

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Azwar (2019) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang data analisisnya menekankan pada angka yang diperoleh dari melakukan pengukuran dan diolah dengan menggunakan metode analisis statistika. Sedangkan, menurut Sugiyono (2019) metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang dilandasi pada filsafat positivisme yang dipakai untuk meneliti suatu populasi atau sampel tertentu, dan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data, serta analisis data yang bersifat kuantitatif, dimana tujuannya untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Desain yang digunakan dalam penelitian kuantitatif ini adalah penelitian kausal-Asosiatif yang bertujuan untuk menyelidiki tentang ada atau tidaknya hubungan sebab-akibat pada variabel yang diperhatikan. Penelitian kausal-komparatif merupakan penelitian yang memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan tentang ada atau tidaknya hubungan sebab akibat diantara variabel yang diperhatikan, melalui pengamatan terhadap konsekuensi yang sudah terjadi dan melihat ulang data yang tersedia untuk menemukan faktor-faktor penyebab yang mungkin terdapat pada data tersebut (Azwar, 2017).

Pada penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Variabel dalam penelitian ini adalah

1. Variabel Terikat atau dependent (Y) : *Psychological Well-Being*
2. Variabel Bebas atau independent (X) : Stres Kerja

B. Definisi Operasional Penelitian

Menurut Azwar (2019) definisi operasional merupakan definisi tentang variabel yang dirumuskan berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik variabel yang dapat diamati. Adapun definisi operasional variabel penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. *Psychological Well-being*

Psychological well-being adalah hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman pengalaman hidupnya serta mampu menerima diri apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

Dalam penelitian ini Skala yang digunakan untuk mengukur *psychological well-being* adalah *Ryff Psychological Well-Being Scale* (RPWBS) dari Ryff yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Fadhil (2021) dengan jumlah aitem 29 yang disusun berdasarkan 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*).

2. Stres kerja

Stres kerja adalah suatu gejala psikologis yang dirasakan oleh seorang karyawan atas interaksinya dengan pekerjaannya yang terjadi karena ketidaksesuaian antara pekerjaan dengan kompetensi yang dimiliki dimana hal tersebut mengganggu dalam melaksanakan pekerjaan dan berdampak pada eksistensi diri serta kesejahteraan.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat ukur *Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)* yang dikembangkan oleh Cohen dkk., (1983) yang diadaptasi ke dalam versi bahasa Indonesia oleh Hakim dkk., (2024) berdasarkan dua aspek pertama ketidakberdayaan yang dirasakan (*perceived helplessness*) kedua efikasi diri yang dirasakan (*perceived self-efficacy*).

C. Populasi Dan Teknik 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). Adapun kriteria populasi dalam

penelitian ini adalah karyawan PT NBC INDONESIA baik karyawan kontrak maupun karyawan tetap, dengan jumlah karyawan sebanyak 241 karyawan.

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 NBC 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 241 karyawan. Untuk tingkat presisi yang ditetapkan dalam penentuan sampel adalah 5%. Rumus *Slovin* sebagai berikut:

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

Gambar 3.1 Rumus Sampel

Keterangan:

n = ukuran sample.

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:

$$n = \frac{241}{1 + 241(0,05)^2}$$

$$n = \frac{241}{1,602}$$

$$n = 150 \text{ karyawan}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, sampel yang didapat berjumlah 150 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 indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak ukur untuk Menyusun aitem-aitem instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Azwar, 2018)

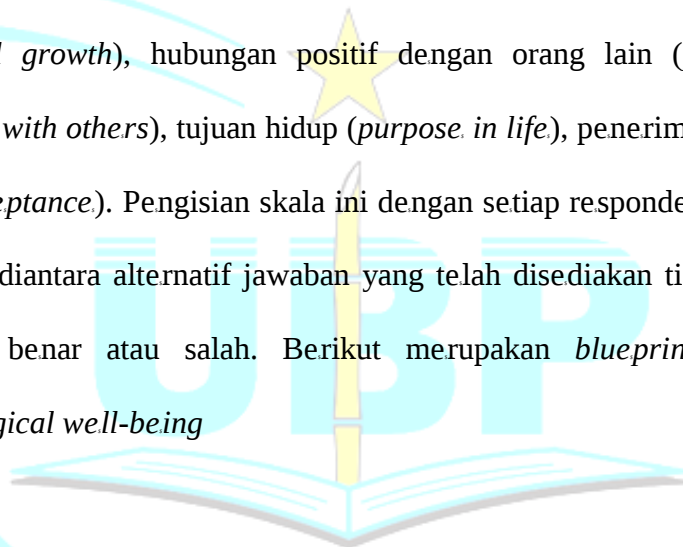
Skala *likert* terdapat dua jenis aitem, yaitu *favorable* (F) dan *unfavorable* (UF). Menurut Azwar (2017) *favorable* adalah pertanyaan/pernyataan yang isinya mendukung atau menunjukkan aspek/dimensi dari variabel yang hendak diukur. Pemberian skor aitem *favorable* yaitu '1,2,3,4,5'. Sedangkan, *unfavorable* 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	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Tidak Pernah	5	1
2	Hampir Tidak Pernah	4	2
3	Kadang-kadang	3	3
4	Cukup sering	2	4
5	Sangat Sering	1	5

1. Skala *Psychological Well-being*

Skala yang digunakan untuk mengukur *psychological well-being* adalah *Ryff Psychological Well-Being Scale (RPWBS)* dari Ryff yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Fadhil (2021) 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. 2 *Blueprint Psychological Well-being*

No	Aspek	Indikator	<i>F</i>	<i>UF</i>	Jumlah
1.	kemandirian (<i>Autonomy</i>)	Berpikir mandiri	1,6,11,16	-	4
2.	penguasaan lingkungan (<i>Environtmental Mastery</i>)	Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya	2,7,12,17	-	4
3.	pengembangan pribadi (<i>Personal Growth</i>)	Mampu mengembangkan potensi dalam diri	3,8,13,18,23	-	5
4.	hubungan positif dengan orang lain (<i>Positive Relations With Other</i>)	Mampu untuk menjalin suatu hubungan yang baik dengan lingkungannya	4,9,14	19,20	5
5.	Tujuan hidup (<i>Purpose in Live</i>)	Mampu mencapai tujuan hidup	5,10,15	21	4
6.	Penerimaan diri (<i>Self Acceptance</i>)	Mampu menerima diri apa adanya	-	22,24,25,26,27,28,29	7
Total					29

2. Skala Stres Kerja

Alat ukur stres kerja yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat ukur *Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)* yang dikembangkan oleh

Cohen dkk., (1983) yang diadaptasi ke dalam versi bahasa Indonesia oleh Hakim dkk., (2024) berdasarkan dua aspek pertama ketidakberdayaan yang dirasakan (*perceived helplessness*) kedua efikasi diri yang dirasakan (*perceived self-efficacy*). Berikut merupakan blueprint skala stres kerja

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Stres Kerja

No	Aspek-aspek stres kerja	Jumlah item		jumlah
		<i>favorable.</i>	<i>unfavorable.</i>	
1.	Ketidakberdayaan yang dirasakan (<i>perceived helplessness</i>)	-	1,2,3,6,9,10	6
2.	Efikasi diri yang dirasakan (<i>perceived self-efficacy</i>)	4,5,7,8	-	4
jumlah				10

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 dibutuhkan suatu alat ukur yang baik. Adapun metode instrument sebagai berikut:

1. 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 $0,3$ ($p > 0,3$). (Azwar, 2015).

2. 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
$0,00 \leq r < 0,35$	Sangat Rendah
$0,35 \leq r < 0,60$	Rendah
$0,60 \leq r < 1,00$	Tinggi
$r < 1,00$	Sangat Tinggi

F. Teknik Analisis Data

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 64bit*. 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 stres kerja dan variabel *psychological well being*. 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 *software* SPSS versi 26 *for windows 64bit*. 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 SPSS *statistic versi 26 for windows*. Rumus persamaan regresi linier sederhana ini adalah sebagai berikut:

$$Y=a+b.X$$

Gambar 3.2 Rumus Regresi Sederhana

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)

G. Uji Analisis Data Tambahan**1. Uji Koefisien Determinasi**

Sugiyono (2018) menjelaskan uji koefisien determinasi digunakan untuk menunjukan besarnya pengaruh dari variabel independent terhadap variabel dependen. Pengujian koefisien determinasi ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program *software*. SPSS versi 26 *for windows 64bit*. Rumus yang digunakan untuk menghitung nilai koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

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

Gambar 3.3 koefisien Determinasi

Keterangan :

KD : Koefisien Determinasi

r^2 : koefisien Korelasi

2. 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:

Tabel 3.5 pedoman kategorisasi

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

