

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menyelesaikan permasalahan yang ada dalam penelitian. Metode pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang menggunakan analisis data yang berbentuk numerik atau angka.¹ Adapun jenis analisis asosiatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana. Regresi linier sederhana yaitu regresi linier yang hanya melibatkan dua variabel (variabel X dan Y).² Dalam hal ini, peneliti ingin mengetahui kontribusi suatu variabel dengan variabel lainnya.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 8 Banjarmasin yang berlokasi di Jalan SMAN 8, RT. 23, RW. 02, No. 26, Kel. Alalak Tengah, Kec. Banjarmasin Utara Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Alasan peneliti memilih lokasi ini karena di SMAN 8 Banjarmasin belum ada yang membahas mengenai kontribusi penyesuaian diri terhadap stres kerja guru di era *New Normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin. Selain itu karena saat ini masih di masa peralihan dari masa pandemi ke era *New Normal* yang mana awalnya sekolah yang awalnya dilakukan

¹ Suryani dan Hendryadi, *Metode Riset Kuantitatif teori dan aplikasi pada penelitian bidang manajemen dan ekonomi Islam* (Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP, 2015), 109.

² Amos Neolaka, *Metode Penelitian dan Statistik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), 137.

secara daring beralih ke pembelajaran tatap muka kembali. Jadi, peneliti ingin mengetahui bagaimana situasi yang dirasakan oleh para guru setelah pembelajaran tatap muka diberlakukan kembali, hal inilah yang menyebabkan peneliti memilih lokasi ini.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah guru di SMAN 8 Banjarmasin. Jumlah subjek keseluruhan di SMAN 8 Banjarmasin berjumlah 52 orang termasuk guru PNS dan guru honorer.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan variabel-variabel yang ada dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini ada dua jenis, yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas adalah sebagai variabel yang memberikan pengaruh atau mempengaruhi variabel lain, sedangkan variabel terikat adalah sebagai variabel yang dipengaruhi variabel lainnya. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah penyesuaian diri dan stres kerja guru.

Variabel Bebas (X) : Penyesuaian diri

Variabel Terikat (Y) : Stres Kerja Guru

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang ingin diteliti. Populasi juga bisa diartikan sebagai kumpulan objek penelitian dari mana data akan didapatkan atau dikumpulkan oleh si peneliti.³ Peneliti menggunakan seluruh guru di SMAN 8 Banjarmasin yaitu 52 orang guru sebagai populasi penelitian.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi, yang mana karakteristik dan sifatnya tidak berbeda dengan karakteristik dan sifat dari populasi. Sampel adalah sebagai kelompok yang mewakili populasi dan akan berperan sebagai responden.⁴ Sampel yang diambil dalam penelitian ini, yaitu guru SMAN 8 Banjarmasin dan dipilih dengan teknik sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan dengan syarat bila jumlah populasi relatif kecil, subjek penelitian kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.⁵ Penelitian ini menggunakan seluruh jumlah populasi, yaitu 52 orang guru di SMAN 8 Banjarmasin.

³ Neolaka, 41.

⁴ Eko Sudarmanto dkk., *Desain Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021), 141.

⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2020), 85.

E. Data dan Sumber Data

1. Data

Data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yaitu jenis data yang dapat diukur atau dihitung secara langsung, yang didalamnya berupa informasi atau penjelasan yang dinyatakan dengan bilangan atau berbentuk angka.⁶

a. Data Primer

Data primer yaitu data yang dibuat oleh peneliti untuk maksud khusus menyelesaikan permasalahan yang sedang ditanganinya. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan.

Data primer (pokok) yang ingin didapatkan oleh peneliti yaitu :

1. Tingkat penyesuaian diri pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.
2. Tingkat stres kerja di era *New Normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.
3. Kontribusi Penyesuaian diri terhadap stres kerja guru di era *New Normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.

b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang telah dikumpulkan untuk maksud selain menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Data ini dapat ditemukan dengan cepat. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder

⁶ Pinton Setya Mustafa dkk., *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga* (Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, 2020), 26–27.

adalah literatur, artikel, jurnal serta situs di internet yang berkenaan dengan penelitian yang dilakukan.⁷

Data sekunder (penunjang), yaitu data yang sifatnya dapat melengkapi keperluan penelitian diantaranya :

1. Gambaran singkat berdirinya SMAN 8 Banjarmasin.
2. Visi dan Misi SMAN 8 Banjarmasin.
3. Struktur pengajar di SMAN 8 Banjarmasin.

2. Sumber Data

Data dalam penelitian ini telah didapatkan melalui sumber yang beragam yaitu :

- a. Responden penelitian yang merupakan guru di SMAN 8 Banjarmasin yang menjadi sampel penelitian.
- b. Dokumentasi, yaitu berupa data-data terkait gambaran umum sekolah untuk menjelaskan secara singkat profil sekolah.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan dua cara, yaitu kuesioner dan wawancara.

1. Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk di

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2009, Cet. Ke 8, 137.

jawabnya.⁸ Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.⁹ Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis skala *likert*. Pernyataan pada angket ini bersifat tertutup yang ditujukan kepada para guru di SMAN 8 Banjarmasin. Kuesioner dalam penelitian ini berisi variabel penelitian yaitu skala terkait penyesuaian diri dan stres kerja guru.

2. Wawancara

Wawancara adalah proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan dengan dua orang atau lebih dengan bertatap muka mendengarkan secara langsung atau secara tidak langsung melalui alat komunikasi untuk mendapatkan informasi atau keterangan.¹⁰ Wawancara dilakukan secara langsung oleh peneliti kepada informan untuk mendapatkan data-data yang akan menjadi kepentingan untuk penelitian.

G. Desain Pengukuran

Pada penelitian ini menggunakan skala kebermaknaan hidup dan skala stres kerja guru untuk mengukur variabel penelitian. Item-item pernyataan pada skala ini terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Sistem penilaian dalam skala likert yang digunakan oleh peneliti sebagai berikut :

⁸ Sugiyono. 199.

⁹ Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, 194.

¹⁰ Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2011), 83.

Tabel 3. 1 Skoring Skala *Likert*

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

1. Skala Penyesuaian diri

Pembuatan skala penyesuaian diri dalam penelitian ini dibuat Menurut Schneiders penyesuaian diri memiliki aspek kontrol emosi, mekanisme pertahanan diri, frustasi personal, kemampuan untuk belajar, belajar dari pengalaman masa lalu, sikap realistik dan objektif, dan pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diridan mempunyai 30 item. *Blue print* skala penyesuaian diri ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 3. 2 *Blue Print* Skala Penyesuaian Diri

No.	Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1 1.	Kontrol emosi	Mampu mengontrol emosi yang terjadi	1, 25	6, 20
2 2.	Mekanisme pertahanan diri	Mampu menentukan sikap saat dalam keadaan apapun	7, 21	11, 26
3 3. .	Frustasi personal	Memiliki keinginan untuk berkembang	10, 19	4, 29
4	Kemampuan untuk belajar	Mampu untuk bertanggung jawab	5, 24	13, 22
5	Belajar dari pengalaman masa lalu.	Mampu menjalani kehidupan dilingkungan baru	18, 27	2, 12

6	Sikap realistik dan objektif.	Mampu menentukan apa yang lebih baik untuk orang lain	9, 23	16, 28
		Memiliki keinginan untuk mengubah sikap menjadi lebih baik	3, 14	8
7	Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri.	Mampu menerima keadaan sekitar	17, 30	15
TOTAL			30	

2. Skala Stres Kerja Guru

Pembuatan skala stres kerja guru dalam penelitian ini dibuat berdasarkan teori stres kerja yang dikemukakan oleh Robbin dan Judge. Skala stres kerja guru mempunyai 30 item. *Blue print* skala stres kerja guru dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. 3 *Blue Print* Skala stress kerja

No.	Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Fisiologis	Mampu untuk menjaga kondisi tubuh	1, 9, 20, 28	5, 13, 19
2.	Psikologis	Mampu untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif	4, 12, 22, 27	8, 16, 24
		Memiliki sikap suka menunda-nunda pekerjaan	6, 15, 23, 30	3, 10, 18, 26
3.	Perilaku	Memiliki perubahan dalam kebiasaan	2, 11, 17, 25	7, 14, 21, 29
TOTAL			30	

3. Validitas dan Reliabilitas

a) Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.¹¹ Untuk mengukur tingkat validitas konstruk, pengujian validitas dapat menggunakan rumus korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson, sebagai berikut :¹²

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan Variabel Y

N : Jumlah responden

$\sum xy$: Jumlah perkalian skor item dan skor nilai

$\sum x$: Jumlah nilai X

$\sum y$: Jumlah nilai Y

x^2 : Jumlah nilai x kuadrat

y^2 : Jumlah nilai y kuadrat

Perhitungan nilai koefisien korelasi dapat dilakukan dengan cara membandingkan harga r_{hitung} dengan r_{tabel} dalam tabel *product moment* sehingga peneliti dapat mengetahui nilai signifikan suatu data tersebut.

¹¹ Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, 211.

¹² Arikunto, 213.

Instrumen penelitian dianggap valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$, sebaliknya apabila harga $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka instrumennya tidak valid. Pengujian validitas yang dilakukan oleh peneliti melalui aplikasi komputer *IBM SPSS Statistic 21,0*.

b) Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.¹³ Rumus uji reliabilitas, sebagai berikut:¹⁴

$$r_{11} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: Jumlah varians butir

σ_t^2 : Varians total

Peneliti dalam melakukan uji reliabilitas menggunakan bantuan aplikasi komputer *IBM SPSS Statistic 21,0*.

H. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan untuk semua kegiatan penelitian baik penelitian kualitatif ataupun kuantitatif. Adapun cara pengolahan data yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini, yaitu :

¹³ Arikunto, 221.

¹⁴ Arikunto, 239.

1. Editing Data

Editing data adalah tahap memeriksa daftar pertanyaan yang telah diserahkan oleh para pengumpul data. Tujuan dari editing ini adalah untuk mengurangi kesalahan atau kekurangan yang ada di dalam daftar pertanyaan yang sudah diselesaikan sampai sejauh mungkin.¹⁵

2. Skoring

Skoring adalah tahap untuk pemberian skor pada setiap jawaban responden, jawaban (SS) Sangat Setuju = skor 4, (S) Setuju = skor 3, (TS) Tidak Setuju = skor 2, dan (STS) Sangat Tidak Setuju = skor 1 untuk item *favorable*. Untuk item *unfavorable* maka teknik skoring dilakukan berkebalikan dari item *favorable*.

3. Tabulasi

Tabulasi adalah tahap pembuatan tabel, yang mana jawaban-jawaban yang sudah diberi kode kategori jawaban kemudian dimasukkan ke dalam tabel.¹⁶

4. Interpretasi Data

Interpretasi data adalah tahap penggabungan terhadap hasil dari analisis terhadap data yang telah dikumpulkan sebelumnya dengan tujuan untuk memberikan jawaban terhadap rumusan masalah yang telah diajukan.

¹⁵ Narbuko dan Achmadi, *Metodologi Penelitian*, 153.

¹⁶ Narbuko dan Achmadi, 155.

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data atau yang disebut juga pengolahan data merupakan rangkaian kegiatan mengumpulkan dan menelaah hasil pengumpulan data untuk memberi arti, makna, dan nilai yang terkandung dalam data tersebut.¹⁷ Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bantuan aplikasi komputer berupa *IBM SPSS Statistic* versi 21,0 untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kebermaknaan hidup terhadap stres kerja guru pada sampel penelitian.

¹⁷ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 109.