



### BAB III

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi tampilan kerja konselor sekolah SMU dalam pelaksanaan model bimbingan komprehensif, dengan mendiskripsikan hubungan kausal antara persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial yang diperolehnya dari lingkungan kerjanya dan strategi yang digunakannya dalam menanggulangi stres kerja/coping stress terhadap munculnya gejala stres kerja. Dukungan sosial yang dimaksudkan disini adalah dukungan yang didapatkan konselor sekolah dari personel sekolah lain yang terkait dengan tugas konselor, seperti tertuang dalam Petunjuk Teknis Pengelolaan Bimbingan dan Konseling di SMU tahun 1996 yang dikeluarkan Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Pendidikan Menengah Umum, tentang pengorganisasian layanan bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah Umum, yaitu dukungan dari kepala sekolah, guru mata pelajaran dan wali kelas. Hal ini juga sejalan dengan model kerja sama yang disarankan oleh pendekatan model bimbingan komprehensif dalam dukungan sistemnya.

### 3.1 Rancangan Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan metode deskriptif analitik kausal, artinya penelitian ini berusaha memperoleh informasi dari keadaan yang sedang berlangsung pada saat penelitian dilaksanakan. Tujuannya adalah untuk membuat gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta keterikatan yang ada antara gejala yang diselidiki, melalui jalur hubungan diantara gejala tersebut. Ciri studi ini adalah memberikan gambaran tentang gejala-gejala, menerangkan hubungannya, menguji hipotesis, membuat prediksi, serta mendapatkan makna dan implikasi dari masalah yang ingin dipecahkan. Hasil datanya

dianalisis dengan memeriksa secara mendetail untuk menemukan makna suatu tingkah laku, apa unsur-unsurnya, apa pula ciri-cirinya, bagaimana kaitan antara peubah satu dengan peubah lainnya, untuk kemudian diuraikan secara terinci dan ditarik suatu kesimpulan.

Berdasarkan pendekatan tersebut di atas, penelitian ini dirancang melalui disain hubungan kausal (sebab-akibat) antara peubah-peubah penelitian. Dalam penelitian ini diasumsikan bahwa peubah yang satu akan menyebabkan timbulnya peubah lain. Disain ini tidak termasuk dalam bentuk penelitian eksperimental, karena peubah-peubah penyebab tidak dimanipulasikan secara khusus untuk melihat kaitannya dengan timbulnya akibat, dan juga tidak dapat dilakukan pengacakan secara sempurna. Dalam penelitian ini hubungan kausal tidak didasarkan pada data, melainkan pada pengetahuan, perumusan teoritis, asumsi-asumsi, dan analisis logis (Sudjana, 1996).

### **3.2 Strategi Penelitian**

Dari uraian masalah penelitian dan dengan disain penelitian seperti terungkap dalam bagan 1.1, maka pengkajian masalah yang akan dilaksanakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- Meneliti persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungan kerjanya, apakah konselor tersebut menilai bahwa lingkungan kerja cukup memberikan dukungan terhadap dirinya di dalam bekerja, sehingga ia merasa aman dan nyaman. Ataukah ia menilai bahwa dukungan sosial dari lingkungan kerja terhadap dirinya dalam melaksanakan pekerjaan dirasakan kurang, sehingga ia merasa terancam dan kurang termotivasi untuk bekerja dengan giat.
- Meneliti strategi penanggulangan stres yang biasa digunakan konselor sekolah dalam mengatasi tekanan kerja yang dihadapinya. Apakah konselor sekolah tersebut merasa yakin bahwa masalah yang ia hadapi mampu ia selesaikan, sehingga ia lebih menggunakan strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah. Ataukah konselor tersebut merasa bahwa masalah yang dihadapi sulit dicari pemecahannya,

sehingga ia lebih menggunakan strategi penanggulangan yang berpusat pada peredaan emosi yang dirasakannya. Ataukah mereka mampu menggunakan kedua strategi penanggulangan masalah tersebut secara bersamaan, karena kedua alternatif penyelesaian masalah semuanya dirasakan.

- Meneliti gejala stres yang biasanya muncul pada konselor sekolah dalam menghadapi situasi kerja yang dinilai cukup menekan dirinya. Apakah terdapat kecenderungan bahwa frekuensi munculnya gejala stres cukup intensif, sehingga diasumsikan dapat mengganggu kemampuan unjuk kerjanya.
- Meneliti hubungan dan sumbangan kausal antara persepsi konselor sekolah terhadap dukungan sosial dari lingkungan kerjanya dan strategi penanggulangan stres yang biasa digunakannya terhadap munculnya gejala stres.
- Meneliti hubungan antara persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungan kerjanya dengan strategi konselor sekolah dalam menanggulangi tekanan kerja.
- Meneliti hubungan antara persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungan kerjanya dengan munculnya gejala stres.
- Meneliti hubungan antara strategi konselor sekolah dalam menanggulangi tekanan kerja dengan munculnya gejala stres.
- Meneliti hubungan dan sumbangan kausal antara aspek-aspek dalam persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dalam lingkungan kerjanya dengan strategi konselor sekolah dalam menanggulangi tekanan.
- Meneliti hubungan dan sumbangan kausal antara aspek-aspek dalam persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dalam lingkungan kerjanya dengan munculnya gejala stres.
- Meneliti hubungan dan sumbangan kausal antara aspek-aspek dalam strategi konselor sekolah dalam menanggulangi tekanan/coping stress dengan munculnya gejala stres.

### 3.3 Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang utama adalah konselor sekolah dari beberapa SMU Negeri di Bandung, dengan subyek penunjang penelitian adalah: kepala sekolah, guru bidang studi, dan wali kelas.

#### 3.3.1 Teknik Sampling

Sudjana (1986) mendefinisikan populasi sampel sebagai suatu totalitas semua nilai yang mungkin, hasil perhitungan atau pengukuran, baik kuantitatif maupun kualitatif, mengenai karakteristik tertentu sekumpulan obyek yang lengkap dan jelas dari individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang ingin dipelajari sifat-sifatnya.

Untuk mendapatkan informasi tentang populasi penelitian dapat dikumpulkan dengan dua cara, yaitu pertama dengan menghitung setiap unit populasi. Cara ini disebut dengan sensus (complete enumeration). Cara ini diduga membutuhkan biaya, waktu dan tenaga yang tidak kecil. Cara kedua dimana pengukuran atau perhitungan-perhitungan hanya dilakukan pada sebagian dari unit populasi penelitian saja, yang diharapkan mampu mewakili karakteristik tertentu dari populasi. Teknik ini dinamakan survei sampel (sample survey), artinya keterangan diambil dari “wakil” populasi atau dari sampel.

Dalam penelitian ini digunakan survei sampel, dalam mana hanya sebagian populasi saja yang diambil dan dipergu dikehendaki dari populasi (Moh. Nazir, 1985).

Adapun populasi dari penelitian ini adalah kepala sekolah, guru, dan wali kelas di SMU di Bandung, namun berdasarkan teknik pengambilan sampel yang akan diambil dengan cluster dahulu atas kelompok berdasarkan area/geografis, baru kemudian dipilih lagi unit

anggota unit ini, bisa saja diambil seluruh elementari dari unit cluster atau sebagian dari unit elementari dari cluster (Moh. Nazir, 1983).

Dari seluruh SMU yang ada di Bandung dipilih 5 SMU, dengan pemilihan berdasarkan kriteria tertentu.

### **3.3.2 Karakteristik Subyek Penelitian**

Adapun karakteristik/kriteria dari subyek penelitian ini adalah sebagai berikut:

Konselor dari SMU Negeri yang telah mendapatkan metode bimbingan komprehensif, untuk ini hanya ada 2 SMU Negeri, yaitu SMUN 2 Bandung dan SMUN 1 Cisarua. Dari dua sekolah ini jumlah konselor sekolah yang ada hanya 12 orang, maka untuk memperoleh data penelitian yang lebih akurat diperlukan jumlah sampel yang cukup memadai untuk pengujian statistik. Untuk itu peneliti menambah jumlah subyek penelitian dengan cara meneliti sekolah yang belum mendapatkan metode konseling komprehensif, namun diduga unjuk kerja konselingsnya sudah cukup baik/sudah memenuhi kriteria yang diharapkan dalam model bimbingan komprehensif, serta mutu sekolah tidak menunjukkan perbedaan yang jauh dengan sekolah yang menjadi subyek penelitian awal (keterangan ini diperoleh dari ketua sanggar konseling SMU se-kodya Bandung yang berada di SMU 10 Bandung).

Pada akhirnya dapat dijangka sejumlah konselor sekolah yang menjadi sampel penelitian sebanyak 33 orang, yang berasal dari lima SMU Negeri. Adapun konselor sekolah yang menjadi subyek penelitian tidak dibatasi antara yang berlatar belakang pendidikan BP/PPB atau bukan dari pendidikan tersebut. Artinya semua konselor sekolah pembimbing yang tercantum di SMU tersebut, serta menunjukkan kesediaan untuk dijadikan subyek penelitian, dinyatakan sebagai subyek penelitian.

### 3.4 Peubah Penelitian

Seperti yang telah diuraikan pada Bab Pendahuluan bahwa penelitian ini akan melihat hubungan kausal antara persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungan kerjanya dan kemampuan konselor sekolah tersebut dalam menanggulangi stres terhadap munculnya gejala stres, maka berdasarkan kerangka penelitian tersebut dapat ditetapkan peubah penelitian seperti di bawah ini :

1. Peubah Berpengaruh (Independent Variable) Pada penelitian ini peubah berpengaruh yang akan diteliti adalah: “Persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungan kerjanya”. Peubah ini secara teoritis dapat mempengaruhi penilaian kognitif dan strategi penanggulangan stres seseorang, serta munculnya gejala stres.
2. Peubah terpengaruh (Dependent Variable). Peubah selanjutnya adalah strategi konselor sekolah dalam menanggulangi tekanan kerja/coping stress, secara operasional peubah ini didefinisikan sebagai perubahan-perubahan yang relatif konstan dari aspek kognitif dan usaha-usaha individu untuk mengelola tuntutan-tuntutan internal yang dinilai membebani/meningkatkan sumber daya, atau hingga mengganggu keberadaannya.
3. Peubah terpengaruh (Dependent Variable). Peubah lainnya yang akan diteliti juga dalam studi ini adalah munculnya gejala stres kerja pada konselor sekolah dalam menghadapi situasi tekanan kerja, yang diasumsikan dapat berpengaruh pada kemampuan unjuk kerjanya.

### 3.5 Definisi Operasional

Sebelum dikemukakan operasionalisasi peubah penelitian, maka terlebih dahulu perlu dilakukan klarifikasi dari pengertian-pengertian yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Konselor sekolah adalah: konselor yang berkualifikasi profesional berdasarkan pendidikan akademis yang diikutinya (BP/PPB IKIP) dan atau yang mempunyai

tugas, wewenang, dan tanggung jawab dalam kegiatan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah siswa di sekolah, sesuai dengan tuntutan kerja yang dibebankan padanya (dalam lingkungan kerjanya dikenal sebagai guru pembimbing). Dalam hal ini tercakup pula konselor sekolah yang tidak berasal dari BP/PPB tetapi ditugaskan oleh pihak sekolah untuk menjadi konselor sekolah di sekolah tersebut melalui penugasan resmi dari pihak sekolah.

2. Lingkungan kerja konselor sekolah adalah: personel di lingkungan kerja konselor sekolah yang turut bertanggung jawab mempunyai hubungan kerja sama dalam menunjang keberhasilan program bimbingan konseling sesuai dengan yang tertera dalam organigram kurikulum bimbingan dan konseling 1994, dalam hal ini kepala sekolah, guru bidang studi, dan wali kelas.
3. Persepsi konselor sekolah terhadap dukungan lingkungan sosial dari lingkungan kerja adalah: bagaimana konselor sekolah tersebut memaknakan atau menilai situasi lingkungan kerja yang dihadapinya, apakah dinilai sebagai suatu yang memberi rasa aman dan mampu memacu motivasi diri konselor sekolah tersebut dalam bekerja, sehingga ia dapat menilai tuntutan kerja sebagai hal yang menantang dirinya dan memotivasi kemampuan unjuk kerjanya. Atau lingkungan dinilai kurang mendukung upaya unjuk kerjanya, bahkan dinilai sebagai suatu kondisi yang mengancam dan membebani dirinya sehingga membuat dirinya menjadi tertekan.
4. Dukungan Sosial (Social support), adalah dukungan dari lingkungan kerja (dukungan dari atasan kerja (kepala sekolah), rekan (wali kelas dan guru bidang studi) yang memberi pengaruh yang kuat pada munculnya stres kerja. Dukungan sosial dapat memberi peranan sebagai:
  - a. Emotional Support: apabila seseorang merasa bahwa ia mempunyai orang lain untuk memberi kenyamanan selama ia menghadapi masa-masa yang sulit.
  - b. Tangible support/Instrumental support: apabila seseorang merasa ia mendapatkan bantuan yang nyata berupa uang, peralatan, asisten dalam suatu tugas.

- c. Informational support: apabila seseorang merasa dapat bergantung pada orang lain untuk mendapatkan petunjuk dalam menangani masalah-masalahnya.
  - d. Esteem support: apabila hubungan sosial dapat membantu untuk menolong seseorang merasa lebih baik tentang dirinya dan tentang ketrampilan serta kemampuannya.
5. Strategi penanggulangan tekanan kerja/coping stress adalah: cara yang digunakan oleh konselor sekolah untuk menanggulangi tekanan kerja/stres yang dihadapinya dengan menggunakan beberapa teknik yang ada pada dirinya, yaitu : merencanakan pemecahan masalah (problem solving), mengendalikan diri (self control), mengembangkan penilaian positif untuk meningkatkan kemampuan (positive reappraisal), mengembangkan strategi konfrontatif dalam menghadapi situasi stres (confrontative coping), menerima tanggung jawab (accepting responsibility), mencari bantuan/dukungan orang lain (seeking social support), mengambil jarak dengan situasi yang menjadi sumber stres (distancing), menghindari diri dari situasi stres (escape avoidance).
6. Gejala stres adalah: munculnya gejala atau tanda-tanda pada fisik, emosi, mental, spiritual, dan hubungan sosial yang dirasakan oleh seseorang manakala dihadapkan pada situasi yang dirasakan tidak menyenangkan, menekan atau mengancam dirinya.

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini metode utama yang digunakan adalah kuesioner tertulis sebagai alat pengumpul data sekaligus alat untuk mencapai tujuan penelitian. Menurut Hadari (1987) kuesioner adalah merupakan usaha pengumpulan data yang menggunakan sejumlah pertanyaan tertulis untuk dijawab secara tertulis pula. Metode ini didasarkan pada metode self report atau pelaporan tentang diri sendiri. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini berjumlah tiga buah, yaitu:



Pertama adalah kuesioner tentang persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungan kerjanya, dalam kuesioner ini konselor sekolah diminta untuk menilai apakah ia merasa mendapatkan dukungan sosial dari personel di lingkungan kerjanya atau tidak.

Kedua adalah kuesioner yang digunakan untuk mengukur strategi yang digunakan konselor sekolah dalam menanggulangi tekanan (coping stres), kuesioner ini ditujukan untuk mendapatkan data tentang faktor kepribadian yang sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam mensiasati stres yang ada.

Ketiga adalah kuesioner yang digunakan untuk mengukur munculnya gejala stres, dalam hal ini untuk melihat apakah tuntutan-tuntutan yang diberikan oleh lingkungan kerja konselor sekolah itu menjadikan ia merasa tidak aman, serta apakah hal ini berdampak pada munculnya reaksi negatif/tanda bahaya dari gejala stres yang dapat mengganggu kemampuan unjuk kerjanya.

### **3.6.1 Pengembangan Instrumen Penelitian**

#### **3.6.1.1 Pengembangan Instrumen Persepsi Konselor akan Dukungan Sosial dari Lingkungan Kerjanya**

Persepsi konselor akan dukungan sosial dari lingkungan kerja, yaitu penilaian kognitif (appraisal) dari konselor sekolah terhadap dukungan dari kepala sekolah, guru bidang studi dan wali kelas yang dirasakannya dalam proses pelaksanaan bimbingan dan konseling. Kuesioner ini merupakan modifikasi dari Social Support Questionnaire dari Sarason, 1990 (Kaplan, 1993), yang diberikan dengan menggunakan teknik Semantik Differential dari L.E. Osgood, dimana data yang akan didapat dari teknik ini adalah data yang berskala ordinal. Teknik ini bersifat bipolar, artinya jawaban dari pertanyaan yang diajukan kepada konselor sekolah mengarah kedua kutub yang ditunjukkan oleh pasangan kata yang berlawanan, dari mereka merasa sangat didukung sampai dengan merasa sangat tidak didukung oleh lingkungan kerjanya.

Skor akan diperoleh dengan cara menjumlahkan skor yang dicapai oleh responden. Semakin tinggi skor total yang dicapai oleh responden, menunjukkan penilaian semakin positif terhadap dukungan dari lingkungan kerjanya, dan begitupun sebaliknya, semakin rendah skor total yang dicapai menunjukkan penilaian semakin negatif terhadap dukungan dari lingkungan kerjanya. Pemberian nilai atau skor pada kuesioner ini adalah dengan cara: dalam setiap pertanyaan terdapat sub nomor 1 sampai dengan 5 yang dianggap sebagai satu skor, penilaian bergerak antara 5 sampai 1 untuk item positif, dan 1 sampai dengan 5 untuk skor negatif.

Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan berjumlah 46 pertanyaan, yang meliputi 4 aspek yang berkaitan dengan dukungan sosial dari lingkungan kerja konselor sekolah, dimana setiap item mempunyai kemungkinan jawaban:

- Sangat mendapat dukungan , nilai = 5
- Mendapatkan dukungan, nilai = 4
- Agak mendapatkan dukungan, nilai = 3
- Tidak mendapatkan dukungan, nilai = 2
- Sangat tidak mendapatkan dukungan, nilai = 1

Kuesioner ini memiliki empat buah aspek yang diturunkan menjadi indikator untuk menyusun kisis-kisi dan membuat pertanyaan-pertanyaan. Pertanyaan yang dibuat pertama kali berjumlah 55 buah. Kemudian setelah melalui proses validasi didapat 46 buah pertanyaan yang bernilai baik, artinya cukup mampu mengukur apa yang ingin diukur, dengan Koefisien reliabilitas (Alpha Cronbach) = 0,942613. Adapun aspek-aspek yang ada dalam kuesioner tersebut adalah:

1. Emotional support: dukungan ini untuk melihat sejauh mana konselor sekolah tersebut merasa mempunyai orang lain yang dapat: memberikan rasa aman, memberi perhatian, memahami kondisi, memahami perasaan, membuat merasa dicintai, menghibur diri, memberi semangat, mau mendengarkan keluhan, menyediakan tempat untuk bersandar, memberi kesempatan untuk memperoleh jabatan struktural dan pengembangan diri. Dukungan ini ditunjukkan oleh 11 pertanyaan yang terinci dalam nomor : 1, 8, 9, 13, 16, 22, 30, 33, 36, 40, 44.

2. Esteem support: dukungan ini untuk melihat sejauh mana hubungan dengan orang-orang di lingkungan kerjanya dapat membantu konselor sekolah merasa: memiliki keyakinan diri karena dibandingkan dengan orang lain yang kurang mampu, merasa memiliki kelebihan/kemampuan khusus, memperoleh perasaan positif dalam diri, memperoleh penghargaan pada prestasi kerja, memperoleh pujian atas keberhasilan, menciptakan perasaan berguna, mendapatkan penghargaan, mampu berfungsi sebagai konselor sekolah, memperoleh kepercayaan/tanggung jawab, disetujui ide dan gagasan yang diberikannya. Hal ini ditunjukkan oleh 10 pertanyaan yang terinci dalam nomor: 3, 7, 10, 12, 17, 18, 20, 21, 39, 43.
3. Instrumental support: dukungan ini untuk mengukur sejauh mana konselor sekolah tersebut merasa mendapatkan bantuan nyata/langsung yang berupa mencukupi kebutuhan ruangan untuk staf konselor dan ruang konsultasi, mencukupi kebutuhan peralatan/fasilitas untuk kerja konselor, menjadi pendamping pada saat menghadapi siswa yang bermasalah, memberikan bantuan keuangan untuk tugas kunjungan rumah, menyediakan blanko untuk keperluan konseling, memberi bantuan untuk menyelesaikan tugas-tugas lain. Hal ini ditunjukkan oleh 11 pertanyaan yang terinci dalam nomor : 2, 4, 14, 25, 26, 29, 31, 34, 37, 41, 45.
4. Informational support: dukungan ini untuk melihat sejauh mana konselor sekolah merasa dapat bergantung pada orang lain untuk dapat: memberi arah dari pelayanan yang harus dilakukan, memberi nasihat yang berkaitan dengan penyelesaian masalah, memberi motivasi, memberi umpan balik tentang pelaksanaan program yang dijalankan, memberi umpan balik tentang apa yang seharusnya dilakukan, memberi informasi mengenai segala sesuatu yang berkaitan dengan penyelenggaraan program yang dibuat. Hal ini ditunjukkan oleh 14 pertanyaan yang terinci dalam nomor : 5, 6, 11, 15, 19, 23, 24, 27, 28, 32, 35, 38, 42, 46.

Dari kuesioner ini akan dapat dijarah data berupa tingkat dukungan sosial yang dinilai diterima dan dirasakan oleh subyek. Tingkat dukungan sosial dibagi kedalam tiga

kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Cara mendapatkan kategori dan menentukan nilai masing-masing subyek penelitian adalah sebagai berikut:

1. Menentukan nilai ideal tertinggi (maksimal), dan nilai ideal terendah (minimal) dengan cara mengalikan jumlah item dengan nilai pilihan item yang tertinggi untuk menentukan nilai ideal tertinggi, dan jumlah item dikalikan dengan nilai pilihan item terendah untuk nilai ideal terendah.
2. Menentukan kategori nilai (tinggi, sedang, rendah) dengan cara pertama mengukur rentang nilai (nilai ideal tertinggi dikurangi nilai ideal terendah), kemudian mengukur p kelas ( rentang nilai dibagi dengan jumlah kategori yang ditentukan)
3. Menentukan rentang nilai dengan terlebih dahulu menentukan banyaknya kelas (tinggi, sedang, rendah 3 kelas). Setelah itu menghitung kategori nilai tinggi ( nilai ideal tertinggi – p kelas), kategori nilai sedang (nilai terendah kategori tinggi dikurangi p kelas) dan kategori nilai rendah (nilai terendah kategori sedang dikurangi p kelas).
4. Menentukan posisi nilai masing-masing subyek penelitian (tinggi, sedang, rendah) berdasarkan rentang skor dan perolehan nilai masing-masing subyek penelitian.

### 3.6.1.2 Pengembangan Instrumen untuk Mengukur Strategi Penanggulangan Stres

Kuesioner ini hasil modifikasi dari alat ukur Ways of Coping dari Lazarus dan Folkman (1984), yang dimaksudkan untuk mengukur kemampuan konselor dalam menanggulangi stres yang dihadapinya. Kuesioner ini mengukur dua aspek utama yaitu penanggulangan yang berpusat pada masalah dan penanggulangan yang berpusat pada emosi. Dalam menjawab subyek diberikan alternatif jawaban sebagai berikut :

1. Sering yang disingkat menjadi S dengan skor = 4
2. Kadang-kadang yang disingkat menjadi KK dengan skor = 3
3. Jarang yang disingkat menjadi J dengan skor = 2
4. Tidak pernah yang disingkat menjadi TP dengan skor = 1

Pada kuesioner ini jumlah item yang tersedia adalah 52 item, dan kemudian setelah melalui proses validasi didapatkan 47 item yang memenuhi kriteria yang diharapkan, dengan koefisien reliabilitas (Alpha Cronbach) = 0,948913.

Kuesioner untuk mengukur kemampuan menanggulangi stres tersebut diturunkan dari dua indikator utama:

1. Penanggulangan yang berpusat pada masalah:
  - Confrontative Coping diukur dari 4 item yang terdapat pada nomor: 2, 3, 22, 33.
  - Planful Problem Solving diukur dari 6 item yang terdapat pada nomor: 1, 18, 26, 34, 35, 38.
2. Penanggulangan yang berpusat pada emosi:
  - Distancing dijaring melalui 6 item yang terdapat pada nomor: 8, 9, 11, 15, 28, 31.
  - Self Control dijaring melalui 7 item yaitu nomor: 6, 10, 23, 30, 39, 44, 45.
  - Seeking Social Support dijaring melalui 5 item yaitu nomor: 4, 13, 21, 29, 32.
  - Accepting Responsibility dijaring melalui 4 item yaitu nomor 5, 17, 19, 37.
  - Escape Avoidance dijaring melalui 8 item yaitu 7, 12, 27, 36, 41, 42, 46, 47.
  - Positive Reappraisal dijaring melalui 7 item yaitu 14, 16, 20, 24, 25, 40, 43.

Intensitas dari penggunaan masing-masing strategi penanggulangan diketahui dengan cara menentukan posisi skor subyek terhadap skor yang diharapkan dari masing-masing strategi penanggulangan. Dengan cara ini akan didapat tiga kelompok berdasarkan intensitas pemakaian strategi penanggulangan stres, yaitu:

- Kelompok yang hanya menggunakan strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi, apabila responden memiliki skor total problem focused forms of coping dibawah nilai ideal dan skor total emotion focused forms of coping berada di atas nilai ideal.
- Kelompok yang menggunakan strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah, apabila responden memiliki skor total problem focused forms of coping di atas nilai ideal, dan skor total emotion focused forms of coping nya berada di bawah nilai ideal.

- Kelompok yang menggunakan kedua bentuk strategi penanggulangan secara bersamaan. Pada kelompok ini dibagi atas dua kelompok, yaitu:
  - Apabila responden memiliki baik skor total problem focused forms of coping maupun skor total emotion focused forms of coping di atas nilai ideal disebut digunakan secara bersamaan dalam frekuensi yang tinggi atau sering.
  - Apabila responden memiliki skor total problem focused forms of coping maupun skor total emotion focused forms of coping di bawah nilai ideal, maka disebut digunakan secara bersamaan dalam frekuensi yang rendah.

### 3.6.1.3 Pengembangan Instrumen untuk Mengukur Munculnya Gejala Stres

Kuesioner ini disusun untuk mengukur munculnya gejala stres kerja pada konselor sekolah yang diperkirakan dapat mengganggu kemampuan unjuk kerjanya. Kuesioner ini merupakan modifikasi dari Stress Symptom Inventory dari Structured Exercises in Stress Management Vol 1. Nancy Louing Tubesing and Donald A. Tubesing, 1983 (Ross, R.R, 1994), yang diberikan dengan menggunakan teknik Semantik Deferential dari L.E. Osgood. Dalam menjawab subyek diberikan pilihan skor sebagai berikut:

1. Sangat Sering disingkat menjadi SS dengan nilai = 4
2. Sering yang disingkat menjadi S dengan nilai = 3
3. Kadang-kadang disingkat menjadi KK dengan nilai = 2
4. Tidak Pernah disingkat menjadi TP dengan nilai = 1

Skor akan diperoleh dengan cara menjumlahkan skor yang dicapai oleh responden. Semakin tinggi skor total yang dicapai oleh responden, menunjukkan semakin kuat munculnya gejala stres yang dirasakan oleh subyek, dan begitupun sebaliknya, semakin rendah skor total yang dicapai menunjukkan semakin rendah gejala stres yang dirasakan subyek.

Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan menyangkut gejala yang akan muncul manakala konselor sekolah menghadapi suatu keadaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menimbulkan perasaan tertekan (stressor). Gejala yang muncul pada setiap orang bisa berbeda-beda baik secara fisik, emosi, mental, spiritual, dan relasi sosial. Dari gejala-gejala yang tercakup dalam lima buah aspek tersebut, kemudian diturunkan menjadi indikator dan menyusun kisis-kisi untuk membuat pertanyaan-pertanyaan yang berjumlah 75 buah. Kemudian setelah melalui proses validasi didapat 61 buah pertanyaan yang bernilai baik, artinya cukup mampu mengukur gejala stres yang muncul, dalam kelima aspek apa yang ingin diukur. Koefisien reliabilitas (Alpha Cronbach) = 0,963885. Adapun aspek-aspek tersebut adalah:

- Gejala fisik ditunjukkan oleh 20 pertanyaan, yang terinci dalam nomor: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, dan 20.
- Gejala emosi ditunjukkan oleh 14 pertanyaan yang terinci dalam nomor: 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34.
- Gejala mental ditunjukkan oleh 12 pertanyaan yang terinci dalam nomor: 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46.
- Gejala spiritual ditunjukkan oleh 8 pertanyaan yang terinci dalam nomor: 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54.
- Gejala relasi sosial ditunjukkan oleh 7 pertanyaan yang terinci dalam nomor: 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61.

Langkah yang digunakan dalam menyusun kuesiner tersebut, untuk mendapatkan alat ukur yang cukup memenuhi standar, maka upaya adaptasi tersebut dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

- menterjemahkan masing-masing gejala dari bahasa asli yang ada dalam kuesioner kedalam bahasa Indonesia yang baik;
- meminta pendapat dari ahli bahasa (judgment) untuk menterjemahkan ulang dari bahasa Indonesia kedalam bahasa aslinya (bahasa Inggris);

- menterjemahkan kembali secara bersama-sama antara peneliti dengan ahli bahasa untuk melihat kembali kalimat yang dinilai terlalu jauh menyimpang dari yang dimaksudkan oleh bahasa aslinya;
- meminta kepada wakil dari konselor sekolah (ketua sanggar guru pembimbing, dan dua konselor sekolah dari dua SMU yang berbeda) untuk meneliti apakah kata-kata yang ada cukup dapat dipahami;
- melakukan uji coba/try out .

Penilaian intensitas munculnya gejala stres dapat diketahui dengan cara menentukan posisi skor subyek terhadap ideal dari skor total masing-masing gejala stres. Jika skor yang didapat lebih tinggi maka gejala stres tersebut dikategorikan sering muncul. Dengan cara ini akan didapat lima kelompok berdasarkan intensitas munculnya gejala stres, yaitu:

- Kelompok yang memunculkan gejala fisik, apabila responden memiliki skor total gejala fisik yang menunjukkan frekuensi sering.
- Kelompok yang memunculkan gejala emosi, apabila responden memiliki skor total gejala emosi yang menunjukkan frekuensi sering.
- Kelompok yang memunculkan gejala mental, apabila responden memiliki total skor gejala mental yang menunjukkan frekuensi sering.
- Kelompok yang memunculkan gejala spiritual, apabila responden memiliki total gejala spiritual yang menunjukkan frekuensi sering
- Kelompok yang memunculkan gejala relasi sosial, apabila responden memiliki gejala relasi sosial yang menunjukkan frekuensi sering.

#### **3.6.1.4 Wawancara**

Wawancara atau interview merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan cara tanya jawab antara dua orang atau lebih, yang dilakukan secara sistematis, berdasarkan pada tujuan penelitian. Bentuk yang digunakan adalah wawancara



terpimpin, yaitu peneliti yang berperan mengarahkan wawancara sesuai dengan informasi apa yang akan digali oleh peneliti.

Tujuan digunakan teknik ini ialah untuk menggali informasi yang lebih mendalam sehingga dapat mengisi kekosongan data yang tidak dapat secara lengkap dijaring oleh kuesioner tertulis. Selain itu juga agar diperoleh gambaran kualitatif mengenai penghayatan responden terhadap dukungan sosial, serta kondisi-kondisi yang dapat memunculkan stres. Wawancara selain ditujukan pada subyek penelitian, juga ditujukan pada orang-orang di lingkungan kerja konselor, yang terkait secara langsung dengan pekerjaan konselor sekolah, seperti kepala sekolah, wali kelas, guru bidang studi, dan siswa guna mendapatkan keterangan tentang persepsi mereka terhadap isu kekurangterampilan unjuk kerja konseling konselor sekolah, serta bagaimana kerja sama yang terjalin antara mereka dengan konselor tersebut. Bagaimana persepsi lingkungan terhadap tampilan kerja konselor, apakah dipersepsi sudah mampu memenuhi harapan lingkungan atau belum, dengan wawancara yang intensif diharapkan akan didapatkan informasi yang lebih komprehensif yang dapat digunakan dalam analisis hasil penelitian.

### **3.7 Teknik Analisis**

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teknik analisis berdasarkan uji statistika, yang juga bertujuan antara lain untuk menganalisis alat ukur melalui data hasil uji coba. Karena penelitian ini menggunakan studi pada lebih dari 30 orang subyek penelitian, maka hasilnya akan diolah dengan menggunakan analisis kuantitatif dengan menggunakan metoda statistik yang mampu menggambarkan hasil yang cukup tajam mengenai hal ini. Analisis statistik yang digunakan, yaitu metode korelasi Product Moment dan Analisis Jalur (Path analysis), untuk menggambarkan hubungan sebab-akibat dari peubah-peubah penelitian.

### 3.7.1 Uji Coba Instrumen Penelitian

Proses uji coba terhadap instrumen penelitian dimaksudkan untuk mendapatkan bukti mengenai kemampuan dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam penelitian tersebut mampu menjangkau kriteria yang diharapkan oleh penelitian. Dengan perkataan lain uji coba ini ditujukan untuk mendapatkan kesahihan dan keterandalan dari instrumen tersebut (mendapatkan validitas dan reliabilitas), artinya proses ini untuk melihat apakah instrumen tersebut dapat mengukur apa yang akan diukur oleh penelitian, maka dilakukan perhitungan dengan melihat korelasi antara masing-masing pernyataan dengan skor total.

Sebelum melakukan perhitungan korelasi, dilakukan terlebih dahulu perhitungan untuk merubah data ordinal ke data interval, karena data penelitian yang ada dari ketiga alat ukur tersebut merupakan data ordinal. Untuk mengubah data tersebut dari ordinal ke interval dengan menggunakan Methods of Successive Interval, seperti terurai berikut :

$$\text{Mean of Interval} = \frac{(\text{density at lower limit}) - (\text{density at upper limit})}{(\text{area below upper limit}) - (\text{area below lower limit})}$$

dimana :

- density at lower limit diperoleh dari tabel tinggi ordinat normal untuk pilihan jawaban dengan nilai yang lebih rendah;
- density at upper limit diperoleh dari tabel tinggi ordinat normal untuk pilihan jawaban dengan nilai yang lebih tinggi;
- area below upper limit diperoleh dari kumulatif proporsi untuk pilihan jawaban dengan nilai yang lebih tinggi;
- area below lower limit diperoleh dari kumulatif proporsi untuk pilihan jawaban dengan nilai yang lebih rendah.

Setelah data tersaji dalam bentuk data interval, kemudian dilakukan perhitungan untuk pengujian korelasi dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment, seperti terurai berikut:

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Dimana :

- r = koefisien korelasi Product Moment
  - n = banyaknya subyek penelitian
  - $\sum xy$  = jumlah perkalian nilai-nilai peubah (x dan y)
  - $\sum x$  = jumlah nilai peubah x
  - $\sum y$  = jumlah nilai peubah y
  - $\sum x^2$  = jumlah kuadrat nilai peubah x
  - $\sum y^2$  = jumlah kuadrat nilai peubah y
- (Sudjana, 1996).

Angka korelasi yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan angka kritis yang tertera dalam tabel korelasi nilai r (product moment). Perbandingan ini yang akan digunakan sebagai acuan untuk menganalisis item-item yang ada dalam kuesioner. Apabila suatu item memperoleh nilai  $r > r$  tabel, maka ini berarti bahwa item tersebut memiliki validitas yang baik, sebaliknya jika nilai  $r < r$  tabel, maka berarti item tersebut kurang memiliki validitas item yang cukup, dalam hal ini dapat berarti bahwa susunan kata dalam kalimat tersebut kurang baik sehingga perlu direvisi atau dibuang. Dari hasil uji coba terhadap tiga instrumen penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut:

- Kuesioner 1 (mengukur persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungan kerjanya)
 

Jumlah item yang tersedia	= 55 buah
Jumlah item yang terpakai	= 46 buah
Koefisien reliabilitas	= 0,942641

- Validitas untuk aspek 1 (dukungan emosional) = 0,8791
- Validitas untuk aspek 2 (dukungan informasi) = 0,8762
- Validitas untuk aspek 3 (dukungan instrumental) = 0,9389
- Validitas untuk aspek 4 (dukungan penghargaan) = 0,8429
- Kuesioner 2 (mengukur strategi yang digunakan konselor sekolah untuk menanggulangi stres):
- Jumlah item yang tersedia = 52 buah
- Jumlah item yang terpakai = 47 buah
- Koefisien reliabilitas = 0,948564
- Validitas untuk aspek 1 (problem focused coping) = 0,9009
- Validitas untuk aspek 2 (emotion focused coping) = 0,9875
- Kuesioner 3 (mengukur munculnya gejala stres pada konselor sekolah)
- Jumlah item yang tersedia = 75 buah
- Jumlah item yang terpakai = 61 buah
- Koefisien reliabilitas = 0,963885
- Validitas untuk aspek 1 (gejala fisik) = 0,9183
- Validitas untuk aspek 2 (gejala emosi) = 0,9088
- Validitas untuk aspek 3 (gejala mental) = 0,9058
- Validitas untuk aspek 4 (gejala spiritual) = 0,8622
- Validitas untuk aspek 5 (gejala relasi sosial) = 0,5320

### 3.7.2 Tahap Pengolahan Data

Dalam melakukan pengolahan hasil penelitian ini dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mencari korelasi antara peubah-peubah penelitian dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Karena skor telah diubah dari skala ordinal ke skala interval,

maka digunakan korelasi Product Moment (rumus yang digunakan seperti telah diuraikan pada bahasan sebelumnya, tentang cara penilaian alat ukur). Dari uji statistik tersebut, akan dapat diperoleh:

- \* Uji signifikansi hubungan antara variabel persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungan kerja, dengan strategi penanggulangan stres.
  - \* Uji signifikansi hubungan antara variabel persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungannya dengan munculnya gejala stres.
  - \* Uji signifikansi hubungan antara variabel strategi konselor sekolah dalam menanggulangi stres dengan munculnya gejala stres.
  - \* Uji signifikansi hubungan antara variabel aspek-aspek dalam persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungannya dengan strategi penanggulangan stres.
  - \* Uji signifikansi hubungan antara variabel aspek-aspek dalam persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungannya dengan munculnya gejala stres.
  - \* Uji signifikansi hubungan antara variabel aspek-aspek dalam strategi penanggulangan stres dengan munculnya gejala stres.
2. Mencari hubungan kausal antara peubah-peubah penelitian dengan menggunakan Path Analisis (analisis jalur). Analisis jalur merupakan terapan dari analisis regresi linier multipel. Dengan demikian pemecahan analisis penelitian ini yaitu melalui analisis regresi linier multipel.

Persamaan regresi antara variabel tak bebas  $y$  dengan  $X_1, X_2, \dots, X_p$  adalah sebagai berikut :

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \dots + \beta_p X_p + \varepsilon,$$

dalam hal ini,  $\beta$  dikenal sebagai koefisien regresi atau koefisien B. Jika variabel-variabel tersebut dinyatakan dalam bentuk baku (standardized), maka persamaan regresi linier adalah sebagai berikut:

$$y = P_{yx_1} x_1 + \dots + P_{yx_p} x_p + \varepsilon$$

dalam hal ini,  $P_{yx}$  dikenal sebagai koefisien jalur atau koefisien Beta.

Hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_0: P_{yx_1} = \dots = P_{yx_p} = 0$$

melawan

$H_1$  : paling sedikit satu tidak sama dengan nol

Taksiran persamaan regresi tersebut adalah :

$$\hat{Y} = b_0 + b_1 X_1 + \dots + b_p X_p$$

atau

$$\hat{y} = \hat{P}_{yx_1} x_1 + \dots + \hat{P}_{yx_p} x_p$$

Taksiran kuadrat terkecil untuk koefisien regresi dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\mathbf{b} = \begin{bmatrix} b_0 \\ \vdots \\ b_p \end{bmatrix} = [\mathbf{X}^T \mathbf{X}]^{-1} \mathbf{X}^T \mathbf{y}$$

dalam hal ini,

$$\mathbf{X} = \begin{bmatrix} 1 & \dots & X_{11} \\ \vdots & \vdots & \vdots \\ 1 & \dots & X_{pn} \end{bmatrix}, \text{ dan } \mathbf{y} = \begin{bmatrix} Y_{i1} \\ \vdots \\ Y_{in} \end{bmatrix}.$$

Taksiran koefisien jalur melalui rumus sebagai berikut :

$$\hat{P}_{yx_j} = b_j \sqrt{\frac{\sum_{k=1}^n (X_{jk} - \bar{X}_k)^2}{\sum_{k=1}^n (Y_k - \bar{Y})^2}}, \quad j=1, 2, \dots, p \quad \dots (1)$$

atau

$$\begin{pmatrix} \hat{P}_{yx_1} \\ \hat{P}_{yx_2} \\ \vdots \\ \hat{P}_{yx_p} \end{pmatrix} = \begin{bmatrix} 1 & r_{x_1x_2} & \dots & r_{x_1x_p} \\ r_{x_2x_1} & 1 & \dots & r_{x_2x_p} \\ \vdots & \vdots & \vdots & \vdots \\ r_{x_px_1} & r_{x_px_2} & \dots & 1 \end{bmatrix}^{-1} \begin{pmatrix} r_{yx_1} \\ r_{yx_2} \\ \vdots \\ r_{yx_p} \end{pmatrix}$$

Statistik untuk menguji hipotesis tersebut adalah sebagai berikut :

$$F = \frac{(n-p-1) \sum_{j=1}^p p_{yx_j} r_{yx_j}}{p(1 - \sum_{j=1}^p p_{yx_j} r_{yx_j})} \quad \dots (2)$$

Statistik tersebut berdistribusi F dengan derajat dengan derajat bebas,  $p$  dan  $(n-p-1)$ . Dalam hal ini  $r_{yx_j}$  merupakan koefisien korelasi Pearson.

Kriteri uji, dengan taraf signifikans sebesar  $\alpha$ , tolak  $H_0$  jika F lebih dari atau sama dengan  $F_{(p, n-p-1)}$  dan terima  $H_0$  jika berlaku sebaliknya. Jika menggunakan p-level, tolak  $H_0$  jika p-level kurang dari  $\alpha$  dan terima  $H_0$  jika berlaku sebaliknya.  $F_{(p, n-p-1)}$  didapat dari tabel distribusi F dengan derajat bebas,  $p$  dan  $n-p-1$ .

Pengaruh faktor-faktor lain dihitung dengan menggunakan rumus

$$\hat{P}_{y\epsilon} = \sqrt{(1 - R_{y.x_1 \dots x_p}^2)} \quad \dots \quad (3)$$

di mana,

$$R_{y.x_1, \dots, x_p}^2 = \frac{b_0 \sum_{k=1}^n Y_k + \sum_{j=1}^p b_j \sum_{k=1}^n X_{jk} Y_{jk}}{\sum_{k=1}^n (Y_k - \bar{Y})^2}$$

Untuk menguji koefisien jalur secara parsial, yaitu  $H_0$ :

$P_{yx_j} = 0, \quad j=1,2,\dots,p$  digunakan statistik sebagai berikut :

$$t_j = \frac{\hat{P}_{yx_j} \sqrt{(n-p-1)}}{\sqrt{(1 - \hat{P}_{yx_j}^2)}}, \quad \dots \quad (4)$$

Statistik tersebut berdistribusi t dengan derajat bebas sama dengan  $(n-p-1)$ . Kriteria uji, dengan taraf signifikansi sebesar  $\alpha$ , tolak  $H^0$  jika  $t$  lebih dari atau sama dengan  $t(n-p-1)$  dan terima  $H^0$  jika berlaku sebaliknya. Jika menggunakan  $p$  - level, tolak  $H^0$  jika  $p$  level kurang dari  $\alpha$  dan terima  $H^0$  jika berlaku sebaliknya.  $t(n-p-1)$  didapat dari tabel distribusi t dengan derajat bebas,  $n-p-1$ .

Dengan uji statistik analisis jalur seperti yang diuraikan langkah-langkahnya di atas, akan dapat diperoleh:

- Uji signifikansi hubungan dan sumbangan kausal antara variabel persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungan kerjanya dan strategi konselor sekolah dalam menanggulangi stres terhadap munculnya gejala stres.



- Uji signifikansi hubungan dan sumbangan kausal antara variabel persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungan kerjanya dengan munculnya gejala stres.
- Uji signifikansi hubungan dan sumbangan kausal antara variabel strategi konselor sekolah dalam menanggulangi stres dengan munculnya gejala stres.
- Uji signifikansi hubungan dan sumbangan kausal antara aspek-aspek dalam variabel persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungan kerjanya dengan strateginya dalam menanggulangi stres.
- Uji signifikansi hubungan dan sumbangan kausal antara aspek-aspek dalam variabel persepsi konselor sekolah akan dukungan sosial dari lingkungan kerjanya dengan munculnya gejala stres.
- Uji signifikansi hubungan dan sumbangan kausal antara aspek-aspek dalam variabel strategi konselor sekolah dalam menanggulangi stres dengan munculnya gejala stres.

### **3.7.3 Tahap Pembahasan**

- Menginterpretasi dan membahas keseluruhan hasil analisis statistik berdasarkan arah signifikansi yang telah ditetapkan.
- Melakukan analisis dan pembahasan untuk menjawab masalah penelitian dan hipotesis penelitian, berdasarkan acuan kerangka pemikiran dan rujukan teoritis penelitian.
- Membuat kesimpulan penelitian berdasarkan hasil analisis, interpretasi dan pembahasan yang telah diformulasikan.
- Mengajukan saran tindak lanjut penelitian, baik yang menyangkut konsep, kebijakan maupun aspek operasional penelitian.
- Menyelesaikan penulisan laporan penelitian.

### 3.7.4 Tahap Akhir

- Menyusun, memperbaiki, menambah dan menyempurnakan laporan hasil penelitian secara menyeluruh berdasarkan masukan dan saran yang diajukan dalam seminar hasil penelitian.
- Mempertanggung jawabkan laporan penelitian dalam sidang ujian .

