

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung : Stres Kerja
2. Variabel Bebas : Resiliensi

B. Definisi Operasional

1. Stres Kerja

Stres kerja merupakan keadaan para pekerja yang merasa tertekan dan tidak nyaman akibat tuntutan dari pekerjaannya sehingga dapat mengganggu fisik, psikologis, hingga perilaku dari pekerja. Stres kerja dapat menjadi negatif apabila pekerja tidak dapat mengelolanya dengan baik. Penelitian ini mengukur stres kerja dengan mengacu pada tiga aspek menurut Robbins dan Judge (2013), aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku.

2. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan yang di miliki dalam diri seseorang untuk dapat beradaptasi, berkembang, dan bangkit ketika di hadapkan dengan situasi yang menekan serta mampu untuk kembali seperti di situasi semula. Pengukuran resiliensi dalam penelitian ini berdasarkan dari aspek Connor dan Davidson (2003) yaitu kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan, keyakinan pada insting, toleran pada hal negatif, dan fokus pada dampak stres, penerimaan positif dan hubungan yang aman, kontrol diri, dan spiritual.

C. Subjek Penelitian

Seluruh karyawan yang bekerja di lingkungan kantor Yayasan Inisiasi Alam Rehabilitasi Indonesia (YIARI), baik yang berada di Bogor maupun Ketapang, Kalimantan Barat, menjadi cakupan populasi dalam penelitian ini (Yiari.or.id, diakses tanggal 02/06/2025). Fokus pengambilan data dilakukan pada karyawan yang menjalankan tugas di kantor YIARI wilayah Ketapang. Penentuan partisipan dilakukan melalui teknik total sampling, yaitu metode di mana setiap individu dalam populasi dijadikan bagian dari sampel tanpa pengecualian (Sugiyono, 2022). Total responden yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 53 orang karyawan dari kantor YIARI Ketapang.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif, di mana proses pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala. Menurut Sugiyono (2022), skala merupakan suatu bentuk konvensi yang dijadikan acuan dalam mengukur variabel secara sistematis dalam alat ukur guna melihat panjang pendeknya interval agar menghasilkan data kuantitatif. Informasi dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen skala yang dirancang dengan memuat dua ragam pernyataan, yakni pernyataan afirmatif (*favorable*) dan pernyataan kontradiktif (*unfavorable*) untuk skala stres kerja, sedangkan pada skala resiliensi hanya menggunakan pernyataan *favorable*. Skala ini menggunakan skala dengan empat jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai

(STS) (Sugiyono, 2022).

Tabel 3. 1 Kategorisasi Jawaban Skala

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

1. Skala Stres Kerja

Penelitian ini menggunakan skala stres kerja yang telah dimodifikasi dari versi yang dikembangkan oleh Pradisya (2019), dengan berpedoman pada tiga aspek utama menurut Robbins dan Judge, yaitu respons fisiologis, kondisi psikologis, dan reaksi perilaku. Pengujian validitas terhadap skala dilakukan melalui pendekatan korelasi product moment berbasis rumus Pearson, guna menelaah sejauh mana hubungan antara masing-masing butir pernyataan dengan skor keseluruhan skala sedangkan pada reliabilitasnya menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan hasil 0,957.

Skala yang disusun dimodifikasi sesuai dengan tujuan penelitian dalam bentuk modifikasi aitem. Modifikasi dilakukan hampir pada seluruh aitem, kecuali aitem nomor 4, 13, 24, 37, dan 40. Skala yang awalnya 40 aitem akan dimodifikasi menjadi 42 aitem dengan tujuan agar dapat diambil aitem yang paling bagus. Terdapat 40 aitem dalam skala stres kerja yang digunakan, mencakup pernyataan yang bersifat *favorabel* dan *unfavorabel*. Peneliti menggunakan empat kategori jawaban, yaitu STS (Sangat Tidak Sesuai) dengan skor 1, TS (Tidak

Sesuai) dengan skor 2, S (Sesuai) dengan skor 3, dan SS (Sangat Sesuai) dengan skor 4.

Tabel 3. 2 *Blue Print* Skala Stres Kerja awal

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Fisiologi	Gangguan pernafasan	1	3	2
	Pola makan yang berubah	4	5	2
	Mengalami ketegangan otot	37	2	2
	Susah tidur	9	7	2
	Lelah atau kehilangan daya energi	6	11	2
	Sakit kepala	13	10	2
Psikologis	Konsentrasi atau fokus	16	8	2
	Kehilangan semangat	12	15	2
	Tegang	20	18	2
	Mudah marah	23	14	2
	Perasaan cemas	17	21	2
	Tertekan	36, 26	19, 24	4
Perilaku	Menunda pekerjaan/menghindari pekerjaan	40	27	2
	Suka mencari kesalahan	39	22	2
	Produktivitas kerja menurun	29	31	2
	Kehilangan kepercayaan	35	25	2
	Agresif	34	30	2
	Meningkatnya frekuensi absensi	38	33	2
Meningkatnya minuman keras dan merokok	32	28	2	
TOTAL				40

Tabel 3. 3 *Blue Print* Skala *Stres Kerja* setelah di modifikasi

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Fisiologi	Gangguan pernafasan	1, 41	3	3
	Pola makan yang berubah	4	5	2
	Mengalami ketegangan otot	2	37	2
	Susah tidur	9	7	2
	Lelah atau kehilangan daya energi	6, 42	11	3
	Sakit kepala	13	10	2
	Sakit kepala	13	10	2
Psikologis	Konsentrasi atau fokus	16	8	2
	Kehilangan semangat	12	15	2
	Tegang	20	18	2
	Mudah marah	14	23	2
	Perasaan cemas	17	21	2
	Tertekan	26, 36	19, 24	4
	Tertekan	26, 36	19, 24	4
Perilaku	Menunda pekerjaan/menghindari pekerjaan	40	27	2
	Suka mencari kesalahan	39	22	2
	Produktivitas kerja menurun	29	31	2
	Kehilangan kepercayaan	35	25	2
	Agresif	34	30	2
	Meningkatnya frekuensi absensi	38	33	2
	Meningkatnya minuman keras dan merokok	32	28	2
TOTAL				42

2. Skala Resiliensi

Studi ini memanfaatkan instrumen Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25) yang telah dimodifikasi dari bentuk adaptasi oleh Prawita dan Heryadi (2023). Rancangan skala tersebut berlandaskan pada resiliensi yang dipaparkan oleh Connor dan Davidson, yang mencakup antara lain (1) kemampuan personal, tuntutan terhadap pencapaian standar tinggi, serta ketahanan, dan (2) kepercayaan pada insting, toleran pada afeksi negatif, dan kuat menghadapi stres, (3)

penerimaan positif dan hubungan yang aman, (4) kontrol diri, (5) spiritual.

Validitas pada skala ini menggunakan perhitungan koefisien Aiken's V menggunakan batas minimum 0,66. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai Aiken's V berada dalam kisaran 0,676 hingga 0,971, yang berarti semua item memenuhi syarat validitas, sedangkan pada reliabilitasnya menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan hasil 0,887. Skala yang disusun dimodifikasi sesuai dengan tujuan penelitian dalam bentuk modifikasi aitem. Modifikasi dilakukan pada aitem nomor 1, 2, 3, 6, 9, 10, 11, 14, 23, 24, dan 25. Instrumen resiliensi ini memuat 25 butir pernyataan, yang di dalamnya terdapat aitem yang bersifat mendukung atau bernilai positif (*favorable*).

Skala yang awalnya 25 aitem akan dimodifikasi menjadi 40 aitem dengan tujuan agar dapat diambil aitem yang paling bagus. Pada awalnya, peneliti menggunakan lima opsi jawaban, yaitu Tidak Benar Sama Sekali (TBSS) dengan nilai 1, Jarang (J) bernilai 2, Kadang-kadang (K-K) dengan nilai 3, Sering (S) memperoleh nilai 4, serta Sangat Sering (SS) dengan bobot 5. Format ini kemudian direduksi menjadi empat alternatif jawaban yang lebih ringkas, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 1, Tidak Sesuai (TS) bernilai 2, Sesuai (S) mendapat skor 3, dan Sangat Sesuai (SS) dengan nilai 4.

Tabel 3. 4 *Blue Print* Skala Resiliensi awal

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu	10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25	8
Keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stress	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20	7
Penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman	1, 2, 4, 5, 8	5
Kontrol diri	13, 21, 22	3
Pengaruh Spiritualitas	3, 9	2
TOTAL		25

Tabel 3. 5 *Blue Print* Skala Resiliensi setelah di modifikasi

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu	10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25	8
Keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak stres	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20, 36	8
Penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman	1, 2, 4, 5, 8, 26, 39, 40	8
Kontrol diri	13, 21, 22, 27, 28, 31, 33, 34	8
Pengaruh Spiritualitas	3, 9, 29, 30, 32, 35, 37, 38	8
TOTAL		40

E. Metode Analisis Data

Pengolahan data dilakukan melalui pendekatan statistik inferensial.

Menurut Sugiyono (2022) statistik inferensial adalah cara untuk mengolah data yang diambil dari sampel untuk membuat kesimpulan terkait kondisi dari populasi. Data yang akan dikumpulkan selanjutnya akan dianalisis menggunakan SPSS versi 23 dengan metode regresi linear sederhana, untuk melihat apakah resiliensi memiliki pengaruh signifikan terhadap stres kerja.

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi

sebagai langkah awal dalam analisis data :

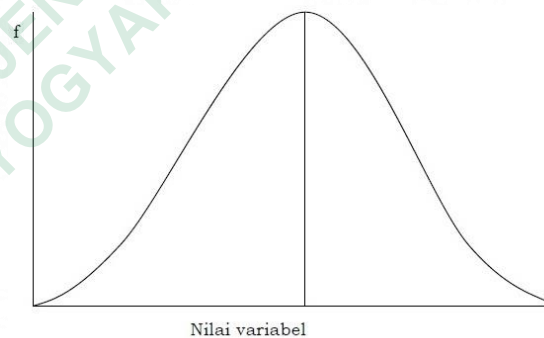
1. Uji Asumsi

Sebelum memasuki tahap uji hipotesis penelitian menggunakan analisis regresi, perlu dilakukannya pengujian asumsi terlebih dahulu.

Adapun uji asumsi yang digunakan :

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dimaksudkan untuk menelaah apakah distribusi data dalam penelitian ini memiliki pola penyebaran yang mendekati kurva normal atau justru menyimpang dari kecenderungan tersebut. Data normal merupakan sebaran distribusi skor variabel yang memiliki bentuk seperti kurva normal menyerupai *genta* atau lonceng (Hadi, 2017).



Gambar 3. 1 Bentuk kurva normal

Menurut Sugiyono (A. P. Sari, Hasanah, & Nursalman, 2024) kriteria yang digunakan ialah Apabila tingkat signifikansi melampaui ambang batas 0,05, maka dapat diinterpretasikan bahwa sebaran data mengikuti karakteristik distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data dinyatakan tidak

berdistribusi normal. Uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan dalam penelitian ini sebagai teknik analisis statistik untuk mengeksplorasi apakah data memperlihatkan kecenderungan penyebaran yang sejalan dengan pola distribusi normal.

b. Uji Linearitas

Menurut Yusuf, Herman, H, Abraham, dan Rukmana, (2024) pengujian linearitas dilakukan guna memverifikasi apakah interaksi antara dua variabel mengikuti kecenderungan hubungan linier serta menunjukkan keterkaitan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebuah model regresi dikatakan optimal apabila terdapat hubungan yang nyata dan linear secara statistik antara variabel X dan variabel Y. Linearitas memiliki arti bahwa perubahan pada variabel X menghasilkan perubahan yang konsisten pada variabel Y dan dapat digambarkan dengan garis lurus (Hadi, 2017). Ketika nilai signifikansi pada bagian *Deviation from Linearity* melebihi angka 0,05, hal ini menandakan bahwa relasi antara kedua variabel cenderung mengikuti pola linier. Namun, jika nilai tersebut berada di bawah 0,05, maka tidak ditemukan bukti yang cukup untuk menyatakan bahwa hubungan antara variabel-variabel tersebut bersifat linier.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilaksanakan melalui pendekatan regresi linear sederhana untuk menelusuri apakah variabel bebas memberikan

pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat, selaras dengan kerangka model yang diterapkan. Menggunakan uji regresi ini berdasarkan dari uji f simultan dan nilai t sebagai acuan. Uji hipotesis pada penelitian ini diambil dari nilai signifikan t pada analisis regresi sederhana, jika nilai sig. < 0,05 maka dikatakan adanya pengaruh antar variabel bebas dan variabel tergantung. T tabel nantinya akan dibandingkan dengan t hitung, hasil regresi yang jika t hitung lebih besar dari t tabel maka akan dikatakan signifikan (Ghozali, 2011).

F. Kredibilitas

1. Validitas

Validitas menurut Azwar (2019) sejauh mana presisi dan kecermatan suatu instrumen dalam menjalankan perannya sebagai perangkat pengukuran. Sebuah alat ukur dikatakan memiliki ketepatan apabila data yang diperoleh secara autentik merepresentasikan karakteristik variabel yang dimaksud, sejalan dengan orientasi pengukurannya. Dalam penelitian ini, evaluasi validitas dilakukan melalui pendekatan Validitas Isi menggunakan koefisien Aiken's V, di mana suatu butir dinilai valid apabila nilai yang dihasilkan mendekati angka 1,00 semakin mendekati angka tersebut, maka semakin tinggi tingkat validitas menurut Aiken's V. Validitas isi dilakukan melalui hasil penilaian *expert judgement* menggunakan Aiken's V. Aiken's V merupakan perhitungan *content-validity coefficient* yang berdasarkan penilaian dari beberapa ahli (*expert judgement*) pada suatu aitem untuk

melihat sejauh mana aitem mewakili konstruk yang diukur (Aiken, 1980).

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

Keterangan :

V = indeks validitas V Aiken

S = r-lo

r = angka yang diberikan validator

lo = angka penilaian terendah

n = jumlah rater

c = banyaknya kategori yang dapat dipilih rater

Gambar 3. 2 Penghitungan koefisien validitas Aiken's V

2. Reliabilitas

Reliabilitas menurut Azwar (2019) merupakan seberapa besar hasil dari suatu pengukuran dapat dianggap konsisten dan dapat diandalkan. Pengukuran dikatakan reliabel jika tes dilakukan berulang kali pada orang yang sama dan hasilnya tetap stabil, maka pengukuran itu bisa dianggap terpercaya. Tapi, jika hasilnya sangat berbeda setiap waktu, pengukuran tersebut tidak bisa diandalkan. Studi ini mengadopsi pendekatan reliabilitas dengan mengandalkan konsistensi internal, di mana skor data diperoleh melalui pelaksanaan satu kali pengukuran kepada responden. Metode ini dipilih karena dinilai lebih efisien dan praktis dalam pelaksanaannya. Untuk menilai tingkat keandalan instrumen, digunakan teknik Alpha Cronbach sebagai alat pengujinya, dengan nilai koefisien yang diperoleh sebesar 0,7. Koefisien yang mendekati 1,0 menandakan bahwa alat ukur tersebut memiliki

reliabilitas yang tinggi. Daya diskriminasi pada aitem yang biasanya digunakan menggunakan batas minimal $\geq 0,30$. Semua aitem yang koefisiennya mencapai korelasi minimal 0,30 daya pembedanya akan dikatakan memenuhi syarat dari psikometrik sebagai bagian dari tes.

G. Rancangan Penelitian

1. Prosedur Penelitian

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti mulai mengidentifikasi masalah yang diteliti, lalu melakukan kajian literatur dengan tujuan memperdalam teori yang akan diterapkan. Langkah selanjutnya dalam studi ini yaitu menetapkan partisipan yang selaras dengan parameter seleksi yang telah dirumuskan sebelumnya dan menyiapkan instrumen penelitian yang akan digunakan serta mengurus perizinan untuk melaksanakan perizinan untuk melaksanakan penelitian

b. Tahap Pelaksanaan

Pada langkah ini, peneliti memulai dengan terlebih dahulu menguji instrumen penelitian dengan melibatkan beberapa karyawan yang bekerja guna memastikan validitas dan reliabilitas instrumen yang akan digunakan. Setelah hasil uji coba dianalisis, pengumpulan data dilakukan menggunakan *google form* untuk mempermudah distribusi kepada responden. Sebelum mengisi kuesioner, subjek akan diberikan *informed consent* sebagai bukti persetujuan. Kemudian, subjek akan diminta untuk mengisi

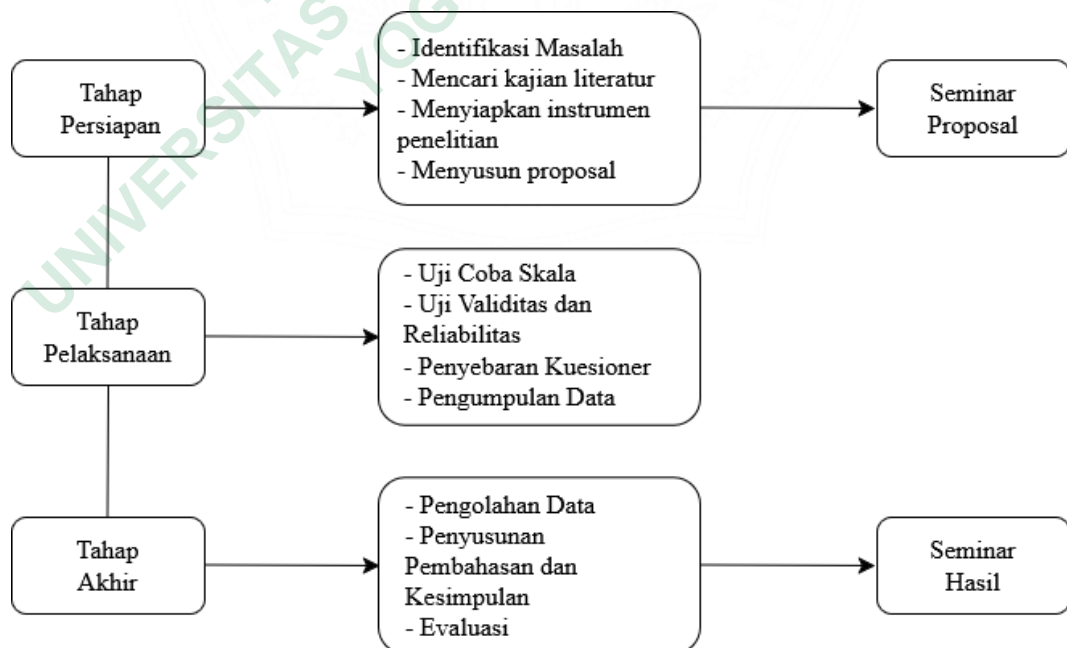
pernyataan yang telah disiapkan dalam *google form* tersebut.

c. Tahap Pengolahan Data

Setelah tahap pelaksanaan, data yang berhasil dihimpun akan dianalisis secara statistik menggunakan perangkat lunak SPSS sebagai alat bantu pengolahan. Setelah itu, peneliti akan menganalisis hasilnya dan menyusun pembahasan berdasarkan hasil dari analisis.

d. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, setelah analisis data selesai dilakukan dan pembahasan telah disusun, peneliti membuat kesimpulan dari hasil penelitian. Selain itu, peneliti juga memberikan usulan yang bisa dipertimbangkan oleh peneliti di masa yang akan datang ataupun untuk karyawan dalam organisasi tersebut.



Gambar 3. 3 Bagan Tahap Penelitian