

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif Asosiatif. Menurut Sugiyono, Kuantitatif Asosiatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih.¹ Hubungan yang digunakan dalam penelitian adalah hubungan kausal. Hubungan kausal merupakan hubungan yang timbul sebab akibat antara variabel *independent* (yang mempengaruhi) dan variabel *dependent* (yang dipengaruhi).

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bersifat inferensial, yakni berdasarkan hasil pengujian statistik terhadap hipotesis, kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan data empirik hasil pengumpulan data melalui pengukuran.² Penelitian ini menggunakan data dalam bentuk numerik yang dihitung dengan analisis statistik.³ Bertujuan untuk menguji hipotesis dari variabel-variabel yang akan diteliti yakni apakah ada pengaruh dari satu variabel dengan variabel lainnya.⁴

¹ Genika Virgiana Wulandari, “Pengaruh *Quality Of Work Life* Dan *Work Engagement* Terhadap *Organizational Citizenship Behavior* PT. Bank Central Asia,” *Jurnal Inovatif Manajemen* 1, no. 3 (2021).

² Djaali, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 1st ed. (Jakarta: Bumi Aksara, 2020), https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif/wY8fEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1.

³ Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Kedua (Bandung: Alfabeta, 2020).

⁴ Abd. Mukhid, *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, Pertama (Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2021).

Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya kontribusi dari variabel (X) Efikasi Diri terhadap (Y) Stres Kerja Karyawan PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat dimana penelitian akan dilakukan. Dengan adanya lokasi penelitian berarti objek dan tujuan telah ditetapkan sehingga akan mempermudah penulis untuk melakukan penelitian.⁵

Lokasi yang diambil pada penelitian ini adalah PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani yang berlokasi di Jalan Ahmad Yani Km, 4,5 No. 57 Kalimantan Selatan, Banjarmasin. Penulis memilih lokasi ini sebagai lokasi penelitian karena penulis telah melakukan pra survey secara langsung ke lokasi tersebut, kemudian peneliti menentukan bahwa lokasi tersebut memiliki karakteristik dan permasalahan yang ingin diteliti. Selain itu, penulis telah melakukan observasi selama magang berlangsung dan bertanya kepada beberapa karyawan mengenai permasalahan yang terjadi di PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani.

⁵ Lafaifa Wibawa, dkk, "Implementasi Pengembangan Sumber Daya Manusia Dalam Upaya Meningkatkan Kompetensi Kinerja Karyawan di PT. Jalur Nugraha Eka Kurir Counter Agen Park Royal Sidoarjo," *Jurnal Ekonomi dan Bisnis* 9, no. 2 (2022): 21.

C. Responden dan Objek Penelitian

1. Responden Penelitian

Responden adalah subjek yang akan dipilih untuk menjawab pertanyaan dan pernyataan yang diberikan secara tertulis, lisan maupun kuisioner yang sudah disiapkan oleh peneliti.⁶

Responden pada penelitian ini adalah karyawan PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani. Dengan kriteria karyawan yang berumur 18-60 tahun, bekerja dikantor dan lapangan, serta memiliki masa kerja minimal 5 bulan.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah variabel yang akan diteliti oleh peneliti ditempat penelitian akan dilakukan. Penelitian ini menggunakan dua macam variabel yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Sedangkan variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Variabel X (bebas) : Efikasi Diri
- b. Variable Y (terikat) : Stres Kerja

⁶ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 1st ed. (Kalimantan Selatan: Antasari Press, 2011).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah sasaran keseluruhan dari subjek atau objek yang akan menjadi sasaran penelitian. Menurut Sugiyono, populasi merupakan wilayah generalisasi yang berupa objek atau subjek yang diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁷ Anggota populasi dapat berupa orang, benda, atau peristiwa.⁸

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani. Berdasarkan data yang diperoleh dari Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani, populasi dalam penelitian ini berjumlah 138 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dijadikan subjek dalam pengambilan data penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik Probability Sampling. Probability Sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dijadikan sebagai sampel.⁹ Teknik pengambilan sampel dihitung dengan rumus Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% sebagai berikut:

⁷ Slamet Riyanto dan Aglis Andhita Hatmawan, *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*, Pertama (Yogyakarta: DEEPUBLISH, 2020).

⁸ Edy Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 2nd ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020).

⁹ Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif, Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*, 3rd ed. (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2021).

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan:

s : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

λ^2 : Chi Kuadrat dengan tingkat kesalahan 5% = 3,841

P = Q : Peluang benar dan salah 0,5

d : Perbedaan antara rata-rata sampel dengan populasi 0,05

Pada penelitian ini populasi di PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani berjumlah 138 karyawan dan ditentukan taraf kesalahan 5% serta nilai $d = 0,05$. Maka dapat ditentukan jumlah sampel penelitian sebagai berikut.

$$\begin{aligned} s &= \frac{3,841 \times 138 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2(138 - 1) + 3,841 \times 0,5 \times 0,5} \\ &= \frac{132,5145}{1,30275} \\ &= 101,71 \\ &= 102 \text{ sampel} \end{aligned}$$

Pada perhitungan rumus diatas, dapat ditentukan bahwa jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 102 karyawan PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani.

E. Data dan Sumber Data

1. Data

Data adalah sesuatu yang belum mempunyai arti dan memerlukan pengolahan data untuk memberikan makna pada data tersebut.¹⁰ Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, yaitu data yang berbentuk angka atau bilangan.

2. Sumber Data

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari sumber data primer (asli) dan sekunder (pendukung).

a. Data Primer

Data primer adalah data dalam bentuk verbal atau kata-kata yang diucapkan secara lisan, gerak gerik atau perilaku yang dilakukan oleh subjek yang dapat dipercaya, data yang diperoleh dari sumber pertama.¹¹ Data primer dalam penelitian ini diperoleh peneliti dari hasil pengisian skala psikologi kepada karyawan yang ada di unit tersebut.¹²

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang didapat secara tidak langsung dan diperlukan dalam penelitian ini. Data sekunder diperoleh dari sumber-sumber PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) seperti buku, jurnal penelitian,

¹⁰ Slamet Riyanto dan Aglis Andhita Hatmawan, *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*.

¹¹ M. Ma'ruf Abdullah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 1st ed. (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015).

¹² Jose Beno, Adhi Pratisha Silen, Melda Yanti, "Dampak Pandemi Covid-19 Pada Kegiatan Ekspor Impor," *Jurnal Saintek Maritim* 22, no. 2 (March 2022), <https://jurnal.unimar-amni.ac.id/index.php/JSTM/article/download/314/147147252>.

internet dan sebagainya.¹³ Pada penelitian ini peneliti menggunakan sumber dari buku, jurnal dan beberapa data yang diperoleh dari unit tersebut.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Psikologi

Skala psikologi merupakan alat ukur psikologi yang akan digunakan penulis dalam mengukur variabel penelitian. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala efikasi diri yang disusun berdasarkan aspek efikasi diri Albert Bandura yang merupakan hasil adaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Moch Alvandika Yahya dan skala stres kerja yang disusun berdasarkan aspek Stephen P. Robbins dan Timothy A. Judge. Adapun jenis skala dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi, ataupun fenomena sosial. Dengan empat kategori yaitu 1 = sangat tidak setuju (STS), 2 = tidak setuju (TS), 3 = setuju (S), 4 = sangat setuju (SS).¹⁴

2. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui tanya jawab antara penulis dengan narasumber. Dalam penelitian ini dilakukan wawancara

¹³ Jose Beno, Adhi Pratisha Silen, Melda Yanti.

¹⁴ Slamet Riyanto dan Aglis Andhita Hatmawan, *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*.

untuk mendapatkan informasi awal mengenai variabel yang akan diteliti yaitu efikasi diri dan stres kerja karyawan.¹⁵

G. Desain Pengukuran

Desain pengukuran adalah alat pengumpulan data atau alat ukur penelitian yang digunakan oleh penulis untuk melakukan pengukuran terhadap suatu kejadian alam ataupun sosial yang ingin diteliti. Selain itu, desain pengukuran merupakan alat pengukuran yang sistematis dan rinci dari fenomena yang ingin diteliti.¹⁶

Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala efikasi diri dan skala stres kerja. Skala yang digunakan adalah skala likert dengan 4 alternatif jawaban, yaitu:

TABEL 3. 1 SKALA LIKERT

<i>Favorable</i>		<i>UnFavorable</i>	
Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
Sangat Setuju	1	Sangat Setuju	4
Setuju	2	Setuju	3
Tidak Setuju	3	Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	4	Sangat Tidak Setuju	1

Favorable merupakan pernyataan yang sesuai atau mendukung atribut yang diukur. Sedangkan *UnFavorable* merupakan pernyataan yang berisi tentangan atau tidak mendukung atribut yang diukur.¹⁷

¹⁵ Slamet Riyanto dan Aglis Andhita Hatmawan.

¹⁶ Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

¹⁷ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 2nd ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, n.d.).

1. Efikasi Diri

Untuk mengukur efikasi diri peneliti mengambil skala yang mengacu pada teori Albert Bandura yang diadaptasi oleh Moch Alvandika Yahya pada skripsi yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Kerja Terhadap Stres Kerja Perawat Rumah Sakit Nirmala Suri Sukoharjo” dengan menggunakan skala likert. Terdiri dari 36 aitem yang mengukur 3 aspek efikasi diri yaitu *magnitude*, *generality*, dan *strenght*.

TABEL 3. 2 BLUEPRINT EFIKASI DIRI

No.	Aspek	Indikator	Favo	UnFavo	Jumlah
1	Magnitude	Kemampuan menyelesaikan pekerjaan	1, 20, 25	6, 15, 28, 35	7
		Mengatasi pekerjaan yang sulit	2, 19, 26, 42	7, 14, 34, 41	8
2	Generality	Keyakinan dalam melakukan pekerjaan	3, 18, 27, 36, 40	8, 13, 31, 37, 43	10
		Keyakinan dalam menghadapi masalah	4, 17, 22, 38, 44	9, 12, 23, 39, 45	10
3	Strength	Menguasai pekerjaan	5, 16, 24, 29, 32	10, 11, 21, 30,33	10
Jumlah			22	23	45

Berdasarkan table 3.2 dapat dilihat bahwa skala efikasi diri memiliki 3 aspek menurut Albert Bandura dengan masing-masing indikator didalamnya. Dalam penelitian ini tersusun dari 45 aitem pernyataan dengan alternatif jawaban pernyataan yang disediakan ada 4 pilihan yakni: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).¹⁸

¹⁸ Moch Alvandika Yahya, “Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Kerja Terhadap Stres Kerja Perawat Rumah Sakit Nirmala Suri Sukoharjo,” n.d.

2. Stres Kerja

Untuk mengukur stres kerja peneliti mengambil skala yang diadaptasi dari Belda Patria Salsabilla pada skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Di Bidang Perdagangan Berjangka Komoditi Kota Semarang” dengan menggunakan skala likert. Terdiri dari 30 aitem yang mengukur 3 aspek stres kerja yaitu gejala fisik, gejala perilaku, dan gejala psikologis.

TABEL 3. 3 *BLUEPRINT* STRES KERJA

No.	Aspek	Favo	UnFavo	Jumlah
1	Gejala Fisik	1, 7, 13, 19, 25	4, 10, 16, 22, 28	10
2	Gejala Perilaku	5, 11, 17, 23, 29	2, 8, 14, 20, 26	10
3	Gejala Psikologis	3, 9, 15, 21, 27	6, 12, 18, 24, 30	10
Total		15	15	30

Berdasarkan tabel 3.3 dapat dilihat bahwa skala stres kerja memiliki 30 aitem pernyataan yang terdiri dari 15 aitem pernyataan positif (*favorable*) dan 15 aitem pernyataan negatif (*unfavorable*). Alternatif jawaban pernyataan yang disediakan ada 4 pilihan yakni: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).¹⁹

3. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji Validitas adalah seberapa akurat alat ukur melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur dapat dinyatakan valid apabila dapat mengukur variabel yang

¹⁹ Belda Patria Salsabilla, “Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Di Bidang Perdagangan Berjangka Komoditi Kota Semarang” (Skripsi, Semarang, Semarang, 2019).

ingin kita ukur.²⁰ Jika nilai r hitung $>$ r tabel, maka item dinyatakan valid. Sebaliknya, jika nilai r hitung $<$ r tabel, maka item dinyatakan tidak valid. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan korelasi *Product Momen* untuk melakukan uji validasi dengan SPSS.

b. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah sejauh mana skor tes konsisten, dapat dipercaya dan dapat diulang. Reliabilitas membicarakan tentang seberapa akurat alat ukur dalam melakukan penelitian, alat ukur yang akurat akan menghasilkan skor hasil pengukuran yang konsisten.²¹ Penelitian ini menggunakan *Cronbach's alpha* untuk menguji kekonsistenan aitem berbasis kurang dari 100 dengan SPSS. Jika r hitung $>$ r tabel, maka instrument tersebut dikatakan reliabel. Sebaliknya, jika r hitung $<$ r tabel maka instrument tersebut dikatakan tidak reliabel. Pengujian reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* bisa dilihat dari nilai *Alpha*, jika nilai *Alpha* $>$ dari nilai r tabel maka dapat dikatakan reliabel.

H. Teknik Pengolahan Data

Proses setelah terkumpulnya data disebut pengolahan data. Beberapa tahapan dalam penelitian ini yaitu:

1. Pemeriksaan data (*Editing*)

Peneliti memeriksa ulang kembali data yang diperoleh dari responden atas jawaban pada skala agar terhindar dari kesalahan dan memastikannya lengkap dari kejelasan tulisan, makna dan konsistensi jawaban responden.

²⁰ Edy Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.

²¹ Edy Purwanto.

2. Coding

Coding adalah pemberian kode pada data untuk mempermudah peneliti dalam proses analisis data.

3. Tabulasi

Tabulasi adalah tahapan proses pengolahan data dengan memasukkan data dan menyusun angka untuk menghitung sesuai dengan kriteria yang ditentukan.

4. Interpretasi data

Interpretasi data diperlukan untuk mengetahui arti dari data yang dikumpulkan untuk menjawab pertanyaan peneliti.

I. Metode Analisis Data

Metode analisis data digunakan untuk mengolah data penelitian hingga sampai pada kesimpulan yang dapat dipertanggung jawabkan. Melalui analisis, peneliti dapat menemukan makna dari setiap potongan data yang diperoleh peneliti selama periode pengumpulan data sehingga dapat digunakan untuk memecahkan masalah yang diteliti dalam penelitian. Analisis data bertujuan untuk membantu penulis dalam penyusunan data sehingga penulis lebih mudah untuk melakukan pengujian data dan mengambil kesimpulan. Pada penelitian ini, analisa data dilakukan melalui program komputer IBM *SPSS Statistic 29* untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi efikasi diri terhadap stres kerja karyawan pada sampel penelitian.

Data yang dihasilkan merupakan data mentah, maka terlebih dahulu perlu dilakukan pengolahan data atau analisis data. Secara deskriptif, analisis data

berfungsi untuk menggambarkan data penelitian sebagaimana adanya. Analisis data dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan dalam bentuk hipotesis. Selain itu, untuk menguji apakah hipotesis diterima atau ditolak.²²

Setelah semua data yang diperlukan telah terkumpul, langkah selanjutnya adalah analisis data. Peneliti menggunakan uji asumsi klasik, hal ini digunakan untuk menilai apakah didalam sebuah model regresi linear terdapat masalah-masalah asumsi klasik, agar model tersebut memenuhi syarat-syarat dan menjadi valid sebagai alat penduga. Analisis Regresi Linear Sederhana dilakukan untuk mengetahui apakah ada atau tidak kontribusi efikasi diri terhadap stres kerja dengan menggunakan alat bantu *Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 29.0 for windows*.

J. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini memiliki beberapa tahapan yaitu:

1. Tahap Pendahuluan

- a. Peneliti menentukan variabel penelitian dan berkonsultasi kepada pembimbing.
- b. Peneliti menentukan tempat penelitian yaitu PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani.
- c. Kemudian menyusun rumusan masalah dan tujuan penelitian.

²² Endang Mulyatiningsih, *Riset Terapan Bidang Pendidikan & Teknik*, 1st ed. (Yogyakarta: UNY Press, 2011), hal 38.

2. Tahap Persiapan

- a. Konsultasi kepada dosen pembimbing mengenai proposal penelitian yang telah melewati tahapan seminar.
- b. Melakukan pengadaptasian dan modifikasi skala psikologi serta menyesuaikan aspek dan indikator.
- c. Melakukan *tryout* pada skala efikasi diri untuk mengetahui validitas dan reliabilitas aitem.
- d. Membuat surat permohonan riset untuk diserahkan ke tempat penelitian.

3. Tahap Pelaksanaan

- a. Membagikan angket skala efikasi diri dan stres kerja kepada seluruh responden.

4. Tahap Penyusunan Laporan

- a. Mengkaji dan menyimpulkan data menggunakan aplikasi *Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 29.0 for windows*.
- b. Menggabungkan data-data hasil penelitian.
- c. Melakukan uji plagiasi.
- d. Penyusunan artikel ilmiah yang didasari oleh penelitian ini.
- e. Laporan hasil penelitian yang kemudian dipertanggung jawabkan pada sidang akhir munaqasah.