

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan secara spesifik, sistematis, terencana, dan tersusun dengan jelas. Menurut Sugiyono (2016) metode penelitian kuantitatif yakni meneliti terhadap populasi atau sampel, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, proses analisis data secara statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditentukan. Selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan program SPSS.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang akan digunakan adalah *survey*, yaitu penelitian yang menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data primer untuk mengambil sampel dari suatu populasi.

3. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Variabel Bebas (X) : Stres Kerja
- b. Variabel Terikat (Y) : *Psychological Well-Being*

B. Definisi Operasional Penelitian

a. *Psychological Well-being*

Psychological well-being atau yang lebih dikenal dengan kesejahteraan secara psikologis merupakan ukuran multidimensi dari perkembangan psikologis dan kesehatan mental, termasuk skala tingkatan kemandirian dan hubungan positif dengan orang lain. Ryff (dalam Wikanestri&Prabowo, 2015) menyatakan *psychological well-being* terdiri dari enam aspek yaitu pencapaian kesejahteraan psikologis seseorang diantaranya: kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*), pengembangan diri (*personal growth*), relasi yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*).

b. Stres Kerja

Stres kerja adalah tanggapan orang-orang pada saat tuntutan dan tekanan kerja tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan mereka dalam mengatasinya. Stres kerja akan diukur melalui aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ekawarna (2018). Aspek-aspek tersebut antara lain: tuntutan tugas, tuntutan fisik, tuntutan peran, tuntutan interpersonal.

C. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan PT Resonac Materials Indonesia yang berjumlah 265 karyawan.

Adapun kriteria responden dalam penelitian sebagai berikut:

- a. Laki-laki dan Perempuan
- b. Berusia 21-33 tahun
- c. Karyawan kontrak atau Karyawan Tetap

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *nonprobability sampling* yang tidak seluruh populasi memiliki kesempatan yang sama dalam menjadi sampel penelitian. Sampel dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Menurut Sugiyono (2017), *convenience sampling* adalah teknik pengambilan sampel sebagai responden berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data dengan kriteria utamanya adalah karyawan PT Resonac Materials Indonesia.

Jumlah sampel dilakukan dengan cara perhitungan statistik yaitu menggunakan rumus Slovin. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang telah diketahui jumlahnya yaitu sebanyak 265 karyawan. Untuk tingkat presisi yang ditetapkan dalam penentuan sampel adalah 5%. Rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = *margin of error* yang merupakan besaran kesalahan yang diharapkan atau ditetapkan

Berdasarkan Rumus Slovin, maka besarnya penarikan jumlah sampel penelitian adalah.

$$n = \frac{265}{1 + 265 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{265}{1,662}$$

$$n = 159,39 \rightarrow 160 \text{ karyawan}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, sampel yang didapat berjumlah 160 karyawan.

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan pengukuran terhadap subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang terdiri dari skala stres kerja dan skala *psychological well-being*. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang

digunakan sebagai acuan untuk menentukan Panjang pendeknya interval yang ada di dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data (Sugiyono, 2017).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*, skala *likert* adalah skala yang dirancang untuk mengungkapkan sikap pro dan kontra, positif dan negative terhadap suatu objek sosial. Dalam skala *likert* yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indicator tersebut dijadikan sebagai titik tolak ukur untuk Menyusun aitem-aitem instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Azwar, 2018)

Skala *likert* terdapat dua jenis aitem, yaitu *favorable* (F) dan *unfavorable* (UF). Menurut Azwar (2017) *favorable* adalah pertanyaan/pernyataan yang isinya mendukung atau menunjukkan aspek/dimensi dari variabel yang hendak diukur. Pemberian skor aitem favorable yaitu '1,2,3,4,5'. Sedangkan, *unfavorable* adalah pernyataan/pertanyaan yang isinya tidak mendukung atau tidak menggambarkan aspek/dimensi dari variabel yang hendak diukur. Pemberian skor aitem unfavorable yaitu kebalikan dari favorable '5,4,3,2,1' (Azwar, 2017). Adapun skor untuk setiap pertanyaan:

Tabel 3. 1 Skor Aitem

No	Tanggapan	Pemberian skor	
		Favorable	Unfavorable
1	Sangat Setuju (SS)	5	1
2	Setuju (S)	4	2
3	Cukup	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

1. Skala Stres Kerja

Dalam penelitian ini, stres kerja diukur dengan menggunakan skala stres kerja berdasarkan aspek-aspek dari Ekawarna (2018) yang dikonstruksi, dan telah digunakan dalam penelitian Martin (2015). Alat ukur ini terdiri dari 16 aitem yang diambil dari tiga aspek yaitu tuntutan tugas, tuntutan fisik, tuntutan interpersonal. Pengisian skala ini dengan cara setiap responden harus memilih diantara alternatif jawaban yang telah disediakan tidak ada jawaban benar atau salah. Berikut merupakan *blueprint* skala stres kerja:

Tabel 3. 2 *Blueprint* Stres Kerja

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Tuntutan Tugas	Ketepatan waktu Kecepatan dalam bekerja Disiplin	1,2	3,4	4
2	Tuntutan Fisik	Kondisi Kesehatan fisik Kondisi mental Karyawan Kondisi psikologis karyawan	5,6	7,8	4
3	Tuntutan Peran	Komitmen dalam bekerja Arah dan tujuan pekerjaan	9,10	11,12	4
4	Tuntutan Interpersonal	Hubungan dengan atasan Hubungan dengan karyawan lain	13,14	15,16	4
Total					16

2. Skala *Psychological Well-Being*

Dalam penelitian ini *psychological well-being* akan diukur dengan menggunakan skala *Ryff's psychological well-being scale* dari Ryff (1989) yang telah dimodifikasi oleh Prabowo (2016) dengan jumlah aitem 24 yang disusun berdasarkan enam aspek yaitu kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pengembangan pribadi (*personal growth*), hubungan

positif dengan orang lain (*positive relations with others*), tujuan hidup (*purpose in life*), penerimaan diri (*self-acceptance*). Pengisian skala ini dengan setiap responden harus memilih diantara alternatif jawaban yang telah disediakan tidak ada jawaban benar atau salah. Berikut merupakan *blueprint* skala *psychological well-being*:

Tabel 3. 3 *Blueprint Psychological Well-being*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Autonomy</i>	Waktu pelaksanaan kerja Keleluasaan dan tanggung jawab	1,2	3,4	4
2	<i>Environtmental Mastery</i>	Kemampuan untuk mengatur lingkungannya Menciptakan lingkungan yang selaras dengan kondisi fisiknya	5,6	7,8	4
3	<i>Personal Growth</i>	Mampu untuk mengembangkan potensi Meyadari perubahan positif yang ada Menjadi individu yang lebih efektif dan memiliki wawasan yang berkembang	9,10	11,12	4
4	<i>Positive Relations With Other</i>	Mampu untuk menjalin suatu hubungan yang baik dengan lingkungannya	13,14	15,16	4
5	<i>Purpose in Live</i>	Mampu memaknai kehidupannya di masa lalu untuk perbaikan dikehidupan selanjutnya	17,18	19,20	4
6	<i>Self Acceptance</i>	Mampu menerima dirinya secara keseluruhan baik dari masa lalunya maupun saat ini	21,22	23,24	4
Total					24

E. Metode Analisis Instrumen

Pada penelitian ini, peneliti akan menguji terlebih dahulu yaitu validitas dan reliabilitasnya. Hal ini bertujuan untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya dari permasalahan yang terjadi, maka dibutuhkannya suatu alat ukur yang baik. Adapun metode instrument sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Validitas adalah derajat ketepatan suatu alat ukur tentang pokok isi atau arti sebenarnya yang diukur. Dalam Azwar (2018) mendefinisikan bahwa validitas adalah karakteristik terpenting dalam pengukuran yang mengacu kepada akurasi dan kecermatan fungsi ukur tes atau dapat dikatakan bahwa validitas ialah untuk mengetahui apakah skala tersebut mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya.

Melakukan validitas tes merupakan mencari empiris bahwa hasil ukur dari tes tersebut memang memberikan bukti struktur seluruh aspek berperilaku, indikator berperilaku dan aitem aitem memang membentuk suatu konstruk yang akurat dan cermat mengenai atribut yang diukur. Salah satunya dengan cara melakukan *expert judgement* yaitu penilaian dari ahli untuk mengukur validitas konstruk dari alat ukur yang dibuat.

Menurut Azwar (2018) hasil pengukuran yang valid adalah data kuantitatif yang benar-benar mewakili gambaran yang benar dari variabel yang diukur. Valid artinya alat ukur tersebut dapat mengukur atribut yang diukur. Validitas skala penelitian diuji menggunakan Aikens V. Data yang digunakan untuk menghitung

Aikens V didapat dari hasil penelitian ahli yang kompeten *expert judgement*.

Adapun rumus Aikens V sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{[n(c - 1)]}$$

Keterangan:

lo: angka penilaian validitas rendah (dalam hal ini = 1)

c: angka penilain validitas tinggi (dalam hal ini = 5)

r: angka yang diberikan oleh seorang penilai

s: r-lo

2. Uji Analisis Aitem

Uji analisis aitem ini dirancang untuk menguji validitas setiap item pada suatu skala atau alat ukur penelitian dengan menghubungkan skor setiap item dengan skor total, yaitu penjumlahan skor setiap item. Item yang tidak valid akan memberikan informasi yang tidak akurat mengenai variabel dan dianalisis, serta hasil analisis akan menjadi tidak akurat. Item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai korelasi 0,3 ($p > 0,3$).

3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi (Azwar, 2018). Hasil suatu pengukuran akan dapat dipercaya jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 2018). Reliabilitas menurut Azwar (2018) mengacu pada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur yang

berarti seberapa tinggi kecermatan sebuah skala dalam mengukur suatu atribut psikologis.

Pengukuran dikatakan tidak cermat bila pengukurannya terjadi secara random yang berarti tidak konsisten dari waktu ke waktu, dimana perbedaan skor antar individu disebabkan oleh error yang tidak konsisten dan bervariasi bukan oleh perbedaan yang sebenarnya (Azwar, 2018). Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas jenis koefisien reliabilitas Alpha yang merupakan salah satu formula konsistensi internal, dimana hasilnya diperoleh dari sekali penyajian skala pada sekelompok responden (Azwar, 2018).

Pengujian reliabilitas menggunakan uji *Alfa Cronbach* dilakukan untuk instrumen yang memiliki jawaban benar lebih dari 1 (Adamson & Prion dalam Yusup, 2018). Adapun tabel kriteria Guilford dalam menemukan kategori reliabilitas (dalam Muharsih, 2019):

Tabel 3. 4 Koefisien Reliabilitas Guilford

Koefisien Reliabilitas (r_{xx})	Interpretasi
$0,00 \leq r < 0,20$	Sangat Rendah
$0,20 \leq r < 0,40$	Rendah
$0,60 \leq r < 0,80$	Tinggi
$0,80 \leq r < 1,00$	Sangat Tinggi

F. Teknik Analisis Data

Setelah data-data yang diperlukan terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif yaitu menggunakan statistik inferensial, statistik inferensial yaitu teknik analisis yang

digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi. Pada statistik inferensial terdapat statistik parametris dan non parametris. Pada penelitian ini peneliti menggunakan statistik parametris dengan alasan jenis data yang di analisis dalam skala interval.

Statistik parametris memerlukan terpenuhinya banyak asumsi. Asumsi yang utama adalah data yang akan di analisis harus berdistribusi normal. Sehingga data yang diperoleh dari hasil penelitian di uji normalitas dan linearitas terlebih dahulu sebelum di gunakan untuk menguji hipotesis.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk membuktikan data distribusi secara normal atau tidak sebelum dilakukan uji hipotesis maka data harus berdistribusi secara normal (Sugiyono, 2017). Uji normalitas yang digunakan yaitu uji *kolmogorov-smirnov* dengan bantuan *software SPSS versi 26 for windows 64-bit*. Data yang digunakan berdistribusi normal jika tingkat lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$)

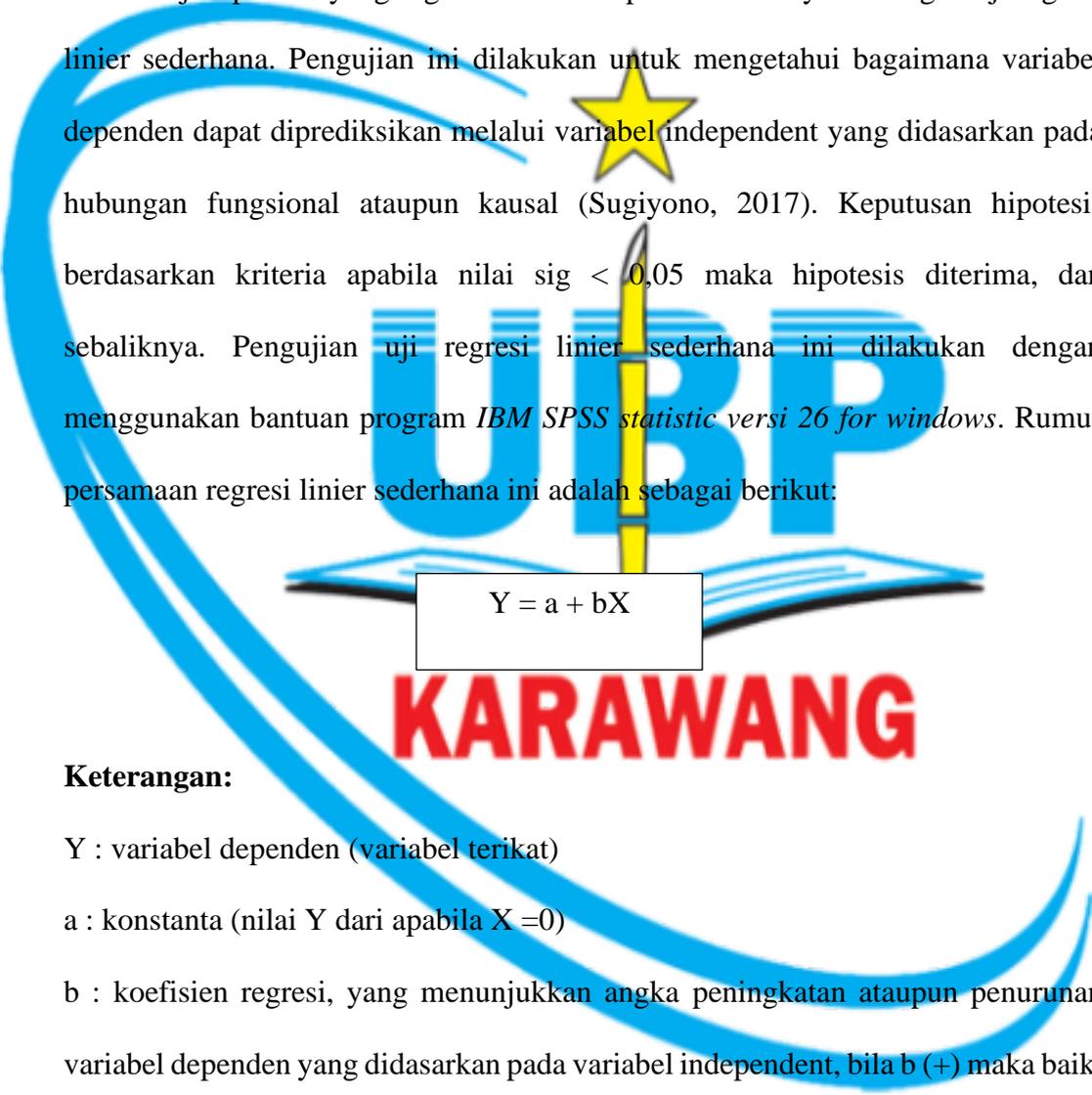
2. Uji Linearitas

Sugiyono (2018) menjelaskan uji linearitas ialah suatu pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas mempunyai hubungan linear atau tidak secara signifikan. Dalam penelitian ini, variabel yang dimaksud adalah variabel efikasi diri dan variabel prokrastinasi akademik. Uji linearitas dapat digunakan melalui *sig.linierity* dengan kriteria yang digunakan adalah jika nilai *sig* pada *linearity* $\leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai hubungan yang

linear. Pada hal ini, peneliti menggunakan bantuan program *IBM SPSS statistics versi 26 for windows* untuk mendapatkan hasil uji linearitas.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan uji regresi linier sederhana. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana variabel dependen dapat diprediksikan melalui variabel independent yang didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal (Sugiyono, 2017). Keputusan hipotesis berdasarkan kriteria apabila nilai sig < 0,05 maka hipotesis diterima, dan sebaliknya. Pengujian uji regresi linier sederhana ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS statistic versi 26 for windows*. Rumus persamaan regresi linier sederhana ini adalah sebagai berikut:



$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y : variabel dependen (variabel terikat)

a : konstanta (nilai Y dari apabila X =0)

b : koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel dependen yang didasarkan pada variabel independent, bila b (+) maka baik, bila b (-) maka terjadi penurunan

X : variabel independent (variabel bebas)

4. Uji Koefisien Determinasi

Sugiyono (2018) menjelaskan uji koefisien determinasi digunakan untuk menunjukkan besarnya pengaruh dari variabel independent terhadap variabel dependen. Pengujian koefisien determinasi ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program IBM JASP statistic versi 26 for windows. Rumus yang digunakan untuk menghitung nilai koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

KD : koefisien determinasi

r : koefisien korelasi

5. Uji Kategorisasi

Penelitian melakukan kategorisasi di dalam penelitian ini berdasarkan kategorisasi jenjang (ordinal) dan kategorisasi bukan jenjang (nominal). Uji kategorisasi ditunjukan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2018). Kontinum terdiri dari tiga kategori, yaitu:

$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	Sedang
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	Tinggi