

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat korelasional. Pendekatan kuantitatif (Sugiyono, 2013:7) merupakan suatu pendekatan yang menekankan pada data yang dihitung menggunakan statistik yang kemudian akan ditarik kesimpulan. Penelitian korelasional (Arifin, 2008:131) bertujuan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel satu dengan variabel lain. Penelitian korelasional digunakan oleh peneliti untuk mengetahui hubungan yang terjadi antara *self efficacy* dengan stres kerja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan oleh peneliti tergolong dalam penelitian korelasional.

3.2 Identifikasi Variabel

Menurut Creswell (Supratiknya, 2015:11-12), variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang kemungkinan menyebabkan atau mempengaruhi pada hasil tertentu. Sedangkan variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang tergantung pada variabel *independent*, artinya variabel yang diasumsikan sebagai hasil akibat pengaruh dari *variable independen*. Dalam penelitian ini menggunakan jenis variabel sebagai berikut:

Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini adalah *self efficacy*. Variabel terikat (*dependent variable*) dalam penelitian ini adalah stres kerja.

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi dari suatu variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2012:74). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

3.3.1 *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan seseorang bahwa ia dapat menguasai berbagai situasi situasi dan mencapai hasil yang positif. Terdapat tiga dimensi yang diungkapkan oleh Albert Bandura pada tahun 1997 (Gufron & Risnawita, 2014:80), yaitu:

Tabel 3.1 Definisi Operasional *Self Efficacy*

Dimensi	Definisi Operasional
Dimensi Tingkat (<i>level</i>)	Tingkat kesulitan individu berdasarkan atas keyakinan bahwa ia mampu menyelesaikan suatu tugas.
Dimensi Kekuatan (<i>strength</i>)	Tingkat kekuatan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, semakin tinggi tingkat kesulitan pada suatu tugas yang diberikan maka semakin lemah keyakinan yang dirasakannya dalam menyelesaikannya.
Dimensi Generalisasi (<i>generality</i>)	Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

3.3.2 Stres Kerja

Stres kerja adalah suatu reaksi atau proses psikologis seseorang terhadap tuntutan lingkungan yang dianggap sebagai keadaan yang tidak menyenangkan

dengan kemampuan yang dimilikinya. Terdapat tiga kategori gejala-gejala stres yang diungkapkan oleh Robbins (Robbins & Judge, 2017:434-435) yaitu:

Tabel 3.2 Definisi Operasional Stres Kerja

Kategori	Definisi Operasional
Gejala Fisiologis	Individu mengalami Perubahan dalam metabolisme, meningkatkan fungsi jantung, pernafasan meningkat, tekanan darah meningkat, dan menimbulkan sakit kepala.
Gejala Psikologis	Individu merasa tidak puas dengan pekerjaannya, mudah marah, mudah lupa, semangat dalam bekerja kurang, dan kurang percaya diri.
Gejala Perilaku	Individu mengalami penurunan dalam produktivitas, mengalami perubahan dalam ketidakhadiran, mengalami perubahan dalam kebiasaan makan, kurang berkomunikasi dengan rekan kerja, merasa gelisah, dan mengalami gangguan tidur.

3.4 Populasi dan Teknik Sampling

3.4.1 Populasi

Populasi adalah seluruh obyek penelitian dalam suatu wilayah generalisasi sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian (Margono, 2010:118). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah Guru-guru yang mengajar di SD Negeri di Kecamatan Menganti. Jumlah guru SD Negeri di Kecamatan Menganti sebanyak 386 guru yang mengajar pada sekolah dasar di Kecamatan Menganti.

Tabel 3.3 Jumlah Guru SD di Kecamatan Menganti

No	Desa	Status	Nama Sekolah	Kec.	Jumlah Guru
1	Beton	Negeri	SDN Beton	Menganti	9
2	Boboh	Negeri	SDN Boboh	Menganti	12
3	Boteng	Negeri	SDN Boteng	Menganti	18
4	Bringkang	Negeri	SDN Bringkang	Menganti	20
5	Domas	Negeri	SDN Domas	Menganti	17
6	Drancang	Negeri	SDN Drancang	Menganti	10
7	Gadingwatu	Negeri	SDN Gadingwatu	Menganti	23
8	Gempolkurung	Negeri	SDN Gempolkurung 1	Menganti	12
9	Gempolkurung	Negeri	SDN Gempolkurung 2	Menganti	14
10	Hendrosari	Negeri	SDN Hendrosari	Menganti	12
11	Hulaan	Negeri	SDN Hulaan	Menganti	10
12	Kepatihan	Negeri	SDN Kepatihan	Menganti	17
13	Laban	Negeri	SDN Laban 1	Menganti	12
14	Laban	Negeri	SDN Laban 2	Menganti	15
15	Menganti	Negeri	SDN Menganti 1	Menganti	33
16	Menganti	Negeri	SDN Menganti 4	Menganti	13
17	Mojotengah	Negeri	SDN Mojotengah	Menganti	17
18	Palemwatu	Negeri	SDN Pelemwatu	Menganti	19
19	Pengalangan	Negeri	SDN Pengalangan	Menganti	11
20	Pranti	Negeri	SDN Pranti	Menganti	10
21	Putat Lor	Negeri	SDN Putat Lor 1	Menganti	17
22	Putat Lor	Negeri	SDN Putat Lor 2	Menganti	9
23	Randupadangan	Negeri	SDN Randupadangan	Menganti	10
24	Setro	Negeri	SDN Setro	Menganti	14
25	Sidojankung	Negeri	SDN Sidojankung	Menganti	16
26	Sidowungu	Negeri	SDN Sidowungu	Menganti	16
Jumlah					386

3.4.2 Teknik Sampling

Sampel merupakan sebagian besar dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tertentu yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu (Sugiyono, 2013:81). Dalam referensi yang sama, berdasarkan tabel pengambilan sampel yang dikemukakan oleh Isaac dan Michael, sampel yang akan digunakan oleh peneliti sebesar 186 Guru SD di Kecamatan Menganti

dengan taraf signifikan sebesar 5%. Jenis teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *cluster sampling*. Teknik *cluster sampling* (Sugiyono, 2015:218) yaitu teknik sampling yang tidak memilih individu-individu yang ada di dalamnya melainkan daerah yang mewakili populasinya (Hadi, 2015:199). Daerah yang diambil untuk dijadikan sampel terdapat 15 desa yaitu Hendrosari, Boboh, Mojotengah, Domas, Bringkang, Laban, Menganti, Setro, Gempol Kurung, Beton, Drancang, Palem Watu, Gading Watu, Putat Lor, dan Sidojanguk.

Teknik ini dipilih karena peneliti mengambil sampel berdasarkan daerah – daerah tertentu, dengan cara merangking jumlah populasi SD Negeri di Kecamatan Menganti dan mengambil daerah tersebut berdasarkan populasi dari jumlah Guru yang terkecil dan terbesar sehingga mendapatkan jumlah sampel yang sudah ditentukan.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan tertulis pada responden untuk dijawab. Dengan kuesioner peneliti dapat mengetahui data yang efisien secara pasti variabel yang diukur dan yang diharapkan dari responden (Sugiyono, 2015:142). Dalam penelitian ini *instrument* yang akan digunakan berupa dua skala yaitu skala *self efficacy* dan skala stres kerja, yang disusun dengan format *Skala Likert*.

Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang fenomenologi sosial (Sugiyono, 2015:93). Responden diminta untuk menjawab beberapa pernyataan yang terdiri dari dua kategori diantaranya yaitu *unfavourable* (sangat negatif) dan *favourable* (sangat positif). Teknik ini dipilih agar skala yang digunakan oleh peneliti dapat terukur dengan jelas mengenai variabel yang akan diukur oleh peneliti.

Ada dua instrument yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini, yaitu:

3.5.1 Skala *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun oleh Dr. James dan E. Maddux yang sudah diadaptasi oleh Suharsono & Istiqomah (2014:2301-8267) kedalam bahasa Indonesia. Dari hasil uji validitas dan reliabilitas *self efficacy* didapatkan 21 item valid dengan korelasi item lebih dari 0,30 dan reliabilitas Alpha sebesar 0,87. Pada skala *self efficacy* ini menggunakan 14 (empat belas) alternatif jawaban yang artinya semakin mendekati skor 14 berarti sangat setuju, begitu juga sebaliknya.

Tabel 3.4 Blue Print Skala *Self Efficacy*

No.	Dimensi	Favorable	Unfavorable
1	<i>Level</i>	-	5, 6, 10, 13, 15, 17, 20
2	<i>Generality</i>	18	2, 7, 9, 11, 16, 19
3	<i>Strenght</i>	1, 3, 8, 12, 14, 21	4
	Total	7	14

3.5.2 Skala Stres Kerja

Skala yang digunakan dalam penelitian ini, menggunakan pemilihan alternatif sebanyak 4 (empat) jawaban yang terdiri dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Hal ini digunakan oleh peneliti untuk menghindari jawaban responden yang cenderung memilih alternatif yang berada di tengah (karena dianggap sebagai jawaban yang paling mudah dan aman) (Arikunto, 2006:241).

Tabel 3.5 Blue *Print* Skala Stres Kerja Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Tot
1	Gejala Fisiologis	a. Perubahan dalam metabolisme tubuh.	1, 7, 11	4, 6, 12	6
		b. Meningkatkan fungsi jantung.	21	2	2
		c. Pernafasan meningkat.	3	10	2
		d. Tekanan darah meningkat.	15	24	2
		e. Menimbulkan sakit kepala.	47	36	2
2	Gejala Psikologis	a. Merasa tidak puas dengan pekerjaannya.	41, 45	42, 50	4
		b. Mudah marah.	37, 43	38, 48	4
		c. Mudah lupa.	27	30	2
		d. Semangat dalam bekerja kurang.	33, 35	28, 34	4
		e. Kurang percaya diri.	5, 9	8, 14	4
3	Gejala Perilaku	a. Penurunan dalam produktivitas.	13	16	2
		b. Mengalami perubahan dalam ketidakhadiran.	17, 19, 23	18, 20, 22	6
		c. Mengalami perubahan dalam kebiasaan makan.	25, 29	26, 32	4
		d. Kurang berkomunikasi dengan rekan kerja.	31, 39	40, 44	4
		e. Merasa gelisah.	49, 51	46, 52	4
		f. Mengalami gangguan tidur.	53, 55	54, 56	4
Jumlah			28	28	56

3.6 Validitas dan Reliabilitas

Peneliti menguji cobakan *instrument* yang akan dijadikan untuk penelitian terlebih dahulu sebelum melakukan penelitian. Instrumen yang akan diuji cobakan oleh peneliti adalah skala stres kerja. Anggota sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 orang yang bukan termasuk yang dijadikan responden oleh peneliti (Sugiyono, 2015:125).

3.6.1 Validitas

Validitas (Arifin, 2008:116) adalah ukuran dari suatu tingkatan-tingkatan keshahihan suatu *instrument*. Suatu instrument dapat dikatakan valid apabila *instrument* tersebut benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Tipe yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi (Darmadi, 2014:119) yaitu validitas yang digunakan untuk menggambarkan atau melukiskan dengan tepat mengenai perilaku yang akan diukur.

Jenis validitas isi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah validitas logika yang menunjukkan pada kesesuaian tes terhadap indikator dari atribut yang akan diukur sesuai dengan ketetapan dari kawasan ukurnya (Azwar, 2015:42). Suatu *instrument* dapat dikatakan valid apabila koefisien validitasnya lebih dari (atau tepat) 0,30 maka item tersebut memiliki validitas kontrak yang baik atau yang kuat (Sugiyono, 2015:126).

Dari hasil uji coba dan perhitungan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan koefisien Korelasi *Product Moment Pearson* untuk menguji ketepatan suatu item terdapat 10 item gugur dari 56 item skala stres kerja.

Berikut ini tabel *blue print* terhadap hasil uji coba terkait dengan skala stres kerja:

Tabel 3.6 Blue Print Skala Stres Kerja Hasil Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Fav	Unfav
1	Gejala Fisiologis	a. Perubahan dalam metabolisme tubuh.	1*, 7, 11*	4*, 6, 12*
		b. Meningkatkan fungsi jantung.	21	2
		c. Pernafasan meningkat.	3	10
		d. Tekanan darah meningkat.	15	24
		e. Menimbulkan sakit kepala.	47	36
2	Gejala Psikologis	a. Merasa tidak puas dengan pekerjaannya.	41, 45	42, 50
		b. Mudah marah.	37, 43	38, 48
		c. Mudah lupa.	27	30
		d. Semangat dalam bekerja kurang.	33, 35	28, 34
		e. Kurang percaya diri.	5, 9	8, 14
3	Gejala Perilaku	a. Penurunan dalam produktivitas.	13*	16
		b. Mengalami perubahan dalam ketidakhadiran.	17, 19, 23	18, 20, 22*
		c. Mengalami perubahan dalam kebiasaan makan.	25, 29	26, 32
		d. Kurang berkomunikasi dengan rekan kerja.	31, 39	40*, 44
		e. Merasa gelisah.	49, 51*	46, 52*
		f. Mengalami gangguan tidur.	53, 55	54, 56*
Jumlah			24	22

Ket: (*) berarti tidak valid

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 56 item skala stres kerja, terdapat 46 item yang valid dan 10 item yang gugur. Item yang gugur dalam skala stres kerja terdapat pada nomor 1, 4, 11, 12, 13, 22, 40, 51, 52, dan 56 karena korelasi item kurang dari 0,30. Sedangkan item yang valid terdapat pada nomor 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48,

49, 50, 53, 54, dan 55 karena item korelasi item lebih besar atau tepat 0,30.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 3.7.

Tabel 3.7 Blue Print Skala Stres Kerja Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Fav	Unfav
1	Gejala Fisiologis.	a. Perubahan dalam metabolisme tubuh.	7	6
		b. Meningkatkan fungsi jantung.	21	2
		c. Pernafasan meningkat.	3	10
		d. Tekanan darah meningkat.	15	24
		e. Menimbulkan sakit kepala.	47	36
2	Gejala Psikologis.	a. Merasa tidak puas dengan pekerjaannya.	41, 45	42, 50
		b. Mudah marah.	37, 43	38, 48
		c. Mudah lupa.	27	30
		d. Semangat dalam bekerja kurang.	33, 35	28, 34
		e. Kurang percaya diri.	5, 9	8, 14
3	Gejala Perilaku.	a. Penurunan dalam produktivitas.	-	16
		b. Mengalami perubahan dalam ketidakhadiran.	17, 19, 23	18, 20
		c. Mengalami perubahan dalam kebiasaan makan.	25, 29	26, 32
		d. Kurang berkomunikasi dengan rekan kerja.	31, 39	44
		e. Merasa gelisah.	49	46
		f. Mengalami gangguan tidur.	53, 55	54
Jumlah			24	22

3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas (Arifin, 2008:117) adalah suatu ukuran tingkat keajegan pada suatu *instrument*. Suatu *instrument* dapat dikatakan reliabel apabila instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Jenis reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu koefisien *Alpha Cronbach*.

Tabel 3.8 Indeks Alpha Cronbach

Interval	Kriteria
< 0,20	Sangat rendah
0,20 – 0,39	Rendah
0,40 – 0,59	Cukup tinggi
0,60 – 0,79	Tinggi
0,80 – 1,00	Sangat tinggi

Perhitungan reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS 16.0 *for Windows*. Perhitungan ini dapat memproses data dari distribusi tanpa membelah item menjadi suatu kelompok sehingga menghasilkan koefisien *Alpha Cronbach*.

Hasil uji coba reliabilitas skala stres kerja, diperoleh sebesar ($\alpha = 0,917$), dari 46 item yang valid. Jadi, skala stres kerja dapat dikatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

3.7 Uji Asumsi

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji asumsi dasar yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pola kelinieran dari data populasi dengan bantuan SPSS 16.0 *for Windows*.

3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan dengan menguji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 16.00 *for Windows*. Uji ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel yang akan diteliti berdistribusi normal. Penelitian ini menggunakan taraf signifikan sebesar 5% atau 0,05. Apabila nilai taraf signifikan *Kolmogorov smirnov* > 0,05 (5%) maka dapat dikatakan kedua variabel berdistribusi normal (Khaq : 2015).

3.7.2 Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier atau tidak secara signifikan terhadap dua variabel (Widhiarso, 2010:80). Pengujian linieritas dilakukan menggunakan SPSS 16.0 *for Windows* dengan analisis *Means*. Dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikan sebesar 5%. Uji linieritas dilihat dari taraf signifikansi.

Teknik ini dipilih karena peneliti melihat uji linieritas berdasarkan nilai rata-rata dari kedua variabel dan tendensi sentral dari data pada variabel tersebut (Ariyanto, 2006:168).

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah teknik yang digunakan untuk mengelola dan menyajikan data dengan menggunakan prosedur statistik yang dipakai (Sugiyono, 2012:147). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Korelasi *Sperman Rank*. Teknik ini dipilih karena peneliti ingin menguji hipotesis hubungan antara satu variabel *dependent* dengan satu variabel *independent*.