

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian yang Digunakan

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif korelasional. Metode penelitian korelasional yaitu penelitian yang bertujuan mendeskripsikan dan mengukur tingkat atau relasi antara dua variabel yang diteliti menggunakan korelasi statistik (Creswell, 2019). Dengan menggunakan metode ini, pengukuran terhadap variabel yang ada dalam penelitian dapat dilaksanakan sekaligus dalam kondisi yang nyata dan juga dapat diperoleh informasi berkaitan dengan taraf hubungan yang terjadi (Azwar, 2010)

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel yang terdiri atas:

3.2.1 Variabel Tergantung : Stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring*

3.2.2 Variabel Bebas : Kebersyukuran

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah sebuah definisi berkaitan dengan variabel yang dirumuskan karakteristik-karakteristiknya dan dapat diamati (Azwar, 2010). Definisi operasional memiliki pengertian tunggal dan dapat diterima secara objektif apabila indikator pada variabel tersebut tampak. Pada penelitian ini, berikut definisi operasional di masing-masing variabel :

3.3.1 Stres pada Ibu Bekerja yang Mendampingi Anak dalam Pembelajaran

Daring

Stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring* yaitu seorang wanita berkeluarga yang memiliki kesibukan diluar rumah untuk mendapatkan penghasilan yang mengalami tekanan dari dalam diri atau luar diri yang diakibatkan oleh proses bimbingan dan pengawasan pembelajaran anak yang dilakukan menggunakan bantuan jaringan internet.

Dalam penelitian stres pada subjek akan diukur dengan skala stres yang dibuat berdasarkan gejala-gejala stres menurut Rice (dalam Safaria & Saputra, 2009) terdiri dari gejala emosional, gejala fisiologis, gejala interpersonal, gejala kognitif dan gejala organisasional. Menurut peneliti, teori milik Rice (dalam Safaria & Saputra, 2009) sudah mencakup dari beberapa teori milik ahli lainnya dan dinyatakan secara lugas, nyata dan mudah dipahami.

3.3.2 Kebersyukuran

Kebersyukuran adalah perasaan dan cara pikir positif yang dimiliki seseorang dalam menanggapi sesuatu penghargaan yang telah ia dapatkan, baik yang ia terima secara interpersonal maupun transpersonal dari Tuhan Yang Maha Esa. Syukur adalah emosi, yang pada intinya terdapat perasaan yang menyenangkan terhadap manfaat yang telah diterima. Orang yang merasa bersyukur menganggap bahwa ia tidak melakukan upaya untuk mendapatkan nikmat tersebut, baik berupa manfaat, hadiah maupun keuntungan individu yang bersifat emosional ataupun spiritual.

Dalam penelitian ini, kebersyukuran subjek akan diukur dengan skala kebersyukuran yang dibuat berdasarkan aspek-aspek kebersyukuran menurut Al-

Ghazali (dalam Rachmadi dkk, 2019) yaitu ilmu, amal perbuatan dan spiritual. Teori ini digunakan dikarenakan lebih bersifat transpersonal kepada Tuhan.

3.4 Subjek Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah umum yang terdiri dari objek atau subjek tertentu dengan kualitas dan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2012). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ibu yang bekerja dan mendampingi anak dalam pembelajaran *daring* di Semarang.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian yang dimiliki oleh populasi yang ditentukan peneliti dari jumlah dan karakteristik (Sugiyono, 2012). Dengan kata lain, sampel merupakan sebagian dari populasi (Azwar, 2010). Dalam penelitian ini, teknik penelitian yang digunakan yaitu teknik *sampling incidental*. Menurut Sugiyono (2012) teknik insidental sampel adalah sampel yang ditentukan secara kebetulan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ibu yang bekerja dan mendampingi anak dalam pembelajaran *daring* di Semarang.

3.5 Metode Pengumpulan Data

3.5.1 Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala. Skala yang digunakan terdiri atas pernyataan-pernyataan. Pernyataan dalam skala pada penelitian ini disusun berjenjang dari sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai dan masing-masing diberi skor 1 sampai 4. Pernyataan yang mendukung pada setiap aspek objek disebut *favorable* dan pernyataan yang tidak mendukung atau tidak disebut *unfavorable*. Skala dalam penelitian yaitu skala

stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring* dan skala kebersyukuran.

3.5.2 *Blue Print* dan Cara Penilaian

1. *Blue print* dan cara penilaian Skala Stres pada Ibu Bekerja yang Mendampingi Anak dalam Pembelajaran *Daring*

Skala stres yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori stres menurut Rice (dalam Safaria & Saputra, 2009). Gejala-gejala tersebut yaitu :

1. Gejala emosional meliputi cemas, mudah marah, mudah tersinggung, depresi, gelisah, takut, gugup dan sedih.
2. Gejala fisiologis meliputi muncul diare, sakit kepala, sembelit, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, maag, kelelahan, sakit perut, susah tidur, berubahnya selera makan, dan hilangnya semangat.
3. Gejala interpersonal meliputi apatis, agresif, muncul sikap acuh tak acuh pada lingkungan sekitar, minder, hilangnya rasa percaya pada orang lain dan mudah menyalahkan orang lain.
4. Gejala kognitif meliputi keluhan seperti sulit mengambil keputusan, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan pikiran yang kacau dan
5. Gejala organisasional meliputi menurunnya produktivitas, meningkatnya absen dalam pekerjaan maupun perkuliahan, ketidakpuasan dalam kerja, ketegangan dengan rekan-rekan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Skala stres yang dibuat ini memiliki 25 item terdiri atas 15 pernyataan *favorable* dan 10 untuk pernyataan *unfavorable*

Tabel 3.1 Blue Print Skala Stres

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Gejala Emosional	4	1	5
Gejala Fisiologis	2	3	5
Gejala Interpersonal	4	1	5
Gejala Kognitif	2	3	5
Gejala Organisasional	3	2	5
Total	15	10	25

Alternatif jawaban yang digunakan yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dengan skor Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sebaliknya, untuk skor pernyataan *unfavorable* diantaranya Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4.

2. **Blue Print dan Cara Penilaian Skala Kebersyukuran**

Skala kebersyukuran yang digunakan yaitu menggunakan teori aspek menurut Al-Ghazali (dalam Rachmadi dkk, 2019). Terdiri atas:

1. Ilmu yaitu mengetahui apa saja nikmat yang telah didapat, tahu akan tujuan dan fungsi nikmat itu sendiri, mengenal atau mengetahui tentang siapa pemberi nikmat dan sumber atas nikmat tersebut yaitu Allah.
2. Amal perbuatan yang terdiri atas tiga, yang pertama yaitu hati (tiap perbuatan yang sudah dilakukan bermaksud untuk kebaikan, dan juga menyembunyikannya dari orang lain), lisan (mengucapkan kalimat-kalimat pujian pada Allah untuk memperlihatkan rasa syukurnya), dan anggota badan (nikmat yang telah diberikan oleh Allah, dipergunakan untuk dapat menaatinya dan tidak melakukan kemaksiatan kepada-Nya).

3. Spiritual yaitu sikap tunduk, rendah hati dan gembira kepada sang pemberi nikmat, dan bukan gembira atas nikmat itu sendiri.

Skala kebersyukuran terdiri dari 15, 8 pernyataan *favorable* dan 7 untuk pernyataan *unfavorable*.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Kebersyukuran

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Ilmu	3	2	5
Amal Perbuatan	2	3	5
Spiritual	3	2	5
Total	8	7	15

Alternatif jawaban yang digunakan yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dengan skor Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sebaliknya, untuk skor pernyataan *unfavorable* diantaranya Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4.

3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

3.6.1 Uji Validitas Alat Ukur

Validitas adalah data yang sesuai dengan keadaan asli atau sebenarnya. Instrumen dikatakan valid jika instrumen itu dapat dengan cermat mengukur apa yang ingin diukur (Widoyoko, 2017). Untuk mengukur validitas didalam penelitian ini yaitu dengan menggabungkan skor setiap item dengan skor total hasil teknik korelasi *product moment*, lalu dikoreksi dengan menggunakan teknik analisis *Part Whole*.

3.6.2 Uji Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas dalam bahasa Inggris diambil dari kata *reliable* yang berarti dapat dipercaya (Widoyoko, 2017). Instrumen dalam tes bisa dikatakan *reliable* (dapat dipercaya) jika dilakukan tes berulang-ulang tetap memberikan hasil yang konsisten atau tetap. Untuk menguji reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik perhitungan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*.

3.7 Analisis Data

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan dalam analisis data untuk menguji hipotesis penelitian hubungan kebersyukuran dengan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring* yaitu dengan teknik korelasi *product moment* dari *pearson*. Ini digunakan untuk mengetahui kedua variabel yang dihubungkan.