

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, yaitu metode penelitian untuk menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka yang berguna untuk menganalisis keterkaitan tentang apa yang ingin diteliti (Kuntjojo, 2009). Korelasional mengacu pada kecenderungan bahwa variasi suatu variabel diikuti oleh variasi variabel yang lain berdasarkan koefisien korelasi, sehingga dalam suatu penelitian paling tidak terdapat dua variabel. Penelitian kuantitatif juga didefinisikan sebagai penelitian yang sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu (Suyoto, 2015).

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang akan dijadikan sebagai objek pengamatan dalam penelitian. Variabel penelitian menjadi pusat perhatian penelitian untuk diobservasi dan diukur (Kuntjojo, 2009). Maka identifikasi variabel penelitian diperlukan sebagai alat pengumpul data hingga digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas : Koping stres
2. Variabel tergantung : *Psychological Well-Being* pada Guru

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan pada sifat-sifat yang dapat diamati (Kuntjojo, 2009). Definisi operasional juga merupakan gambaran mengenai prosedur yang diperlukan untuk mengelompokkan setiap unit analisis data ke dalam kategori-kategori tertentu dari setiap variabel yang ada (Priyono, 2008).

3.3.1 Koping Stres

Koping stres merupakan suatu proses yang dilakukan oleh seseorang dalam upaya untuk menghadapi sumber stres yang berfokus pada emosi dan penyelesaian dengan cara mengurangi, memperkecil, mengontrol, dan mentoleransinya. Pada penelitian ini koping stres diteliti dengan menggunakan skala terjemahan *The Way of Coping* dari Lazarus dan Folkman yang telah direvisi (1985) yaitu *problem focused coping*, dan *emotional focused coping*. Skala ini pernah dipakai dalam penelitian Yudiati & Rahayu (2016), dan Sutrisno (2019). Semakin tinggi skor yang diperoleh seseorang maka semakin besar tingkat usaha koping yang dilakukan, dan sebaliknya.

3.3.2 *Psychological Well-Being* pada Guru

Psychological well-being pada guru merupakan suatu penilaian terhadap pemenuhan fungsi psikologi positif dalam diri seorang tenaga pendidik agar mampu untuk menerima diri apa adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mandiri, mampu mengontrol lingkungan sehari-hari, memiliki tujuan hidup, dan terus mengembangkan potensi dalam diri untuk meningkatkan efektivitas pendidikan di sekolah. Dalam penelitian ini skala PWB menggunakan aspek-aspek yang ada di dalamnya yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan perkembangan pribadi.

Semakin tinggi skor PWB yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat PWB seseorang, dan sebaliknya.

3.4 Subjek Penelitian

Subyek penelitian merupakan hal yang penting untuk ditentukan sebelum penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang telah dibuat oleh peneliti. Kuntjojo (2009), menjelaskan bahwa populasi merupakan jumlah keseluruhan dari individu-individu yang karakteristiknya akan diteliti, hal ini dapat berupa orang-orang, institusi-institusi, maupun benda-benda. Penelitian ini menggunakan metode studi populasi, dimana metode ini digunakan untuk meneliti semua karakteristik populasi yang ada, yaitu semua guru SMP Mardi Rahayu Ungaran.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif dengan skala psikologi, yaitu skala *psychological well-being* pada guru, dan skala koping stres. Model skala dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* dengan empat kategori pernyataan, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Subjek diminta untuk memilih salah satu dari empat kategori pernyataan yang sesuai dengan dirinya.

3.5.1 Skala Koping Stres

Skala pertama yang diberikan kepada responden yaitu skala koping stres. Koping stres akan diteliti dengan terjemahan skala *The Ways of Coping* dari Lazarus dan Folkman tahun 1980 yang telah direvisi pada tahun 1985 (Folkman & Lazarus, 1986). Skala ini pernah digunakan pada penelitian Yudiati dan Rahayu (2016) dengan subjek orang dengan risiko HIV/AIDS tinggi berjumlah 11 orang

dan penelitian Sutrisno (2019) dengan subjek orang dengan HIV/AIDS (ODHA) berjumlah 26 orang. Skala tersebut pada penelitian ini akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang karena adanya perbedaan populasi penelitian.

Pilihan jawaban dalam skala ini terbagi menjadi empat kategori, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Bobot penilaian dalam skala ini adalah sebagai berikut: nilai empat bagi pernyataan sangat sesuai (SS), tiga bagi pernyataan sesuai (S), dua bagi pernyataan tidak sesuai (TS), dan satu bagi pernyataan sangat tidak sesuai (STS).

Blueprint skala koping stres dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3. 1 *Blueprint* Skala Koping Stres

No	Jenis	Aspek	Jumlah item
1	<i>Problem focused coping</i>	<i>Confrontative coping</i>	6
2	<i>Emotional focused coping</i>	<i>Planful problem solving</i>	6
		<i>Distancing</i>	6
		<i>Self control</i>	7
		<i>Seeking social support</i>	6
		<i>Accepting responsibility</i>	4
		<i>Escape avoidance</i>	8
		<i>Positive appraisal</i>	7
Total			50

3.5.2 Skala *Psychological Well-Being* pada Guru

Skala PWB pada guru disusun berdasarkan aspek-aspek yang ada pada PWB itu sendiri. Pilihan jawaban dalam skala ini terbagi menjadi empat kategori, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

Item yang terdapat pada skala penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu *favourable*, dan *unfavourable*. Item yang mendukung pernyataan (*favourable*) akan diberi bobot penilaian sebagai berikut: nilai empat bagi pernyataan sangat

sesuai (SS), tiga bagi pernyataan sesuai (S), dua bagi pernyataan tidak sesuai (TS), dan satu bagi pernyataan sangat tidak sesuai (STS). Item yang tidak mendukung pernyataan (*unfavourable*) akan diberi bobot penilaian sebagai berikut: nilai empat bagi pernyataan sangat sesuai (SS), tiga bagi pernyataan sesuai (S), dua bagi pernyataan tidak sesuai (TS), dan satu bagi pernyataan sangat tidak sesuai (STS).

Blueprint skala PWB pada guru dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala *Psychological Well-Being* pada Guru

No	Aspek PWB	Pernyataan		Jumlah item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Penerimaan diri	4	4	8
2	Hubungan positif dengan orang lain	4	4	8
3	Otonomi	4	4	8
4	Penguasaan lingkungan	4	4	8
5	Tujuan hidup	4	4	8
6	Perkembangan pribadi	4	4	8
Total				48

3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Metode penelitian kuantitatif harus bersifat objektif, maka dari itu dalam penelitian ini juga harus memberikan gambaran tentang situasi yang sesungguhnya. Maka dari itu penelitian ini harus melewati uji validitas dan reliabilitas.

3.6.1 Validitas Alat Ukur

Validitas mengacu pada kemampuan instrument pengumpulan data untuk mengukur apa saja yang harus diukur, untuk mendapatkan data yang relevan dengan apa yang sedang diukur (Kuntjojo, 2009). Sebuah instrument dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila instrument tersebut benar-benar dapat dapat

menjadi alat untuk mengukur suatu hal dengan tepat. Validitas merupakan salah satu ciri yang harus ada dalam instrumen pengukuran karena berhubungan langsung dengan dapat atau tidaknya data dipercaya kebenarannya. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Product Moment* dari Karl Pearson, lalu dikoreksi kembali dengan teknik *Part Whole*.

3.6.2 Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, reliabilitas berhubungan dengan akurasi instrumen dalam mengukur sesuatu kecermatan hasil ukur, dan keakuratan alat ukur seandainya dilakukan pengukuran ulang (Azwar, dalam Suyoto, 2015). Suatu instrumen dikatakan reliabel dan dapat dipercaya apabila dapat mengukur sesuatu dengan hasil yang tetap secara konsisten (ajeg). Penelitian ini menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* untuk menguji reliabilitas alat ukur.

3.7 Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu koping stres dengan *psychological well-being* guru yaitu dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*.