

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, di mana pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2008:8).

Dalam penelitian ini, penulis bermaksud untuk menyelidiki mengenai perbedaan strategi penanggulangan stres kerja antara staf laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non eksperimental dengan metode komparatif yang bersifat *ex post facto*. Artinya data yang dikumpulkan setelah semua kejadian berlangsung atau telah lewat dengan menggunakan dua kelompok atau cluster sampel yang berbeda (Suryabrata, 2004).

#### **B. Populasi dan Sampel**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sementara sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi (Sugiyono, 2008:117, 118).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh staf Divisi Layanan Akademik Direktorat Akademik Universitas Pendidikan Indonesia. Adapun pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2008:120). Sampel yang akan diteliti adalah 63 orang staf Divisi Layanan Akademik Direktorat Akademik Universitas Pendidikan Indonesia.

### **C. Definisi Operasional Strategi Penanggulangan Stres**

Strategi penanggulangan stres terdiri atas upaya-upaya pengelolaan dan peminimalan ketegangan akibat stres yang terdiri dari dua dimensi, yaitu yang berpusat pada masalah dan yang berpusat pada emosi. Strategi ini tergambar dalam skor total yang dicapai subjek penelitian pada dimensi-dimensi strategi penanggulangan stres diukur melalui kuesioner *Ways Of Coping the Revised*, dengan cara menjumlahkan skor tiap dimensinya. Skor tiap dimensi diperoleh dengan cara menjumlahkan skor item-item yang mewakili dimensi-dimensi dalam strategi penanggulangan stres berdasarkan hasil jawaban subjek penelitian.

### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2008:148). Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Ways of Coping the Revised Version* (Lazarus & Folkman, 1984) yang diuji validitas dan reliabilitasnya oleh

Nurishshifa (2008). Kuesioner ini terdiri dari 52 item pernyataan, yang sebagian diantaranya mencerminkan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah dan sebagian lagi mencerminkan strategi penganggulangan stres yang berpusat pada emosi

**Tabel 3.1**  
**Kisi-Kisi *Ways of Coping the Revised Version***

<b>Dimensi</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>No Item</b>
<i>Problem focused of coping</i>	<i>Planful problem solving</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus terhadap pemecahan masalah sebagai langkah selanjutnya.</li> <li>• Melakukan suatu pendekatan analitik ketika menghadapi masalah</li> <li>• Melakukan sesuatu yang dianggap lebih baik dari sebelumnya.</li> <li>• Meninjau ulang tindakan yang dilakukan di masa lalu ketika menghadapi masalah yang sama.</li> <li>• Membuat beberapa alternatif pemecahan masalah yang dapat mengatasi masalah tersebut.</li> </ul>	1, 20, 30, 39, 40, 43
	<i>Confrontative coping</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari tahu siapa yang menjadi penyebab dari semua masalah yang terjadi.</li> <li>• Mengubah cara pikir orang yang telah menyebabkan masalah itu terjadi.</li> <li>• Mengungkapkan semua perasaan yang ada pada semua orang.</li> <li>• Melakukan sesuatu untuk menyelesaikannya walaupun itu beresiko.</li> <li>• Mengikuti kata hati yang muncul dan berjuang menurut prinsip yang dipegang.</li> </ul>	2, 3, 13, 21, 26, 37
<i>Emotion focused form of coping</i>	<i>Distancing</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menciptakan pandangan positif terhadap masalah yang terjadi</li> <li>• Menganggap tidak pernah terjadi sesuatu.</li> <li>• Bersikap santai terhadap masalah yang terjadi.</li> </ul>	6, 8, 9, 11, 16, 32, 35
	<i>Self Control</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimpan perasaan yang ada di dalam hati.</li> <li>• Tidak terburu-buru mengambil keputusan.</li> </ul>	10, 27, 34, 44, 49, 50

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimpan masalah itu agar tidak diketahui orang lain.</li> <li>• Berpikir dulu sebelum bertindak.</li> <li>• Melakukan imitasi pada orang yang dikagumi saat memecahkan suatu masalah.</li> </ul>	
	<i>Seeking social support</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membicarakan masalah ini pada orang lain yang dapat dipercaya.</li> <li>• Mengharapkan simpati dari orang lain yang mengetahui masalah ini.</li> <li>• Melakukan konseling dengan tenaga profesional.</li> <li>• Meminta pendapat orang lain yang pernah mengalami masalah yang sama dan dianggap mampu mengatasinya.</li> <li>• Meminta saran dari orang yang dianggap paling dihormati.</li> </ul>	4, 14, 17, 24, 33, 36
	<i>Accepting responsibility</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan introspeksi.</li> <li>• Melakukan sesuatu untuk memperbaiki keadaan.</li> <li>• Mencoba untuk tidak melakukan kesalahan yang sama di masa depan.</li> </ul>	19, 22, 42, 5
	<i>Escape-avoidance</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .Berpikir bahwa semuanya akan kembali baik secara tiba-tiba.</li> <li>• Istirahat yang banyak akan membuat semua menjadi lebih baik.</li> <li>• Melakukan kegiatan yang dapat menenangkan perasaan dan melupakan masalah yang terjadi.</li> <li>• Menganggap semua yang terjadi adalah kesalahan orang lain.</li> <li>• Pasrah pada keadaan.</li> </ul>	7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47, 51, 52
	<i>Positif reappraisal</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan sesuatu yang kreatif dan baru.</li> <li>• Melakukan perubahan diri ke arah yang lebih baik.</li> <li>• Menganggap bahwa masalah yang ada dapat memberikan pengalaman yang lebih baik.</li> <li>• Lebih banyak berdoa dan beribadah.</li> </ul>	15, 18, 23, 28, 29, 45, 48

## **E. Validitas dan Reabilitas Instrumen**

### **1. Validitas Instrumen**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan dari suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat (Arikunto, 1997:56).

Tujuan dilakukannya uji validitas ialah untuk menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian. Validitas adalah indeks yang menunjukkan ketepatan, kesesuaian, atau kecocokan instrumen penelitian. Sebuah item dikatakan valid jika item tersebut memiliki dukungan yang besar terhadap skor dari item total.

Berdasarkan perhitungan uji validitas terhadap 52 item dalam instrumen *Ways of Coping the Revised Version* yang telah dilakukan oleh Nurishshifa (2008), diketahui bahwa instrumen tersebut valid dengan tingkat kevalidan berkisar antara 0,305 hingga 0,665.

### **2. Reliabilitas Instrumen**

Reliabilitas ialah indeks yang menunjukkan sejauh mana instrumen dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel jika instrumen tersebut dapat dipakai dua kali atau lebih untuk mengukur gejala yang sama dengan hasil pengukuran yang relatif konstan (Arikunto, 1997:64).

Uji reliabilitas yang dilakukan oleh Nurishshifa (2008) dengan hasil 0,907 menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel.

## F. Teknik Skoring Instrumen Strategi Penanggulangan Stres

Alat ukur ini disusun dalam skala Likert. Responden diminta untuk memilih salah satu dari kemungkinan jawaban yang ada pada setiap item angket yang paling sesuai dengan responden. Penilaian item dalam angket ini didasarkan pada skala sikap Likert. Setiap item memiliki 4 kemungkinan jawaban, yaitu **Hampir Tidak Pernah** (HTP), **Kadang-kadang** (KK), **Cukup Sering** (CS), **Sering** (S). Masing-masing jawaban akan diskor antara 1-4 sesuai dengan skala penilaiannya, seperti di tabel 3.2:

**Tabel 3.2 Kategori Skor**

Jawaban	HTP	KK	CS	S
Skor	4	3	2	1

Skor yang diperoleh responden akan dibagi ke dalam dua kategori, yaitu strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi. Cara penyekoran instrumen ini adalah dengan menjumlahkan seluruh skor jawaban setelah itu dibuat proporsi di antara keduanya dengan cara :

$$\frac{\text{Skor pada strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah}}{\text{Skor maksimal pada strategi penanggulangan stres berpusat masalah}} \times 100\%$$

dan

$$\frac{\text{Skor pada strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi}}{\text{Skor maksimal pada strategi penanggulangan stres berpusat emosi}} \times 100\%$$

Kemudian dilihat persentase mana yang paling besar. Jika persentase yang paling besar ada pada strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah maka responden dikatakan memiliki strategi penanggulangan stres yang berpusat pada

masalah. Sebaliknya jika persentase yang paling besar ada pada strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi maka responden dikatakan memiliki strategi penanggulangan (Nurishshifa, 2008).

### G. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan strategi penanggulangan stres antara staf laki-laki dan perempuan, maka digunakan rumus *Chi-Square* ( $\chi^2$ ). Dalam hal ini uji  $\chi^2$  dilakukan dengan bantuan SPSS versi 12.00.

Tahapan-tahapan dalam melakukan analisis Chi Square adalah sebagai berikut:

1. Menentukan nilai kritis

Nilai kritis ditentukan berdasarkan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) dengan derajat kebebasan atau df. Rumus derajat kebebasan adalah  $df = (C-1)(R-1)$ , di mana C adalah jumlah kategori kolom (k) dan R adalah jumlah kategori baris (b). Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 5%.

2. Menentukan nilai  $\chi^2$  hitung dengan bantuan SPSS versi 12.00.

3. Pengambilan keputusan tentang menerima atau menolak  $H_0$  dan  $H_a$  dengan cara membandingkan  $\chi^2$  hitung dengan  $\chi^2$  tabel.

4. Kesimpulan didasarkan pada keputusan menolak atau menerima  $H_0$  atau  $H_a$ , dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi  $>0,05$ , maka  $H_0$  diterima.
- b. Jika signifikansi  $<0,05$ , maka  $H_0$  ditolak.

## H. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian yang dilakukan dibagi dalam empat tahap, yaitu :

1. Tahap Persiapan
  - a. Menentukan variabel-variabel yang akan diukur dalam penelitian ini.
  - b. Melakukan studi kepustakaan untuk mendapatkan gambaran yang jelas berkaitan dengan variabel-variabel yang akan diteliti.
  - c. Menetapkan desain penelitian dan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini.
  - d. Menetapkan populasi dan sampel penelitian, serta menentukan teknik sampling yang akan digunakan.
  - e. Menyusun proposal penelitian sesuai dengan judul yang akan diteliti.
  - f. Mengajukan proposal penelitian kepada Dewan Pembimbing Skripsi untuk mendapat pengesahan.
  - g. Pengajuan surat izin penelitian yang dimulai dari jurusan Psikologi. Setelah mendapat rekomendasi dari jurusan selanjutnya mengajukan perizinan ke pihak fakultas dan rektorat yang kemudian dilanjutkan ke Divisi Layanan Akademik Direktorat Akademik UPI yang menjadi tempat penelitian.
2. Tahap pengumpulan data
  - a. Memberikan penjelasan maksud dan tujuan penelitian kepada .Direktur Divisi Layanan Akademik Direktorat Akademik UPI yang menjadi tempat penelitian
  - b. Meminta kesedian subjek untuk dijadikan responden dalam penelitian. Setelah itu diberi petunjuk pengisian kuesioner.



3. Tahap pengolahan data
  - a. Melakukan skoring dengan menilai setiap kuesioner yang telah diisi oleh subjek penelitian dan meranking data yang diperoleh, kemudian dimasukkan ke dalam tabel data.
  - b. Menganalisa data dengan menggunakan metode statistik non-parametrik yaitu *Chi-Square* ( $\chi^2$ ) dengan bantuan komputer menggunakan *software* SPSS 12.00.
  - c. Menginterpretasikan dan membahas hasil analisa statistik berdasarkan teori yang ada dan penarikan kesimpulan hasil penelitian.
  - d. Mengkonsultasikan dengan pembimbing.
4. Penyusunan laporan
  - a. Menyusun laporan hasil penelitian
  - b. Merevisi hasil laporan setelah melakukan bimbingan