarikan saya terhadap pekerjaan berkurang?	
4.	Saya cenderung pasif terhadap pekerjaan yang dibebankan?	
5.	Saya mempertanyakan tingkat kontribusi saya di pekerjaan?	

Berdasarkan pendapat Ahn Juyeon, apabila sebagian besar jawaban atas pertanyaan yang diajukan adalah "Ya", maka besar kemungkinan individu tersebut sedang menunjukkan tanda-tanda *burnout*.¹¹

TABEL 3.3 EVALUASI DIRI

No	Aspek	Pertanyaan	Pilih Nilai 1-5
1.	Ambisius	Berkeinginan keras dalam mencapai sesuatu	
2.	Idealis	Berpikiran dan bercita-cita tinggi untuk mencapai hasil yang maksimal	
3.	Perfeksionis	Berkeinginan agar segala-galanya sempurna	

Ket: Beri nilai pada skala 1 – 5 untuk dirimu.

1 = Sangat tidak sesuai, 5 = Sangat sesuai

Jika nilai melebihi 3 artinya berlebihan.¹²

Catatan: Penilaian ini bukan alat diagnosis resmi, melainkan digunakan sebagai instrumen skrining singkat untuk memperkirakan *burnout* yang dirasakan individu.

¹¹ Ahn Juyeon, *Mengapa Aku Mengalami Burnout*, terj. Gitta Ananda Lestari (Jakarta Selatan: PT. Rene Turos Indonesia, 2022).

¹² Ekachaeryanti Zain, *Bebas Burnout Tangguh Tanpa Rasa Jenuh* (Jakarta: Trans Media Pustaka, 2022), 29.

TABEL 3.5 EVALUASI DIRI SESUAI DENGAN ASPEK *BURNOUT*

a. Aspek Kelelahan Emosional

Kelelahan Emosional		Tidak pernah	1-3 kali per tahun	1 kali per bulan	2-4 kali per bulan	1 kali per minggu	2-4 kali per minggu	Setiap hari
Sekor		0	1	2	3	4	5	6
1.	Aku merasakan emosi terkuras karena pekerjaan studi/organisasi							
2.	Menghadapi dosen/rekan organisasi dan bekerja/belajar seharian penuh membuat diriku tertekan							
3.	Aku merasa jenuh dan lelah karena hal-hal yang harus aku kerjakan							
4.	Tugas-tugas studi/organisasi membuatku merasa frustrasi							
5.	Aku merasa sedang belajar/bekerja terlampau keras							
6.	Menghadapi dan bekerja secara langsung dengan rekan studi/organisasi menyebabkan diriku tertekan							
7.	Aku merasa seakan hidupku tidak akan berubah lebih baik							

b. Aspek Deprsonalisasi

Depersonalisasi		Tidak pernah	1-3 kali per tahun	1 kali per bulan	2-4 kali per bulan	1 kali per minggu	2-4 kali per minggu	Setiap hari
Sekor		0	1	2	3	4	5	6
1.	Aku merasa memperlakukan beberapa rekan seolah-olah mereka hanya objek							
2.	Aku merasa lesu ketika bangun pagi kerana harus menjalani hari di kampus							
3.	Aku merasa dosen/rekan menyalahkanku atas masalahmasalah yang mereka alami							
4.	Aku merasakan kelelahan fisik yang amat sangat di akhir hariku							
5.	Aku benar-benar tidak peduli pada apa yang terjadi terhadap pekerjaan studi/organisasi							
6.	Aku khawatir pekerjaan studi/organisasi membuat diriku menjadi dingin secara emosional							
7.	Aku menjadi semakin kaku terhadap orang-orang di sekitarku akhir-akhir ini							

c. Aspek Penurunan Pencapaian

Penurunan Pencapaian		Tidak pernah	1-3 kali per tahun	1 kali per bulan	2-4 kali per bulan	1 kali per minggu	2-4 kali per minggu	Setiap hari
Sekor		0	1	2	3	4	5	6
1	Aku telah mendapatkan dan mengalami banyak hal yang Berharga							
2	Aku merasa gembira setelah melakukan tugas atau pekerjaanku							
3	Aku dengan mudah memahami perasaan rekan/teman/keluarga							
4	Aku bisa bekerja dengan efektif							
5	Aku menghadapi masalahmasalah emosional dalam studi dengan tenang dan kepala dingin							
6	Aku merasa memberikan pengaruh positif terhadap kehidupan orang lain melalui apa yang aku kerjakan							
7	Aku dengan mudah bisa menciptakan suasana yang santai dalam pekerjaan atau tugasku							
8	Aku merasa sangat bersemangat dalam melakukan tugas atau pekerjaanku							

Seseorang dapat dikatakan berisiko mengalami *burnout* apabila memenuhi tiga kriteria berikut secara bersamaan: skor kelelahan emosional minimal 30, skor depersonalisasi minimal 12, dan skor pencapaian personal maksimal 33.

Perlu dicatat bahwa hasil dari penilaian ini bukan merupakan diagnosis medis, melainkan sekadar alat bantu untuk mengidentifikasi kemungkinan adanya gejala *burnout*.¹³

F. Teknik Analisis Data Penelitian

Dalam analisis isi kualitatif, klasifikasi sistematis mengacu pada serangkaian langkah logis dan teratur yang bertujuan untuk mengelola serta memahami data kualitatif secara menyeluruh. Proses ini disebut dengan teknik analisis deskripsi kualitatif, dengan melibatkan beberapa tahapan utama yang membantu penulis dalam menata dan menafsirkan informasi secara mendalam.

1. Transkripsi Data

Langkah pertama adalah mentransformasikan data mentah seperti hasil wawancara, atau catatan lapangan ke dalam bentuk teks tertulis agar dapat diproses secara analitis.

2. Pembacaan Awal (Immersion)

Penulis membaca keseluruhan teks berulang kali untuk menyelami konteks dan menangkap pemahaman umum terhadap isi data.

3. Pengodean (Coding)

¹³ Zain, 06–10.

Bagian penting dari data diberi label berupa kode baik kata, frasa, maupun simbol yang mencerminkan konsep, kategori, atau tema tertentu yang relevan dengan fokus penelitian.

4. Kategorisasi

Kode-kode yang serupa digabungkan ke dalam kategori atau subtema untuk membentuk struktur yang lebih terorganisasi, memudahkan identifikasi pola atau hubungan dalam data.

5. Identifikasi Tema atau Pola

Kategori yang terbentuk selanjutnya dikelompokkan menjadi tema utama, yaitu gagasan pokok yang muncul dari data dan mencerminkan inti temuan.

6. Interpretasi

Tema-tema yang telah ditentukan dianalisis secara mendalam untuk mengungkap makna tersembunyi dan dihubungkan dengan latar sosial, budaya, atau psikologis partisipan.

7. Verifikasi dan Validasi

Hasil analisis kemudian ditinjau kembali untuk memastikan ketepatan, kejelasan makna, serta kesesuaian dengan tujuan penelitian.

8. Penyajian Data

Akhirnya, penulis menyusun hasil analisis dalam bentuk narasi ilmiah yang disertai kutipan langsung dan penjabaran tema secara sistematis guna dipresentasikan dalam laporan penelitian.¹⁴

¹⁴ A. Supratiknya, *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Dalam Psikologi* (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2015), 123–32.