

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang analisisnya didasarkan pada data angka (numerik) yang kemudian diolah dengan metode statistik. Hasil yang diperoleh adalah signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti (Azwar, 2017).

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kausalitas. Menurut Azwar (2017) penelitian kausalitas memungkinkan peneliti untuk menyimpulkan apakah ada hubungan kausal (sebab-akibat) antara variabel independen (yang mempengaruhi) dan variabel dependen (yang dipengaruhi). Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah pengaruh *gratitude* terhadap stres kerja dalam menghadapi kurikulum merdeka belajar pada guru di Karawang Timur.

Variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel independen (X) : *Gratitude*
2. Variabel dependen (Y) : Stres kerja

B. Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional adalah batasan yang memandu penelitian ke area yang lebih spesifik. Azwar (2017) menjelaskan bahwa definisi operasional

adalah definisi variabel yang dirumuskan berdasarkan sifat-sifat variabel yang dapat diamati. Definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Stres Kerja

Stres adalah respon individu terhadap tekanan lingkungan, keadaan, dan peristiwa yang mengancam kesejahteraan dan mengganggu pencapaian tujuan. Stres kerja diukur menggunakan skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dari Cohen dkk. (dalam Hakim dkk., 2024) yang meliputi aspek *perceived helplessness* dan *perceived self-efficacy*.

2. Gratitude

Gratitude merupakan perasaan berterima kasih, bahagia, serta apresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan, manusia, makhluk lain dan alam semesta yang kemudian mendorong seseorang untuk melakukan hal yang sama seperti yang ia dapatkan. *Gratitude* diukur menggunakan skala Bersyukur Versi Indonesia dari Listiyandini dkk. (2015) yang meliputi aspek memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

C. Populasi dan Teknik Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian didefinisikan sebagai sekelompok subjek yang ingin dijadikan subjek generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2017). Sebagai suatu

populasi, kelompok sasaran perlu memiliki beberapa karakteristik atau karakteristik umum untuk membedakannya dari kelompok sasaran lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah guru di Karawang Timur yang berjumlah 1419 orang (Data Pokok Pendidikan, 2024).

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Laki-laki atau perempuan
- b. Bekerja sebagai guru
- c. Mengajar di wilayah Karawang Timur

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi subjek. Setiap bagian dari populasi adalah sampel, terlepas dari apakah itu mencerminkan karakteristik populasi secara keseluruhan atau tidak (Azwar, 2017). Adapun rumus untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang diketahui jumlahnya dengan menggunakan rumus Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% adalah sebagai berikut:

Gambar 2. 2 Rumus Isaac dan Michael

$$S = \frac{\lambda^2 NP(1 - P)}{d^2(N - 1) + \lambda^2 P(1 - P)}$$

Keterangan:

S : Jumlah sampel

λ^2 dengan dk = 1, taraf kesalahan 5%

P = Q = 0.05

d = 0.05

N = jumlah sampel

Berdasarkan rumus Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% yang telah dipaparkan di atas, maka sampel yang diambil yaitu sebanyak 283 guru di Karawang Timur.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*. Sugiyono (2021) mengatakan *non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel dengan menggunakan *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2021) *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Skala Psikologi

Penelitian ini menggunakan skala psikologi dalam pengumpulan data. Skala psikologi adalah alat yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk mengukur dan menentukan atribut psikologis responden (Azwar, 2021).

Dalam penelitian ini terdapat 2 skala baku yang akan digunakan, yaitu skala Bersyukur Versi Indonesia dari Listiyandini dkk. (2015) yang diadopsi peneliti dan skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dari Cohen dkk. (dalam Hakim dkk., 2024) yang diadopsi peneliti. Kedua skala tersebut berbentuk

pernyataan, lalu jenis skala yang digunakan dalam kedua skala *Perceived Stress Sscale* (PSS-10) dan Bersyukur Versi Indonesia adalah skala likert.

Skala likert adalah skala yang populer dalam penyusunan skala. Skala ini pertama kali digunakan untuk skala sikap. Misalnya: motivasi berprestasi, kepuasan kerja, komitmen organisasi, kepercayaan diri dan efikasi diri (Periantalo, 2015). Dalam skala likert, terdapat dua jenis aitem, yaitu: *favorable* (F) dan *unfavorable* (UF). *Favorable* mengarah kepada konstruk yang hendak diungkap. Pemberian skornya biasa '1 ,2 ,3 ,4 ,5'. Sementara *unfavorable* item merupakan negasi dari konstruk yang hendak diungkap. Pemberian skor merupakan kebalikan dari *favorable* '5 ,4 ,3 ,2 ,1' (Periantalo, 2015).

Berikut dibawah ini merupakan pilihan terhadap masing-masing jawaban untuk tanggapan responden atas *gratitude* dan stres kerja, yaitu:

a. Skala *Gratitude*

Skala yang digunakan adalah skala *gratitude* dari Listiyandini dkk. (2015) yang diadopsi peneliti. Skala ini berjumlah 3 aspek, yaitu memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Aitem pada skala ini berjumlah 30 dan skala ini bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Berikut rancangan *blueprint* dan skor pemberian nilai:

Tabel 3. 1 *Blueprint* Skala Bersyukur Versi Indonesia

| No | Aspek | Jenis Bersyukur | Indikator | Aitem | | Jumlah |
|---|--|-----------------|---|--|---------------|--|
| | | | | Favorable | Unfavorable | |
| 1. | Rasa apresiasi (<i>sense of appreciation</i>) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan Kehidupan. | Transpersonal | Menyadari kesenangan-kesenangan sederhana (<i>simple pleasure</i>) yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan. | 2 | | 1 |
| | | | Mengakui kebaikan tuhan untuk kebaikan kita | 3 | 11 | 2 |
| | | | Memandang kehidupan dan Tuhan secara positif | 1 | 5,29,12 | 4 |
| | | Personal | Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain | 6 | | 1 |
| | | | Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan kita | | 7 | 1 |
| 2. | Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki. | Transpersonal | Memandang orang lain secara positif | 4 | 13,9 | 3 |
| | | | Merasa puas dengan hidupnya (<i>sense of abundance</i>) | 16 | 14,15 | 3 |
| | | | Merasa bahagia dengan keadaannya | 20 | 19,8,18 | 4 |
| | | Personal | Merasa bahagia karena keberadaan orang lain | | 10 | 1 |
| | | | 3. | Kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya. | Transpersonal | Melakukan ibadah sebagai wujud syukur pada Tuhan |
| Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih kepada Tuhan | 26,17,21 | 24 | | | | 4 |
| Personal | Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih | 30 | | | 28,27 | 3 |
| | Membalas kebaikan orang lain | | | | 25 | 1 |
| Jumlah | | | | | | 30 |

Tabel 3. 2 Pemberian Skor Skala Bersyukur Versi Indonesia

| No | Respon | Pemberian Skor | |
|----|---------------------------|------------------|--------------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| 1. | Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1 | 6 |
| 2. | Tidak Sesuai (TS) | 2 | 5 |
| 3. | Agak Tidak Sesuai (ATS) | 3 | 4 |
| 4. | Agak Sesuai (AS) | 4 | 3 |
| 5. | Sesuai (S) | 5 | 2 |
| 6. | Sangat Sesuai (SS) | 6 | 1 |

b. Skala Stres Kerja

Skala yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dari Cohen dkk. (dalam Hakim dkk., 2024) yang diadopsi peneliti. Skala ini berjumlah 2 aspek, *perceived helplessness* dan *perceived self-efficacy*. Aitem pada skala ini berjumlah 10 dan skala ini bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Berikut rancangan *blueprint* dan skor pemberian nilai:

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

| No | Aspek | Aitem | | Jumlah |
|---------------|--------------------------------|------------------|--------------------|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | <i>Perceived helplessness</i> | 1,2,3,6, 9,10 | | 6 |
| 2. | <i>perceived self-efficacy</i> | | 4,5,7,8 | 4 |
| Jumlah | | | | 10 |

Tabel 3. 4 Pemberian Skor Skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

| No | Respon | Pemberian Skor | |
|----|---------------------|------------------|--------------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| 1. | Tidak Pernah | 0 | 4 |
| 2. | Hampir Tidak Pernah | 1 | 3 |
| 3. | Kadang-Kadang | 2 | 2 |
| 4. | Cukup Sering | 3 | 1 |
| 5. | Sangat Sering | 4 | 0 |

E. Metode Analisis Instrumen

1. Validitas Isi

Validitas isi menunjukkan sejauh mana serangkaian aitem (pertanyaan) mengukur apa yang sedang diukur. Rentang yang menggambarkan apa yang diukur oleh aitem dalam pengukur. Validitas dicapai dengan mereduksi konfigurasi menjadi dimensi dan indikator gerak menjadi aitem. Oleh karena itu, membuat sebuah aitem adalah inti dari pencapaian efektivitas konten (Periantalo, 2015).

Menurut Azwar (2017) 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 akan diukur. Validitas skala penelitian diuji menggunakan Aiken's V. Data yang digunakan untuk menghitung Aiken's V didapat dari hasil penilaian ahli yang kompeten (*expert judgment*). Adapun rumus Aiken's V sebagai berikut:

Gambar 2. 3 Rumus Aiken's V

$$V = \Sigma s / [n (c - 1)]$$

Keterangan:

- lo : Angka penilaian validitas terendah (dalam hal ini = 1)
- c : Angka penilaian validitas tertinggi (dalam hal ini = 5)
- r : Angka yang diberikan oleh seorang penilai
- s : r-lo

Setelah dilakukan penilaian oleh ahli (*expert judgement*) maka tahapan berikutnya adalah uji coba aitem (*try out*).

2. Analisis Aitem

Uji coba aitem (*try out*) harus dilakukan untuk menentukan apakah aitem tersebut valid atau tidak. Periantalo (2015) berpendapat bahwa uji coba aitem (*try out*) harus dilakukan seperti dalam kondisi nyata. Subjek terkait adalah subjek yang setara dengan kelompok sasaran utama penelitian. Dari hasil analisis aitem skala psikologi, parameter yang paling penting adalah daya diskriminan atau daya pembeda aitem.

Daya pembeda suatu aitem adalah sejauh mana aitem tersebut dapat membedakan antara individu atau kelompok individu dengan dan tanpa atribut yang diukur (Azwar, 2021). Untuk menguji daya diskriminan (data hasil *try out*) dilakukan dengan teknik *corrected item-total correlation*. Azwar (2021) berpendapat bahwa semua item yang mencapai koefisien korelasi jika nilai $r_{ix} \geq 0,30$ dianggap valid. Aitem yang kurang dari 0,30 dapat diartikan sebagai aitem yang gugur. Namun, jika peneliti masih belum memiliki cukup aitem untuk lulus, maka perlu dipertimbangkan untuk sedikit menurunkan nilai koefisien korelasi menjadi 0,25 agar jumlah aitem yang valid memenuhi kriteria indikator untuk setiap variabelnya. Dalam menguji daya diskriminan, peneliti menggunakan bantuan *software SPSS versi 26.0 for windows 64-bit*.

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan syarat kedua alat ukur yang baik, selalu ditempatkan berdampingan dengan “validitas dan reliabilitas”. Validitas mengacu pada apakah skala benar-benar mengungkapkan apa yang

diungkapkan. Sedangkan reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keakuratan hasil tes (Periantalo, 2015).

Menurut Azwar (2021) reliabilitas fungsi ukur skala diestimasi melalui koefisien reliabilitas (r_{xx}). Koefisien reliabilitas (r_{xx}) berada pada rentang 0 hingga 1,00. Jika koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel. Azwar (2021) berpendapat koefisien reliabilitas dianggap memuaskan jika berada dikisaran (r_{xx}) 0,90.

Peneliti memakai metode untuk mengukur reliabilitas yaitu dengan menggunakan koefisien reliabilitas *alpha cronbach's* (α) karena menurut Azwar (2021) formula koefisien alpha (α) digunakan jika data yang diperoleh hanya diambil dari sekali saja penyajian skala pada sekelompok responden. Dalam menghitung koefisien *alpha cronbach's* peneliti menggunakan bantuan *software* SPSS versi 26.0 *for windows 64-bit*. Adapun rumus koefisien *alpha cronbach's* sebagai berikut:

Gambar 2. 4 Rumus *Alpha Cronbach's*

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{\sum S_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : Koefisien reliabilitas instrumen (total tes)

$\sum S_i$: Jumlah varian skor tiap-tiap aitem

S_r : Varians total

k : Jumlah aitem

Alat ukur dikatakan reliabel dengan menggunakan metode *alpha cronbach's* dengan dasar pengambilan keputusan yang digunakan yaitu koefisien reliabilitas *Guilford*.

Tabel 3. 5 Koefisien Reliabilitas *Guilford*

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

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Hipotesis yang dirumuskan diuji menggunakan statistik parametrik. Untuk menggunakan statistik parametrik, data untuk setiap variabel analisis harus berdistribusi normal. Oleh karena itu, sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu peneliti periksa normalitas datanya (Sugiyono, 2021). Uji normalitas yang digunakan adalah uji *kolmogorov-smirnov*. Dengan bantuan *software SPSS versi 26.0 for windows 64-bit*. Dataset yang digunakan berdistribusi normal jika tingkat *sig. exact* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

2. Uji Linearitas

Sugiyono (2021) mengatakan bahwa uji linieritas dilakukan untuk mengkonfirmasi linieritas hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas. Aturan yang digunakan untuk menentukan linearitas data adalah *sig. deviation from linierity*. Jika nilai lebih besar atau sama dengan 0,05, maka data tersebut

linier. Jika nilainya lebih kecil atau kurang dari 0,05, maka data tersebut tidak linier. Dalam menguji linieritas peneliti dibantu dengan *software* SPSS versi 26.0 for windows 64-bit.

3. Uji Hipotesis

Untuk melihat pengaruh antara variabel X (*gratitude*) dengan variabel Y (stres kerja) dalam menghadapi kurikulum merdeka belajar pada guru di Karawang Timur, maka peneliti melakukan uji regresi linear. Menurut Sugiyono (2021) regresi linear sederhana didasarkan pada hubungan fungsional atau kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Adapun persamaan regresi linear sederhana adalah sebagai berikut:

Gambar 2. 5 Rumus Analisis Regresi Linear Sederhana

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

- Y : Subjek dalam variabel dependen yang diprediksikan
- α : Konstanta
- b : Koefisien variabel x
- X : Variabel independen

G. Teknik Analisis Data Tambahan

1. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2018).

Gambar 2. 6 Rumus Koefisien Determinasi

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

Keterangan:

KD : koefisien determinasi

r^2 : koefisien korelasi

2. Uji Kategorisasi

Azwar (2021) berpendapat bahwa tujuan dari kategorisasi ini adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur.

Penelitian ini menggunakan kategorisasi yang terdapat yaitu rendah dan tinggi. Penentuan kategorisasi ini didasari atas asumsi bahwa skor populasi subjek terdistribusi secara normal. Adapun rumus kategorisasi yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Pedoman Kategorisasi

| | |
|--------|----------------------------|
| Rendah | $X < M - 1SD$ |
| Sedang | $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ |
| Tinggi | $M + 1SD \leq X$ |