

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung : Stres Kerja
2. Variabel Bebas : Dukungan Sosial

B. Definisi Operasional

1. Stres Kerja

Stres kerja merupakan permasalahan umum yang sering dialami oleh karyawan di lingkungan kerja, ditandai dengan munculnya tekanan akibat beban pekerjaan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan gangguan psikologis yang berdampak pada pola pikir, emosi, serta kondisi fisik individu. Umumnya, stres kerja muncul akibat tuntutan pekerjaan yang berlebihan dari perusahaan. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh karyawan, maka semakin besar pula potensi dampak negatif terhadap kinerja mereka, yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian tujuan serta pertumbuhan organisasi. Robbins dan Judge (2016) menjelaskan bahwa stres kerja mencakup tiga aspek utama, yaitu aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai rasa nyaman, kepedulian, penghargaan, serta bantuan yang dapat diperoleh dari individu lain maupun kelompok. Sumber dukungan sosial beragam, meliputi

pasangan, keluarga, teman, dan organisasi masyarakat. Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial dapat dibagi menjadi tiga aspek utama, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasional.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang tergabung sebagai anggota Yayasan Senyum Desa Indonesia. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling, yaitu metode pengambilan sampel non-probabilistik yang didasarkan pada tujuan penelitian, kriteria tertentu, serta karakteristik subjek yang dinilai relevan dan sesuai dengan konteks serta kebutuhan studi ini. Sugiyono (2019). Oleh karena itu, terdapat kriteria subjek penelitian, yaitu:

1. Anggota senyum desa indonesia
2. Yang sudah bekerja minimal selama 6 bulan
3. Kerja *full time*
4. Minimal mengikuti kegiatan 2 kali
5. Laki-laki / Perempuan

D. Metode Pengambilan Data

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dalam pengumpulan data, karena data yang diperoleh berbentuk numerik dan dianalisis menggunakan teknik statistik Sugiyono (2019). Pendekatan kuantitatif, sebagaimana dijelaskan oleh Azwar (2012) fokus pada analisis data yang diperoleh melalui proses pengukuran dan diolah menggunakan metode statistik.

Variabel dukungan sosial diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Yara et al.,(2023) yang telah disesuaikan oleh peneliti untuk mencerminkan konteks penelitian, berdasarkan lima aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2019) Sementara itu, variabel stres kerja diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Hasanah dan Herwanto (2022) yang telah disesuaikan oleh peneliti untuk mencerminkan konteks penelitian, berdasarkan tiga aspek stres kerja yang dikemukakan oleh Robbins dan Judge (2016).

Pengukuran stres kerja dilakukan menggunakan skala dengan empat tingkat respon, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR), Sangat Tidak Relevan (STR). Sementara itu, pengukuran dukungan sosial dilakukan menggunakan skala penilaian lima tingkat, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (TST). Setiap indikator dari kedua variabel akan diwujudkan dalam bentuk item kuesioner, yang diklasifikasikan menjadi dua jenis: *favourable* (pernyataan yang searah dengan aspek) dan *unfavourable* (pernyataan yang berlawanan dengan aspek). Skala lengkap beserta *blueprint* penelitian akan dijelaskan selanjutnya:

1. Skala Stres Kerja

Skala stres kerja diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Hasanah dan Herwanto (2022) yang telah disesuaikan oleh peneliti untuk mencerminkan konteks penelitian, berdasarkan tiga aspek stres kerja yang dikemukakan oleh Robbins dan Judge (2016).Skala tersebut dirancang

untuk mencakup tiga aspek utama stres, yaitu aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku, dengan total 42 item yang terdiri dari 21 item *favourable* dan 21 item *unfavourable*. Selanjutnya, skala ini kembali disesuaikan oleh peneliti agar sesuai dengan kebutuhan penelitiannya.

Tabel 3.1 Blue Print Skala Stres Kerja

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Fisiologi	Penurunan metabolisme tubuh, mempercepat detak jantung dan sesak nafas, mudah sakit kepala.	1,3,5,7,9,11,13	2,4,6,8,10,12,14	14
Psikologis	Tidak puas, gelisah, merasa tegang, perubahan emosi, suka menunda suatu hal.	15,17,18,20,22,23,25	16,19,21,24,26,27,28	14
Perilaku	Mudah lupa, perubahan pola tidur dan makan, meningkatnya konsumsi rokok dan alkohol, menarik diri dari sosial.	29,30,32,34,36,38,40	31,33,35,37,39,41,42	14
	Jumlah	21	21	42

2. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Yara et al.,(2023) yang telah disesuaikan oleh peneliti

untuk mencerminkan konteks penelitian, berdasarkan lima aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2019) Skala ini dirancang untuk menilai lima aspek utama dukungan, yaitu dukungan emosional, dukungan diberikan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Skala ini terdiri dari 33 item, dengan 23 item bersifat *favourable* dan 10 item bersifat *unfavourable*. Selanjutnya, skala ini kembali disesuaikan oleh peneliti agar sesuai dengan kebutuhan penelitiannya.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan Emosional	Perhatian	1,4	-	7
	Peduli	3,5	9	
	Empati dan kasih sayang	2,6		
Dukungan Penghargaan	Menghargai	11	14	6
	Diterima	13	-	
	keluarga	12	16,15	
	Penilaian positif terhadap anak			
Dukungan Instrumental	Bantuan berupa materi	17,12	19	5
	8. Bantuan berupa tindakan	23	20	
Dukungan Informasi	Memberikan informasi	24,26	21	6
	Nishan dan solusi atau bimbingan	25,27	28	
Dukungan Jaringan Sosial	Bergabung dalam kelompok	29,32	-	6
	Memberikan rasa kebersamaan	30,31	8,33	

Jumlah	20	10	30
--------	----	----	----

E. Metode Analisis Data

Penelitian ini menerapkan metode analisis statistik yang dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk *Windows*. Analisis korelasional dipilih sebagai metode untuk menginvestigasi bagaimana hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan oleh relawan dalam kegiatan sosial dengan tingkat stres kerja yang mereka alami di Yayasan Senyum Desa Indonesia.

Sebelum pengumpulan data dilakukan, dilakukan uji bahasa analisis untuk memastikan bahwa item-item dalam skala yang akan digunakan sesuai dan mudah dipahami. Sebagai prasyarat untuk melakukan uji regresi, dan sebelum pengujian hipotesis, serangkaian uji asumsi perlu dilakukan. Rangkaian uji asumsi tersebut adalah:

1. Uji Asumsi

Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan linieritas yaitu:

a) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengevaluasi pola distribusi data dalam suatu penelitian, guna mengetahui apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal. Salah satu metode yang umum digunakan dalam proses ini adalah uji Kolmogorov-Smirnov Gozali (2022). Menurut Azwar (2021), data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$. Jika nilai Sig. $< 0,05$ maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Jika hasil uji normalitas menunjukkan bahwa

data tidak terdistribusi normal ($\text{Sig} < 0,05$), maka analisis korelasi dilakukan menggunakan *Spearman Rank Order*.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen dalam suatu model penelitian. Interpretasi hasil uji ini didasarkan pada nilai probabilitas (*p-value*), di mana hubungan dianggap linier apabila *p-value* lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, apabila *p-value* kurang dari 0,05, maka hubungan antara kedua variabel tersebut dinilai tidak linier.

2. Uji Hipotesis

Tujuan utama dari uji hipotesis ini adalah untuk menyelidiki pengaruh dukungan sosial yang diterima oleh relawan dalam kegiatan sosial terhadap tingkat stres kerja mereka di Yayasan Senyum Desa Indonesia. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25 untuk Windows. Keputusan mengenai adanya hubungan antar variabel didasarkan pada nilai signifikansi (*sig.*) yang diperoleh dari uji *product moment*. Apabila nilai *sig.* kurang dari atau sama dengan 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel-variabel tersebut. Sebaliknya, jika nilai *sig.* lebih besar dari atau sama dengan 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.

F. Kredibilitas

1. Uji Validitas

Skala yang dikembangkan dan dimodifikasi dalam penelitian ini akan melalui tahap pengujian terlebih dahulu guna memastikan validitasnya. Pengujian validitas dilakukan untuk menilai sejauh mana skala tersebut mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara tepat dan akurat Azwar (2012). Salah satu metode yang digunakan dalam proses ini adalah perhitungan koefisien validitas, salah satunya melalui teknik Aiken's V. Koefisien Aiken's V digunakan untuk mengevaluasi tingkat relevansi dan kejelasan setiap butir pernyataan dalam skala, berdasarkan penilaian dari para ahli (*expert judgement*), sehingga dapat memberikan gambaran kuantitatif mengenai sejauh mana item dalam instrumen tersebut valid secara isi (*content validity*). Untuk menghitung nilai Aiken's V, digunakan rumus statistik tertentu yang akan dijelaskan dalam bagian berikut.

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

$$S = r - 10$$

10= angka penilaian terendah

c= angka penilaian tertinggi

r= nilai yang diberikan oleh expert judgment

n= jumlah *expert judgement* yang memberikan nilai.

2. Uji Reliabilitas

Berdasarkan pendapat Azwar (2012) suatu tes standar yang termasuk dalam kategori *high-stakes* yaitu tes dengan tingkat kepentingan tinggi dan

berdampak signifikan terhadap individu idealnya memiliki koefisien konsistensi internal minimal sebesar 0,90. Sementara itu, untuk tes yang tingkat kepentingannya lebih rendah, nilai koefisien konsistensi internal yang dianggap memadai berada pada kisaran 0,80 hingga 0,85. Secara umum, instrumen dikatakan reliabel apabila nilai *Alpha Cronbach* $>0,70$. Uji ini dilakukan terhadap item-item pada skala yang telah dimodifikasi, untuk memastikan bahwa instrumen tetap konsisten dan dapat digunakan dalam pengukuran utama. Semakin tinggi nilai koefisien tersebut dan mendekati angka 1,00, maka semakin tinggi pula tingkat reliabilitas alat ukur tersebut.

Langkah selanjutnya adalah menguji aitem melalui analisis daya diskriminasi. Azwar (2012) daya diskriminasi aitem merujuk pada sejauh mana suatu aitem mampu membedakan individu atau kelompok individu yang memiliki atribut yang diukur dengan yang tidak memilikinya. Dalam proses seleksi aitem, biasanya digunakan kriteria korelasi item-total dengan batas minimum $r_{ix} \geq 0,25$. Aitem yang mencapai nilai korelasi tersebut dianggap memiliki daya beda yang memuaskan. Pada penelitian ini, reliabilitas instrumen diuji menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25, sebagai upaya untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan konsisten dan akurat dalam mengukur konstruk yang dimaksud.

G. Rancangan Penelitian

Tahapan persiapan adalah tahap awal sebelum memulai penelitian, dimana pada tahap ini penelitian mempersiapkan keperluan yang akan digunakan selama penelitian berlangsung. Peneliti menyiapkan bacaan berupa jurnal, buku, serta dokumentasi dan wawancara untuk dapat menentukan permasalahan yang akan diteliti. Setelah menentukan permasalahan yang akan diteliti, peneliti mempersiapkan surat-menyurat sebagai keperluan administratif pengambilan data. Subjek penelitian yang akan diteliti adalah anggota senyum desa Indonesia. Setelah semua persiapan untuk penelitian telah siap digunakan, peneliti langsung memulai penelitian.

Tahapan pelaksanaan adalah tahap dimana peneliti melangsungkan penelitian, namun sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan sebagai langkah awal, peneliti mengembangkan proposal penelitian. Proposal tersebut telah disiapkan guna memberikan arah dan kerangka kerja bagi peneliti saat melakukan pengambilan data. Penelitian ini menganalisis dua variabel, dalam penelitian ini, dukungan sosial berperan sebagai variabel bebas yang mempengaruhi, sedangkan stres kerja diposisikan sebagai variabel terikat yang dipengaruhi oleh keberadaan atau tingkat dukungan sosial tersebut. Pengambilan data akan membutuhkan waktu 15 menit untuk setiap variabel, sehingga membutuhkan waktu 30 menit untuk mengambil dua variabel sekaligus. Proses pengambilan data dilakukan dengan pendekatan pengisian kuesioner yang disusun oleh peneliti. Kuesioner yang telah diisi oleh subjek

akan menjadi data bagi penelitian untuk kemudian dilakukan pengolahan dan evaluasi terhadap hasil yang didapatkan.

Sebelum bukti empiris penelitian dipublikasikan, hasil pengumpulan data yang telah diperoleh terlebih dahulu diproses secara sistematis. Proses pemrosesan dilakukan menggunakan perangkat lunak sebagai alat bantu yaitu SPSS versi 25 *for Windows*. Analisis statistik didahului dengan pengujian asumsi, seperti uji normalitas dan uji linearitas, serta dilengkapi dengan uji validitas dan reliabilitas. Hasil dari pengujian ini menghasilkan data kuantitatif yang menjadi dasar dalam kesimpulan kesimpulan. Selanjutnya hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya akan melalui proses penilaian untuk menentukan keputusan akhir, yakni diterima atau ditolak.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL
YOGYAKARTA