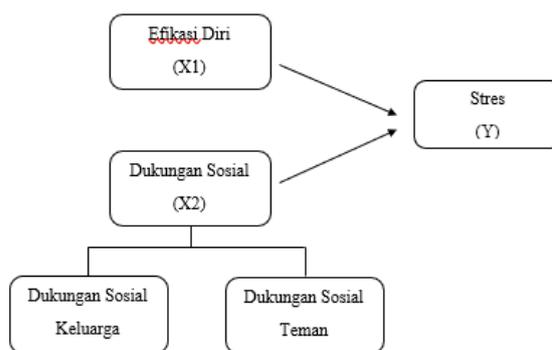


## BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan memaparkan metode penelitian yang digunakan. Adapun bab ini terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, pengumpulan data, pengembangan instrumen penelitian, analisis data, dan prosedur penelitian.

### 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional dan analisis regresi linear berganda. Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap stres pada relawan kesehatan di masa pandemi COVID-19. Sedangkan regresi linear berganda bertujuan untuk menguji pengaruh dua atau lebih variabel independen (bebas) terhadap satu variabel dependen (terikat). Dari gambar 3.1 diketahui bahwa dukungan sosial atau X2 terbagi lagi ke dalam 2 bagian yaitu dukungan sosial teman dan dukungan sosial keluarga, yang selanjutnya dukungan sosial teman disebut dengan X2.T dan dukungan sosial keluarga disebut dengan X2.K.



**Gambar 3.1 Bagan Desain Penelitian**

### 3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah relawan bidang kesehatan di masa pandemi COVID-19.

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Penentuan populasi pada penelitian ini adalah seluruh individu yang pernah atau sedang menjadi relawan kesehatan di masa pandemi COVID-19. Populasi

dalam penelitian ini adalah populasi ‘infinite’ dikarenakan jumlah anggota populasi tidak diketahui secara pasti atau populasi tak terhingga.

### 3.3.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *non-probability sampling—purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena dalam penentuan sampel atau partisipan terdapat pertimbangan tertentu/khusus sehingga layak dijadikan sampel (Latipah, 2014).

Dalam menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus dan atau tabel Isaac dan Michael. Pada penelitian ini tingkat kesalahan berupa 5% dan populasi tidak diketahui. Oleh karena itu berdasarkan tabel Isaac dan Michael, minimal sampel yang diperlukan pada penelitian ini berjumlah 349 partisipan (Sugiyono, 2017). Kriteria sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah :

1. Pernah atau sedang menjadi relawan kesehatan di masa pandemi COVID-19

Relawan kesehatan diambil menjadi sampel karena sangat diperlukan dan dianggap penting di masa pandemi COVID-19 ini. Hal ini dikarenakan relawan kesehatan banyak membantu proses dalam penanganan dan atau pencegahan COVID-19. Seperti yang didapatkan dari studi pendahuluan, bahwa relawan kesehatan membantu dalam : mengatur proses vaksinasi agar tertib, registrasi atau pendaftaran vaksin, administrasi sertifikat vaksin, pemeriksaan awal (denyut nadi, tensi darah, suhu tubuh) sebelum vaksin, menyiapkan vaksin, menyuntikkan vaksin pada pasien, pendataan obat bagi pasien, edukasi masyarakat mengenai situasi dan vaksinasi COVID-19, mensurvei masyarakat yang terjangkit COVID-19, dan mengurus pasien COVID-19.

2. Berusia 18-50 tahun

Rentang usia pada penelitian ini ditetapkan berdasarkan persyaratan yang disampaikan oleh kementerian kesehatan yaitu untuk tenaga medis/perawat berusia kurang dari 50 tahun dan tenaga kesehatan lainnya kurang dari 40 tahun. Batas minimal diambil dari syarat lainnya yaitu, minimal D3 di bidang kesehatan, oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa baru D3 berusia 18 tahun begitupun dengan yang strata-1 (S1) atau bidang setara. Dikarenakan rentang usia yang besar, maka dalam demografinya, partisipan

dibagi ke dalam dua kelompok yaitu dewasa awal/muda (18-40 tahun) dan dewasa menengah (41-50 tahun).

3. Berjenis kelamin perempuan atau laki-laki

### **3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

#### **3.4.1 Variabel Penelitian**

Penelitian ini mengarahkan pada 2 variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) sebagai variabel yang memengaruhi variabel lainnya dan variabel terikat (Y) sebagai variabel yang dipengaruhi. Dari judul penelitian “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Relawan Kesehatan di Masa Pandemi COVID-19”, maka jenis variabel pada penelitian ini adalah efikasi diri sebagai variabel bebas 1 (X1), dukungan sosial sebagai variabel bebas 2 (X2), dan stres sebagai variabel terikat (Y). Dukungan sosial (X2) dibagi lagi menjadi dukungan sosial teman (X2.T) dan dukungan sosial keluarga (X2.K).

#### **3.4.2 Definisi Operasional**

##### **1. Stres**

Stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tinggi rendahnya kondisi relawan kesehatan ketika ada interaksi antara tuntutan pribadi dan lingkungan (berupa kondisi pandemi COVID-19 ataupun masyarakat luas) yang menyebabkan individu merasakan perbedaan dan ketegangan. Stres ini dinilai berdasarkan aspek biologis yang dirasakan (seperti debaran jantung meningkat ketika bertugas menjadi relawan), dan aspek psikososial yaitu kognitif (contohnya sulit berkonsentrasi ketika menjalani tugas sebagai relawan), emosi (contohnya merasa takut untuk menghadapi masyarakat), serta perilaku sosial (contohnya kurang empati terhadap masyarakat ketika menjalani tugas sebagai relawan).

##### **2. Efikasi Diri**

Efikasi diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tinggi rendahnya keyakinan akan kemampuan diri untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas pekerjaan, menghadapi tuntutan dan tantangan, dan hal lainnya untuk mencapai suatu tujuan kerelawanan. Hal-hal tersebut ditandai dengan persepsi individu mengenai kesulitan tugasnya sebagai relawan kesehatan, besarnya keyakinan

individu terhadap kemampuan yang dimiliki ketika menjadi relawan kesehatan, dan perasaan mampu serta perilaku yang ditunjukkan ketika mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya sebagai relawan kesehatan.

### **3. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tinggi rendahnya tindakan dan dukungan yang diterima individu dan bahwa individu tersebut merasakan bahwa tindakan orang lain adalah dukungan baginya ketika menjalankan tugas sebagai relawan kesehatan. Dukungan tersebut berupa dukungan emosional, dukungan langsung dan nyata, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan. Dukungan sosial kepada relawan didapatkan dari keluarga dan juga teman sesama relawan.

## **3.5 Pengumpulan Data**

### **3.5.1 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan angket. Angket disebarakan secara online melalui *Google Form* kepada partisipan untuk diisi, kemudian dikirim kembali kepada peneliti. Bentuk angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket langsung dan tertutup. Artinya angket yang merupakan daftar pernyataan diberikan langsung kepada partisipan, dan dalam mengisi angket, partisipan ini diharuskan memilih jawaban yang sudah disediakan sesuai dengan keadaan sebenarnya partisipan. Angket kuesioner tersebut berisi identitas partisipan dan berbagai pertanyaan mengenai variabel efikasi diri, dukungan sosial, dan stres.

### **3.5.2 Spesifikasi Instrumen**

#### **1. Stres**

Untuk mengukur stres pada relawan, instrumen disusun secara mandiri oleh peneliti. Instrumen ini disusun berdasarkan kesatuan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011) yang menjabarkan dua aspek stres, yaitu aspek biologis dan aspek psikososial. Pada aspek biologis berisi pernyataan mengenai keadaan fisik saat di masa bertugas sebagai relawan (seperti jantung berdebar kencang, berkeringat namun tidak banyak bergerak, gemetaran, dan lainnya), pola makan, pola tidur, dan *flight-or-fight* (lari dari keadaan stres atau menghadapinya). Pada aspek psikososial, terbagi lagi menjadi tiga bagian yaitu, kognitif (teralihnya

perhatian, terpengaruhnya ingatan, kekhawatiran akan masa lalu/masa depan), emosi (rasa takut, sedih/depresi, marah, tidak nyaman), dan perilaku sosial (perilaku bersosial, sensitivitas, kerja sama). Instrumen stres berjumlah 34 item.

#### a. Kisi-kisi instrumen

Adapun kisi-kisi instrumen stres sebagai berikut :

**Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Stres**

Aspek	Nomor item	
	Favourable	Unfavourable
Biologis	1, 5, 6, 12, 23, 33	19, 27, 30
Kognitif	7, 13, 14, 24, 32, 34	2, 20
Psikososial	3, 8, 9, 15, 21, 28	16, 25
Perilaku sosial	17, 22, 29, 31	4, 10, 11, 18, 26

#### b. Penskoran Instrumen

Dalam pengukuran, partisipan diminta menjawab dengan menggunakan skala likert 5 *range* atau pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah, Jarang, Kadang-Kadang, Sering, dan Selalu. Adapun setiap jawaban dari pertanyaan memiliki bobot skor sebagai berikut :

**Tabel 3.2 Skor Item Skala Stres**

Pilihan Jawaban	Item	
	Favourable	Unfavourable
Tidak Pernah	1	5
Jarang	2	4
Kadang-kadang	3	3
Sering	4	2
Selalu	5	1

#### c. Kategorisasi dan Interpretasi Skor

Adapun kategori skor stres pada penelitian ini dibagi menjadi empat tingkatan, yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Pengkategorian ini, berdasarkan norma sebagai berikut :

**Tabel 3.3 Norma Kategorisasi Stres**

Kategori	Norma Skor
Sangat Tinggi	$>M + 1SD$
Tinggi	$M - (M + 1SD)$
Rendah	$(M - 1SD) - M$
Sangat Rendah	$<M - 1SD$

Berdasarkan norma yang dibuat, maka interpretasi skor dari tiap-tiap kategori adalah :

### 1. Kategori Sangat Tinggi

Partisipan dengan kategori stres yang sangat tinggi berarti partisipan selalu merasa stres saat menjadi relawan kesehatan. Hal ini ditandai dengan stres yang ditunjukkan dari aspek biologis seperti jantung selalu berdebar kencang, selalu gemetaran, selalu berkeringat banyak, dan melarikan diri dari ancaman atau hal yang menimbulkan ketegangan bagi dirinya. Selain itu relawan kesehatan selalu terganggu fungsi kognitifnya, seperti tidak bisa berkonsentrasi, tidak bisa mengingat, tidak bisa berpikir jernih, dan banyak kekhawatiran. Dari aspek emosi, relawan kesehatan selalu merasa takut, sedih bahkan depresi, dan marah. Terakhir, relawan kesehatan selalu tidak mau bersosialisasi, bersikap kemusuhan, terlalu sensitif, dan tidak bisa berempati.

### 2. Kategori Tinggi

Partisipan dengan kategori stres yang tinggi berarti partisipan kadang—sering merasa stres saat menjadi relawan kesehatan. Hal ini ditandai dengan stres yang ditunjukkan dari aspek biologis seperti kadang—sering jantung berdebar kencang, gemetaran, berkeringat, dan melarikan diri dari ancaman atau hal yang menimbulkan ketegangan bagi dirinya. Selain itu relawan kesehatan kadang—sering terganggu fungsi kognitifnya, seperti sulit berkonsentrasi, sulit mengingat, sulit berpikir jernih, dan banyak kekhawatiran. Dari aspek emosi, relawan kesehatan kadang—sering merasa takut, sedih, dan marah. Terakhir, relawan kesehatan kadang—sering kurang mau bersosialisasi, bersikap kemusuhan, aga sensitif, dan kurang bisa berempati.

### 3. Kategori Rendah

Partisipan dengan kategori stres yang rendah berarti partisipan jarang merasa stres saat menjadi relawan kesehatan, dan mengarah kepada kesehatan mental yang baik. Partisipan dengan kategori stres rendah dapat dikatakan juga memiliki tingkat stres normal. Hal ini ditandai dengan partisipan yang jarang merasakan jantung berdebar kencang, gemetaran, berkeringat, dan selalu menghadapi situasi apapun saat menjalani tugasnya sebagai relawan kesehatan. Selain itu relawan kesehatan jarang terganggu fungsi kognitifnya, konsentrasi

yang tidak terganggu, mudah mengingat dan ingatan yang bertahan cukup lama, berpikir jernih, serta tenang atau yakin terhadap masa lalu dan masa depannya. Dari aspek emosi, relawan kesehatan jarang atau tidak merasa takut, bergembira, dan tidak mudah marah. Terakhir, relawan kesehatan selalu bersosialisasi dan bekerja sama, selalu bisa berempati, dan tidak mudah tersinggung atau sensitif terhadap orang lain.

#### 4. Kategori Sangat Rendah

Partisipan dengan kategori stres yang sangat rendah berarti partisipan jarang bahkan tidak pernah merasa stres saat menjadi relawan kesehatan, bahkan menunjukkan kesehatan mental yang baik. Partisipan dengan kategori stres sangat rendah dapat dikatakan juga memiliki tingkat stres normal. Hal ini ditandai dengan partisipan yang jarang atau tidak pernah jantung berdebar kencang, gemeteran, berkeringat, dan selalu menghadapi situasi apapun saat menjalani tugasnya sebagai relawan kesehatan. Selain itu relawan kesehatan jarang bahkan tidak pernah terganggu fungsi kognitifnya, konsentrasi yang tidak terganggu, mudah mengingat dan ingatan yang bertahan lama, selalu berpikir jernih, serta tenang atau yakin terhadap masa lalu dan masa depannya. Dari aspek emosi, relawan kesehatan tidak merasa takut, bergembira, dan tidak mudah marah. Terakhir, relawan kesehatan selalu bersosialisasi dan bekerja sama, selalu bisa berempati, dan tidak mudah tersinggung atau sensitif terhadap orang lain.

## 2. Efikasi Diri

Untuk mengukur efikasi diri, instrumen disusun secara mandiri oleh peneliti. Instrumen ini disusun berdasarkan kesatuan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yaitu *level/magnitude* (persepsi mengenai tingkat kesulitan tugas dan perilaku menghadapi tugas kerelawanan), *strength* (keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, ulet dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas kerelawanan), serta *generality* (perasaan mampu dan tingkah laku yang ditunjukkan ketika menghadapi tugas kerelawanan dan kesulitan yang berbeda). Instrumen terdiri dari 20 item sebagai berikut :

### a. Kisi-Kisi Instrumen Efikasi Diri

**Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Efikasi Diri Relawan**

Aspek	Indikator	Item	
		Favourable	Unfavourable
<i>Level</i>	Tingkat kesulitan tugas yang dihadapi	4	1, 7
	Perilaku menghadapi tugas	10, 13	17
<i>Strength</i>	Besarnya keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki	2, 8	5
	Keuletan dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas	11, 14, 15	18
<i>Generality</i>	Perasaan mampu dan perilaku yang di tunjukan pada bermacam tugas dengan kesulitan yang berbeda	3, 6	9
	Tingkah laku fisik, kognitif, dan afektif ketika menghadapi tugas dengan kesulitan yang berbeda	12, 16, 19	20

### b. Penskoran Instrumen

Dalam pengukuran, partisipan diminta memilih jawaban dari salah satu empat pilihan jawaban dengan keadaan partisipan yang sebenar-benarnya. Instrumen ini menggunakan skala likert 4 range atau pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Adapun setiap jawaban dari pertanyaan memiliki bobot skor sebagai berikut :

**Tabel 3.5 Skor Item Efikasi Diri Relawan**

Pilihan Jawaban	Item	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

### c. Kategorisasi dan Interpretasi Skor

Adapun kategori skor efikasi diri pada penelitian ini dibagi menjadi empat tingkatan, yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Pengkategorian ini, berdasarkan norma sebagai berikut :

**Tabel 3.6 Norma Kategorisasi Efikasi Diri Relawan**

<b>Kategori</b>	<b>Norma Skor</b>
Sangat Tinggi	$>M + 1SD$
Tinggi	$M - (M + 1 SD)$
Rendah	$(M - 1 SD) - M$
Sangat Rendah	$<M - 1 SD$

Berdasarkan norma yang dibuat, maka interpretasi skor dari tiap-tiap kategori adalah :

#### 1. Kategori Sangat Tinggi

Partisipan dengan kategori yang sangat tinggi mengartikan partisipan memiliki efikasi diri yang tinggi dan sangat baik. Efikasi diri yang sangat tinggi menandai partisipan atau relawan kesehatan memiliki persepsi yang sangat baik terhadap tugasnya, menerima tugas yang diberikan, menunjukkan tingkah laku penerimaan tugas tersebut, dan tidak menghindari dari tugasnya sebagai relawan kesehatan. Sebagai lanjutan, relawan juga sangat yakin akan kemampuan yang dimilikinya sehingga memiliki ketahanan dan keuletan yang sangat baik dalam menjalankan serta menyelesaikan tugasnya. Terakhir, relawan memiliki perasaan mampu dan perilaku yang sangat baik meskipun dihadapkan dengan berbagai tugas yang berbeda dengan tingkat kesulitan yang berbeda pula.

#### 2. Kategori Tinggi

Partisipan dengan kategori yang tinggi mengartikan partisipan memiliki efikasi diri yang cukup dan baik. Efikasi diri yang tinggi menandai partisipan atau relawan kesehatan memiliki persepsi yang baik terhadap tugasnya, menerima tugas yang diberikan, menunjukkan tingkah laku penerimaan tugas tersebut, dan tidak menghindari dari tugasnya sebagai relawan kesehatan. Sebagai lanjutan, relawan juga yakin akan kemampuan yang dimilikinya sehingga memiliki ketahanan dan keuletan yang baik dalam menjalankan serta menyelesaikan tugasnya. Terakhir, relawan memiliki perasaan mampu dan perilaku yang baik meskipun dihadapkan dengan berbagai tugas yang berbeda dengan tingkat kesulitan yang berbeda pula.

#### 3. Kategori Rendah

Partisipan dengan kategori yang rendah mengartikan partisipan memiliki efikasi diri yang rendah dan buruk. Efikasi diri yang rendah menandai partisipan

atau relawan kesehatan memiliki persepsi yang buruk terhadap tugasnya, menunjukkan tingkah laku penolakan terhadap tugas, dan menghindari dari tugasnya sebagai relawan. Sebagai lanjutan, relawan juga memiliki keyakinan yang kecil akan kemampuan yang dimilikinya sehingga kecil ketahanan dan keuletannya dalam menjalankan tugas sebagai relawan kesehatan. Terakhir, relawan merasa kurang mampu dan perilaku yang ditunjukkan buruk ketika dihadapkan dengan berbagai tugas yang berbeda dengan tingkat kesulitan yang berbeda.

#### 4. Kategori Sangat Rendah

Partisipan dengan kategori yang sangat rendah mengartikan efikasi diri partisipan yang sangat buruk, bahkan tidak memiliki efikasi diri. Efikasi diri yang sangat rendah menandai partisipan atau relawan kesehatan memiliki persepsi yang sangat buruk terhadap tugasnya, menunjukkan tingkah laku penolakan terhadap tugas, dan menghindari dari tugasnya sebagai relawan. Sebagai lanjutan, relawan juga tidak memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya sehingga tidak ada ketahanan dan keuletan dalam menjalankan tugasnya, bahkan tidak menyelesaikan tugas sebagai relawan kesehatan. Terakhir, relawan merasa tidak mampu dan perilaku yang ditunjukkan sangat buruk ketika dihadapkan dengan berbagai tugas yang berbeda dengan tingkat kesulitan yang berbeda.

### 3. Dukungan Sosial

Dalam mengukur dukungan sosial, peneliti menggunakan alat ukur yang sudah dibuat oleh Nurohmat (2019). Pengukuran ini didasarkan pada empat aspek dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2011), yaitu *emotional support* (dukungan emosional), *instrumental support* (dukungan instrumental), *informational support* (dukungan informasi), dan *companionship support* (dukungan persahabatan). Dikarenakan peneliti ingin membedakan antara dukungan sosial keluarga dan dukungan sosial teman, maka instrumen dukungan sosial yang berjumlah 16 item dikalikan dua, sehingga total ada 32 item. Alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas 0,90 pada tiap-tiap instrumen dukungan sosial.

### a. Kisi-Kisi Instrumen Dukungan Sosial

**Tabel 3.7 Kisi-kisi Item Dukungan Sosial**

Aspek	Indikator	Item	
		Favourable	Unfavourable
Dukungan Emosional	Perasaan empati, perhatian, dihargai, dan peduli	15, 16	10, 12
Dukungan Instrumental	Mendapatkan bantuan secara nyata	2, 3	6, 7
Dukungan Informasional	Diberikan saran, nasihat, arahan, dan solusi	1, 4	9, 13
Dukungan Persahabatan	Adanya kebersamaan, kesediaan, dan aktivitas sosial yang sama	5, 8	11, 14

### b. Penskoran Instrumen

Dalam pengukuran, partisipan diminta memilih jawaban dari salah satu empat pilihan jawaban dengan keadaan partisipan yang sebenar-benarnya. Instrumen ini menggunakan skala likert 4 range atau pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Adapun setiap jawaban dari pertanyaan memiliki bobot skor sebagai berikut :

**Tabel 3.8 Skor Item Skala Dukungan Sosial**

Pilihan Jawaban	Item	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

### c. Kategorisasi dan Interpretasi Skor

Adapun kategori skor dukungan sosial pada penelitian ini dibagi menjadi empat tingkatan, yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Pengkategorian ini, berdasarkan norma sebagai berikut :

**Tabel 3.9 Norma Kategorisasi Dukungan Sosial**

Kategori	Norma Skor
Sangat Tinggi	$>M + 1SD$
Tinggi	$M - (M + 1SD)$
Rendah	$(M - 1SD) - M$
Sangat Rendah	$<M - 1SD$

Berdasarkan norma yang dibuat, maka interpretasi skor dari tiap-tiap kategori adalah :

#### 1. Kategori Sangat Tinggi

Partisipan dengan kategori sangat tinggi mengartikan partisipan merasakan/mempersiapkan bahwa dirinya mendapatkan dukungan sosial yang sangat baik dan sesuai dengan kebutuhannya dari keluarga serta teman relawannya. Dukungan sosial yang diterima berupa didapatkannya kepedulian, perhatian, empati, dan lainnya yang membuat relawan memiliki emosi yang baik, serta penghargaan yang tinggi. Relawan juga mendapat bantuan yang nyata dan langsung. Selain itu, relawan mendapatkan dukungan berupa informasi, saran, arahan, ataupun umpan balik; yang dapat mengarahkan kepada meningkatnya kemampuan koping dan menyelesaikan masalah. Terakhir, relawan mendapatkan dukungan persahabatan dan ketersediaan waktu untuk dirinya.

#### 2. Kategori Tinggi

Partisipan dengan kategori tinggi mengartikan partisipan merasakan/mempersiapkan bahwa dirinya mendapatkan dukungan sosial yang baik dan sesuai dengan kebutuhannya dari keluarga serta teman relawannya. Dukungan sosial yang diterima berupa didapatkannya kepedulian, perhatian, empati, dan lainnya yang membuat relawan memiliki emosi yang baik, serta penghargaan yang cukup. Relawan juga mendapat bantuan yang nyata dan langsung. Selain itu, relawan mendapatkan dukungan berupa informasi, saran, arahan, ataupun umpan balik; yang dapat mengarahkan kepada konsistensi kemampuan koping dan menyelesaikan masalah. Terakhir, relawan mendapatkan dukungan persahabatan dan ketersediaan waktu untuk dirinya.

#### 3. Kategori Rendah

Partisipan dengan kategori rendah mengartikan partisipan merasakan/mempersiapkan bahwa dirinya kurang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga serta teman relawannya. Relawan merasa kurang menerima kepedulian, perhatian, empati, yang dapat membuat relawan memiliki emosi yang buruk, serta merasa kurang dihargai. Relawan juga kurang mendapatkan bantuan yang nyata dan langsung. Selain itu, relawan kurang mendapatkan

dukungan berupa informasi, saran, arahan, ataupun umpan balik; sehingga dapat terjadi strategi kemampuan koping yang menurun dan sulit untuk menyelesaikan masalah. Terakhir, relawan kurang mendapatkan dukungan persahabatan dan kurangnya ketersediaan waktu untuk dirinya.

#### 4. Kategori Sangat Rendah

Partisipan dengan kategori sangat rendah mengartikan partisipan merasakan/mempersiapkan bahwa dirinya tidak mendapatkan dukungan sosial dari keluarga serta teman relawannya. Relawan merasa tidak menerima kepedulian, perhatian, empati, yang dapat membuat relawan memiliki emosi yang buruk, serta merasa tidak dihargai. Relawan juga tidak mendapatkan bantuan yang nyata dan langsung. Selain itu, relawan tidak mendapatkan dukungan berupa informasi, saran, arahan, ataupun umpan balik; sehingga dapat terjadi strategi kemampuan koping yang menurun dan sulit untuk menyelesaikan masalah. Terakhir, relawan tidak mendapatkan dukungan persahabatan dan tidak ada ketersediaan waktu untuk dirinya.

### 3.6 Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen dalam pengukuran efikasi diri relawan (X1) dan stres relawan (Y) disusun mandiri oleh peneliti. Instrumen efikasi diri relawan dibuat berdasarkan pada teori Bandura (1997) yang menyebutkan terdapat 3 aspek dari efikasi diri yaitu *Level*, *Strength*, dan *Generality*. Sedangkan instrumen stres relawan dibuat berdasarkan teori Sarafino & Smith (2011) yang menyebutkan terdapat 2 aspek stres yaitu biologis dan psikososial, untuk psikososial sendiri dibagi lagi menjadi aspek kognitif, emosi, dan perilaku sosial. Adapun tahap pengembangan instrumen dilakukan sebagai berikut :

#### 3.6.1 Uji Validitas

Hasil penelitian yang dikatakan valid jika terdapat kesamaan antara data terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi. Uji validitas dilakukan dengan dua cara, yaitu validitas isi dan validitas korelasi *Product Moment* dari Pearson. Validitas isi dilakukan dengan proses *expert judgement* oleh Bu Sitti Chotidjah, S.Psi., M.A., Psikolog. guna melihat kesesuaian antara teori yang ada dengan item yang dibuat, sehingga item yang akan diujicobakan ataupun dipakai dalam

pengambilan data akan baik dan mewakili teori, serta menghasilkan jawaban yang dapat diinterpretasikan secara akurat (Azwar, 2015).

Uji validitas korelasi *Product Moment* (*pearson correlation*) dilakukan menggunakan *software* SPSS (*Statistical Package/Program for Social Science*) 25.0 for Windows. *Pearson Correlation* dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung yang harus lebih besar dari (simbol  $>$ ) rtabel agar item dinyatakan valid dan dapat digunakan pada pengambilan data. Pada penelitian ini, rtabel dengan jumlah partisipan (N) 211 orang dan taraf signifikansi  $<0.05$  atau 5%, maka ditentukan bahwa rtabel = 0.138. Berdasarkan uji validitas *pearson correlation* terhadap instrumen stres pada relawan yang berjumlah 37 item, terdapat 3 item tidak valid atau tidak layak digunakan, maka item yang dapat digunakan untuk pengambilan data asli berjumlah 34 item. Sedangkan instrumen efikasi diri relawan yang berjumlah 20 item, didapatkan hasil bahwa keseluruhan item valid dan seluruh item dapat digunakan untuk pengambilan data asli.

### 3.6.2 Uji Reliabilitas

Hasil penelitian yang dikatakan reliabel apabila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Pengukuran reliabilitas dilakukan menggunakan *software* SPSS (*Statistical Package/Program for Social Science*) 25.0 for Windows. Guilford menetapkan kategori koefisien korelasi sebagai berikut :

**Tabel 3.10 Koefisien Korelasi Reliabilitas**

Koefisien Korelasi	Interpretasi
0,90-1,00	Sangat reliabel/ sangat tetap/sangat baik
0,70 – 0,90	Reliabel/ tetap/baik
0,40 – 0,70	Cukup reliabel/ cukup tetap/cukup baik
0,20 – 0,40	Kurang reliabel/ tidak tetap/buruk
$\alpha \leq 0,20$	Tidak reliabel sangat tidak tetap/ sangat buruk

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen stres relawan dan efikasi diri relawan terhadap 211 partisipan, menghasilkan nilai reliabilitas sebagai berikut :

**Tabel 3.11 Reliabilitas Instrumen Stres Relawan dan Efikasi Diri Relawan**

Item	Hasil Uji Reliabilitas (Cornbach's Alpha)	Jumlah Item	Interpretasi
Stres pada Relawan	0.919	34	Sangat Reliabel
Efikasi Diri Relawan	0.879	20	Reliabel

Data pada tabel tersebut menunjukkan bahwa instrumen stres relawan memiliki nilai koefisien korelasi yang sangat tinggi—sangat reliabel, dan efikasi diri relawan memiliki nilai koefisien korelasi yang tinggi—reliabel. Dapat disimpulkan bahwa apabila kedua instrumen digunakan dalam penelitian, maka hasil yang didapatkan akan sangat baik dan tetap.

### 3.7 Analisis Data

#### 3.7.1 Uji Asumsi Klasik

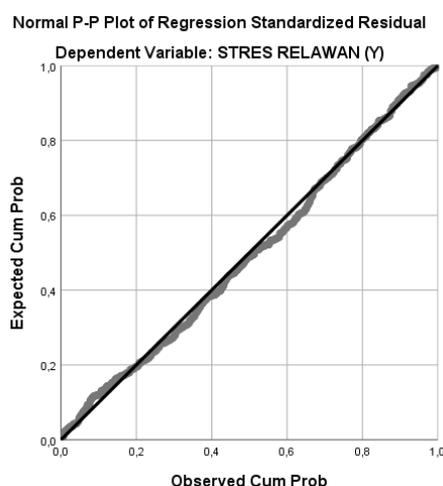
Uji asumsi klasik dilakukan sebagai syarat melakukan analisis regresi. Dua langkah dalam melakukan uji ini yaitu uji normalitas dan uji multikoleniaritas, sebagai berikut :

##### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bermaksud memperlihatkan bahwa data sampel dari populasi berdistribusi normal. Data dikatakan normal apabila hasil uji signifikan  $>0.05$  untuk. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan SPSS 25 for Windows. Adapun hasil uji normalitas pada penelitian ini adalah :

**Tabel 3.12 Hasil Uji Normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>	
Unstandardized Residual	
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,159



**Gambar 3.2 Probability Plot**

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan hasil bahwa uji normalitas untuk keempat variabel sebesar 0.159, oleh karena itu dapat dikatakan bahwa data bernilai  $>0,05$  dan berdistribusi normal. Selain itu, regresi dikatakan berdistribusi normal apabila plot mengikut garis diagonal, adapun plot pada penelitian ini mengikuti garis diagonal dan dapat dikatakan normal. Uji asumsi klasikpun dapat dilanjutkan.

## 2. Uji Multikolinearitas

**Tabel 3.13 Hasil Uji Multikolinearitas**

Coefficients	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Efikasi Diri (X1)	0,519	1,928
Dukungan Sosial Teman (X2.T)	0,396	2,523
Dukungan Sosial Keluarga (X2.K)	0,487	2,054

Tanda tidak terjadinya gejala multikoleniaritas adalah nilai *tolerance*  $>0,10$  dan nilai VIF  $<10,0$ . Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai *tolerance* yang dimiliki X1 sebesar 0,519 dan VIFnya 1,928, *tolerance* X2.T sebesar 0,396 dan VIFnya 2,523, serta *tolerance* X2.K sebesar 0,487 dan VIFnya 2,054. Maka disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikoleniaritas dan dapat melanjutkan analisis uji regresi berganda.

### 3.7.2 Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas, yaitu efikasi diri, dukungan sosial teman, dan dukungan sosial keluarga terhadap satu variabel terikat yaitu stres. Adapun rumus untuk mengetahui hubungan linear ini adalah :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Y = stres sebagai variabel terikat

A = konstanta

$\beta_1, \beta_2$  = koefisien regresi variabel bebas

X1, X2.T, X2.K = efikasi diri, dukungan sosial teman, dan dukungan sosial keluarga sebagai variabel bebas yang memengaruhi

### **3.8. Prosedur Penelitian**

#### **3.8.1 Tahap Persiapan**

Pada tahap ini peneliti mencari fenomena permasalahan yang ada di lapangan, melakukan studi literatur mengenai variabel stres, efikasi diri, dan dukungan sosial, selanjutnya menyusun instrumen mengenai stres, efikasi diri, dan dukungan sosial. Setelah itu melakukan *expert judgement* dan uji coba instrumen mengenai stres pada relawan dan efikasi diri pada relawan. Terakhir menentukan jumlah populasi dan sampel melalui studi pendahuluan dan web terkait relawan kesehatan.

#### **3.8.2 Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan peneliti menyiapkan *form* dan poster kuesioner yang akan disebar secara *online*. Lalu peneliti menyebarkan kuesioner *online* melalui WhatsApp, Facebook, Twitter, Line, Instagram, dan LinkedIn. Penyebaran juga dilakukan secara *offline* berupa *print-out* poster, penyampaian surat serta proposal ke beberapa perguruan tinggi kesehatan maupun fakultas kesehatan di Bandung Raya (contohnya Politeknik Kesehatan Bandung, Fakultas Kesehatan UNJANI, dll.). Pengumpulan data dilakukan dari tanggal 21 Oktober 2022 sampai dengan 15 November 2022.

#### **3.8.3 Tahap Akhir**

Pada tahap akhir, dilakukan pengolahan data menggunakan SPSS 25.0 for Windows dan Microsoft Excel 2019. Data yang diolah akan dijadikan rumusan hasil dan pembahasan penelitian. Setelah didapatkan hasil selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan dan rekomendasi penelitian.