

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh Gambaran *Coping Stress* pada Guru Bimbingan dan Konseling berdasarkan Tingkat *Stress Kerja* di Sekolah Menengah Kejuruan Wilayah II Jakarta Timur.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri dan Swasta Wiayah II Jakarta Timur.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Wiayah II Jakarta Timur, dilakukan pada bulan Januari 2016 sampai dengan bulan Januari 2017, dengan rincian sebagai berikut :

- a. Persiapan yang meliputi kegiatan penyusunan proposal BAB I sampai BAB III
- b. Persiapan yang meliputi kegiatan pengembangan instrument dan uji coba instrument
- c. Melakukan penelitian dan pengumpulan data
- d. Pengolahan dan analisis data
- e. Penyusunan dan revisi laporan

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan jenis penelitian survei. Margono (2007:29) menyatakan Penelitian deskriptif merupakan suatu bentuk penelitian yang berusaha mengamati atau menyelidiki secara kritis suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang, oleh karena itu penelitian ini bersifat gambaran terhadap suatu objek yang diteliti.

Menurut Nazir (2005:55) metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual, baik tentang sosial, ekonomi, atau politik dari suatu kelompok ataupun suatu daerah. Tujuan penelitian survei (Margono, 2007:29) yaitu untuk mengambil suatu generalisasi dari gambaran sifat keadaan yang berlangsung pada saat penelitian dilaksanakan, serta memeriksa sebab-sebab dari gejala tertentu.

Metode survei ini dimaksudkan untuk memperoleh fakta dari gejala yang ada mengenai gambaran *coping Stress* guru bimbingan dan konseling berdasarkan tingkat *stress* kerja. Hasil penelitian ini mendeskripsikan data, informasi dan gambaran *coping stress* guru bimbingan dan konseling berdasarkan *stress* kerja di Sekolah Menengah Kejuruan Wilayah II Jakarta Timur.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi (Sugiyono, 2010:117) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini subjek peneliti adalah guru bimbingan dan konseling.

Berdasarkan data dari Suku Dinas Pendidikan Jakarta Timur tahun 2015 jumlah guru bimbingan dan konseling SMK Wilayah II Jakarta Timur berjumlah 100 orang yang terdiri dari 54 sekolah.

2. Sampel

Sampel (Sugiyono, 2010:118) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sehingga sampel yang diambil harus representative (mewakili). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah sama dengan populasi penelitian. Hal ini dikarenakan jumlah keseluruhan populasi yang tidak banyak sehingga perlu untuk menjadikan populasi sebagai sampel, yaitu 60 Guru BK.

Penelitian ini akan menggunakan teknik pengambilan sampel *Nonprobability Sampling* dengan menggunakan *Sampling Jenuh/Sensus*. Menurut Sugiyono (2010:126) *Sampling Jenuh/Sensus* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota

populasi digunakan sebagai sampel, hal ini dikarenakan jumlah populasi yang relatif kecil. Penggunaan teknik *Sampling* Jenuh/Sensus dianggap sesuai dengan karakteristik populasi penelitian, dengan menggunakan keseluruhan populasi sebagai sampel penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup menurut Arikunto (2010:11) adalah kuesioner yang telah disediakan jawabannya sehingga responden hanya memilih alternative jawaban yang sesuai dengan yang telah disediakan, sehingga responden dapat memilih jawaban yang paling sesuai dengan dirinya. Instrumen ini menggunakan model Skala Likert, menurut Sugiyono (2010:134) Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Fenomena sosial dalam penelitian ini yaitu *coping stress* pada guru bimbingan dan konseling berdasarkan *stress* kerja, yang selanjutnya akan dijadikan variable penelitian.

Peneliti menggunakan model skala Likert, skala tersebut terdiri dari tujuh dan empat alternative jawaban. Model Skala Likert dengan 7 tingkatan pengukuran untuk variabel *Stress* Kerja didasarkan pada pendekatan yang dilakukan oleh Leung, Sham, dan Chan (2007:20) yaitu (1 = sangat tidak setuju, sampai 7 = sangat setuju). Pengukuran untuk

Varibel *Coping Stress* menggunakan 4 tingkatan yaitu (1 = tidak pernah, sampai 4 = sangat sering). Bobot dari tiap-tiap pilihan jawaban *stress* kerja dan *coping stress* adalah seperti dalam tabel berikut:

Tabel 3.1
Skor Pilihan Jawaban Variabel *Stress* Kerja

Jenis Pernyataan	Rentang Nilai						
	Sangat Setuju	Setuju	Agak Setuju	Netral	Agak Tidak Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Positif	7	6	5	4	3	2	1
Negative	1	2	3	4	5	6	7

Tabel 3.2
Skor Pilihan Jawaban Variabel *Coping Stress*

Jenis Pernyataan	Rentang Nilai			
	Sangat Sering	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
Positif	4	3	2	1
Negative	1	2	3	4

F. Instrumen Penelitian

1. Definisi Konseptual Variabel

- a. Definisi konseptual ***stress kerja*** adalah perbedaan antara persepsi individu terhadap kemampuan yang diharapkan dalam menyelesaikan pekerjaan dengan kemampuan sesungguhnya dalam menyelesaikan pekerjaan (Leung et all, 2007)

- b. Definisi penelitian konseptual ***coping stress*** adalah suatu proses yang disertai dengan usaha dalam rangka mengubah domain kognitif atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan serta tekanan dari luar maupun dari dalam diri, yang diprediksi dapat membebani melampaui kemampuan individu (Lazarus dan Folkman, 1984).

2. Definisi Operasional Variabel

- a. Secara operasional, berdasarkan rujukan kajian teoritis mengenai **Stress Kerja** pada guru BK yakni perbedaan antara persepsi individu terhadap kemampuan yang diharapkan dalam menyelesaikan tugas dengan kemampuan sesungguhnya dalam menyelesaikan tugas. *Stress* kerja dapat diukur melalui empat dimensi dan terdiri dari enam indikator (Leung et al., 2007) :

1. Kepribadian

- a. *Personal Behavior* (Perilaku Pribadi) Setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda-beda dan respon yang berbeda pula dalam menghadapi situasi menekan (*stress*). Terdapat dua jenis perbedaan yang paling umum dari kepribadian yang cenderung mengalami *stress* yaitu Tipe A dan Tipe B. individu dengan kepribadian Tipe A dianggap lebih impulsive, kompetitif, dan agresif (tergesa-gesa). Individu dengan kepribadian tipe A terdorong oleh

waktu, hidup dalam jadwal dan tenggat waktu, merasa tidak aman dari status, serta tidak dapat santai.

2. Hubungan Interpersonal

a. *Social Support* (Dukungan Sosial) Dukungan sosial merupakan dukungan yang didapat seseorang dari dalam maupun dari luar pekerjaan. Ketidakpercayaan antara atasan dan bawahan serta rekan kerja akan mengakibatkan komunikasi tidak lancar antara satu dengan lainnya, serta kepuasan kerja yang rendah diakibatkan tekanan psikologis dan perasaan terancam yang berhubungan dengan kesejahteraan seseorang.

b. *Role Conflict* (Konflik Peran) Konflik peran terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan dengan peran individu dalam lingkup pekerjaan. Konflik peran merupakan sumber signifikan munculnya *stress* kerja bagi para profesional yang sering mengalami peran ganda dan tidak sesuai dengan pekerjaannya.

3. Beban Kerja

a. *Work Underload* (Bekerja dibawah beban) Bekerja di bawah beban adalah ketika individu mengetahui bahwa diri mereka berada dalam posisi dimana tuntutan pekerjaan tidak memanfaatkan seluruh keterampilan dan kemampuan

yang mereka miliki. Hal ini dapat terjadi ketika tugas-tugas yang terlalu membosankan dan berulang-ulang, dalam hal ini individu memiliki perasaan bahwa keterampilan dan kemampuan mereka tidak sepenuhnya dimanfaatkan.

4. Lingkungan Kerja

- a. *Poor Environment* (Lingkungan Buruk) Lingkungan yang buruk disekitar individu baik pekerjaan atau lingkungan rumah (kebisingan, suhu ruangan sangat tinggi atau rendah, pencahayaan kurang, ventilasi, kurangnya privasi, kebersihan tempat kerja, pengaturan ruang kerja, ruang kerja terlalu ramai) dapat menyebabkan *stress* kerja. Kondisi kerja yang buruk, dapat menimbulkan *stress* kerja dan mempengaruhi kinerja individu, serta kesehatan mental yang buruk.
- b. *Home-Work Conflict* (Konflik Rumah-Kerja) Konflik rumah-kerja adalah gangguan yang disebabkan oleh pekerjaan individu terhadap hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman-teman, dan diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang signifikan menimbulkan *stress* kerja. Konflik rumah-kerja terjadi ketika individu gagal untuk mencapai “keseimbangan” antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Konflik rumah–kerja dapat terjadi dengan berbagai cara,

yaitu gangguan kerja dengan hubungan perkawinan, kegiatan rekreasi, peran orangtua, manajemen rumah, dll.

- b. Secara operasional, berdasarkan rujukan kajian teoritis *Coping Stress* pada guru BK adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi, meminimalisir, menerima atau menolak tekanan yang tidak dapat dikuasainya. *Coping* memiliki dua dimensi yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Kedua dimensi tersebut terdiri dari 14 subskala :

1. *Problem-Focused Coping*

Carver (1997) mengklasifikasikan 3 indikator yang termasuk dalam *Problem Focused Coping*, yaitu:

- 1) *Active Coping* (penyelesaian masalah secara aktif) merupakan proses mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba memindahkan atau menghilangkan sumber *stress* atau diperuntukkan mengurangi akibat dari *stressor*. *Active Coping* meliputi memulai tindakan langsung, meningkatkan upaya seseorang, dan berusaha untuk melaksanakan upaya mengatasi *stress (coping)* secara bertahap.
- 2) *Planning* (perencanaan) adalah berpikir tentang cara untuk mengatasi *Stressor*, meliputi memikirkan strategi untuk

bertindak, berpikir tentang langkah apa yang akan diambil dan bagaimana cara terbaik untuk mengatasi masalah.

- 3) *Using instrumental support* (menggunakan instrument sebagai dukungan) adalah pencarian saran/nasehat, bantuan, dan informasi yang diharapkan dapat membantu individu memecahkan masalah dan mengatasi *stressor* yang dihadapi.

2. *Emotion-Focused Coping*

Carver (1997) mengklasifikasikan 11 subskala yang termasuk dalam *Emotion Focused Coping*, yaitu :

- 1) *Using emotional support* adalah mendapatkan dukungan moral, seperti kenyamanan dan penerimaan dari orang lain, simpati, dan pengertian dari orang lain. Hal ini bertujuan untuk meminimalisir serta menghilangkan ketidaknyamanan emosional.
- 2) *Positive reframing* (mengkaji ulang kejadian masa lalu kearah positif), *Coping* yang berfokus untuk mengelola perasaan tertekan kearah yang lebih positif.
- 3) *Denial* (Penyangkalan), dimana seseorang menyangkal untuk percaya bahwa *stressor* itu ada dan bertindak seolah-olah *stressor* tersebut tidak nyata. Penyangkalan dapat menjadi pemicu masalah baru, dengan menyangkal

atau tidak menerima kenyataan tentu akan menimbulkan masalah yang lebih serius sehingga akan mempersulit untuk melakukan *coping*.

- 4) *Acceptance* (penerimaan) adalah menerima kenyataan akan situasi yang penuh tekanan. Seseorang yang menerima adanya situasi yang menekan, mereka lebih bisa melakukan *coping* yang efektif sehingga akan mampu mengurangi kondisi *stress*.
- 5) *Humor*, mengatasi situasi tertekan dengan menceritakan dan melakukan hal-hal yang lucu sehingga hal yang menjadi beban pikiran akan berkurang.
- 6) *Religion* (agama), Seseorang beralih pada agama ketika mengalami *stress* dengan berbagai macam alasan, karena agama dapat berfungsi menjadi sebuah sumber dukungan emosional dan sebagai sarana untuk menafsirkan kembali masalah yang dihadapi secara positif.
- 7) *Venting* (pelampiasan emosi) adalah kecenderungan melepaskan emosi negatif disaat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan.
- 8) *Substance Use* (penggunaan zat atau alcohol/obat-obatan) adalah individu menggunakan lakohol atau obat-obatan

lainnya sebagai salah satu cara untuk melepaskan diri dari *stressor*.

- 9) *Self-Distracti*on (pengendalian diri) merupakan variasi dari tindakan pelarian, terjadi ketika kondisi pada saat itu menghambat munculnya tindakan pelarian. Strategi yang menggambarkan pelarian secara mental ini adalah melakukan tindakan-tindakan alternative untuk melupakan masalah dengan melamun, melarikan diri dengan tidur dan menyibukkan diri dengan menonton televisi.
- 10) *Behavioral Disengagement* (Penyimpangan Perilaku), mengurangi upaya seseorang untuk menghadapi *stressor*, menghentikan usaha menghilangkan *stressor* yang mengganggu. *Behavioral disengagement* digambarkan dengan gejala perilaku yang disebut ketidakberdayaan.
- 11) *Self Blame* adalah menyalahkan diri sendiri yang meruakan cara seseorang saat menghadapi masalah dengan menghukum diri secara berlebihan sambil menyesali tentang apa yang telah terjadi.

3. Uji Coba Instrumen

- a. Kuesioner penelitian ini mengukur Tingkat *Stress Kerja*, dengan mengadaptasi instrument Skala RO-BO berdasarkan teori Leung (2007). Adapun kisi-kisi instrument *Stress Kerja* yaitu :

Tabel 3.3
Kisi – kisi *Stress kerja*

Variabel	Dimensi	Indikator	No. Butir	Total Butir
Stress Kerja	1. Kepribadian	<i>Personal Behavior</i> (Perilaku Pribadi)	1,2,3, 4,5	5
	2. Hubungan Interpersonal	<i>Social Support</i> (Dukungan Sosial)	6,7	2
		<i>Role Conflict</i> (konflik Peran)	8,9	2
	3. Beban Kerja	<i>Work Under Load</i> (Bekerja dibawah Beban)	10,11	2
	4. Lingkungan Kerja	<i>Poor Environment</i> (Lingkungan Buruk)	12,13	2
		<i>Home-Work Conflict</i> (Konflik Rumah-Pekerjaan)	14,15	2
TOTAL BUTIR				15

- b. Kuesioner penelitian ini mengukur *Coping Stress* dengan mengadaptasi instrument *Brief COPE* berdasarkan teori yang telah dikembangkan oleh Charles S. (1997). Adapun kisi – kisi instrument *Coping Stress* yaitu :

Tabel 3.4
Kisi – kisi *Coping Stress*

Variabel	Dimensi	Indikator	No. Butir	Total Butir
<i>Coping Stress</i>	<i>Problem Focused Coping</i>	1. <i>Active Coping</i> (<i>Coping</i> aktif)	1,2	2
		2. <i>Planning</i> (Perencanaan)	3,4	2
		3. <i>Using instrumental support</i> (menggunakan instrument sebagai dukungan)	15,16	2
	<i>Emotion Focused Coping</i>	4. <i>Using emotional support</i> (Menggunakan dukungan emosional)	13,14	2
		5. <i>Positive reframing</i> (mengkaji ulang kejadian masa lalu kearah positif)	5,6	2
		6. <i>Denial</i> (Penyangkalan)	19,20	2
		7. <i>Acceptance</i> (Penerimaan)	7,8	2
		8. Humor	9,10	2
		9. <i>Religion</i> (agama)	11,12	2
		10. <i>Venting</i> (pelampiasan emosi)	21,22	2
		11. <i>Substance Use</i> (penggunaan zat atau alcohol/obat-obatan)	23,24	2
		12. <i>Self – Distraction</i> (pengendalian diri)	17,18	2
		13. <i>Behavioral Disengagement</i> (Penyimpangan Perilaku)	25,26	2
		14. <i>Self Blame</i>	27,28	2
TOTAL BUTIR				28

4. Tahapan Adaptasi Instrumen

Adaptasi instrumen psikologis adalah tugas yang rumit yang memerlukan perencanaan yang cermat mengenai pemeliharaan:

isinya, psikometri sifat, dan validitas umum untuk populasi yang dimaksudkan.

Secara umum, literatur menunjukkan bahwa instrumen adaptasi memerlukan enam tahap penting: (1) instrument terjemahan dari bahasa sumber ke dalam bahasa sasaran, (2) sintesis versi terjemahan, (3) analysis dari versi disintesis oleh hakim ahli, (4) Evaluasi oleh Populasi Sasaran, (5) terjemahan kembali, dan (6) studi percontohan (Herdman, Fox-Rushby, & Badia, 1997) (Sireci, Yang, Harter, & Ehrlich, 2006).

1. Instrumen Terjemahan Ke dalam Bahasa Baru

Ketika mengadaptasi instrumen, kita harus terlebih dahulu mempertimbangkan terjemahan dari bahasa sumber ke dalam bahasa sasaran, yaitu bahasa yang versi baru akan digunakan. Ini adalah proses yang kompleks dan sangat membutuhkan ketelitian untuk memastikan bahwa versi final tidak hanya cocok untuk konteks baru tapi juga konsisten dengan versi aslinya.

2. Sintesis Versi Diterjemahkan

Setelah proses penerjemahan instrumen dari bahasa sumber ke dalam bahasa sasaran, peneliti harus memiliki minimal dua versi dari instrumen tersebut yang telah diterjemahkan. Pada tahap ini, proses meringkas kedua versi dimulai. Meringkas versi instrumen berarti bahwa peneliti

membandingkan terjemahan yang berbeda dan menilai semantik, idiomatik, konseptual, perbedaan bahasa dan kontekstual mereka, dengan tujuan utama membuat suatu versi.

3. Evaluasi Versi Disintesis oleh Ahli

Setelah sintesis diterjemahkan versi telah selesai, peneliti masih harus bergantung pada bantuan dari komite ahli di bidang evaluasi psikologis atau pada orang-orang dengan pengetahuan khusus tentang apa yang dikaji instrumen.

4. Evaluasi oleh Populasi Sasaran

Tahap ini bertujuan untuk memverifikasi apakah item, skala respon dan petunjuk dapat dipahami oleh populasi sasaran. Dengan demikian, prosedur ini bertujuan untuk menyelidiki apakah instruksi yang jelas, apakah hal yang ditemukan dalam instrumen yang sesuai, apakah ekspresi sesuai dengan yang digunakan oleh kelompok, dan aspek lainnya.

5. Terjemahan Kembali (Back-Translation)

Terjemahan kembali (ke bahasa asli/sumber) juga disarankan sebagai pemeriksaan kontrol kualitas tambahan (Sireci, 2005). Dari sudut pandang kami, prosedur ini harus mengikuti semua prosedur penyesuaian semantik dan idiomatik karena instrumen harus "siap" untuk evaluasi fakhir oleh penulis asli. Terjemahan kembali mengacu menerjemahkan versi

disintesis dan revisi instrumen ke dalam bahasa sumber. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi sejauh mana versi yang diterjemahkan mencerminkan isi item versi asli.

6. Studi Perintis/Percontohan

Sebelum mengklaim bahwa instrumen baru siap untuk diaplikasikan, seseorang harus melakukan studi percontohan. Studi percontohan mengacu pada aplikasi sebelumnya instrumen dalam sampel kecil yang mencerminkan karakteristik sampel/target populasi (Gudmundsson, 2009). Sekali lagi, kesesuaian item tentang makna dan kesulitan, selain instruksi-instruksi untuk melakukan tes, harus dinilai selama proses ini. Setelah mempertimbangkan modifikasi yang disarankan dalam studi percontohan pertama, studi kedua (atau sebanyak yang diperlukan) diperlukan untuk menilai apakah instrumen yang siap untuk digunakan.

5. Sumber Instrumen

a. Skala RO-BO

Skala *RustOut/BurnOut Scale* (RO-BO) mencerminkan *quantitative stress* (jumlah tugas) dan *qualitative stress* (kesulitan dalam menyelesaikan tugas) pada dimensi beban kerja pada individu (Leung et al., 2007a). Skala RO-BO didefinisikan oleh Gmelch dan dikembangkan kembali oleh Leung, Sham, dan

Chan dalam penelitiannya di Hongkong mengenai *Adjusting Stressors-Job-Demand Stress in Preventing Rustout/Burnout in Estimators* (2007). Serta penelitian yang dilakukan oleh Eman Y. Alswaity dalam penelitiannya mengenai *Work Stress Among Professional in The Construction Projects in Gaza Strip* (2013). Pengukuran Skala RO-BO menggunakan skala Likert dengan rentang 1 sampai 7, dengan skor (1-7).

b. *Brief COPE*

Dalam penelitian ini, *coping* diukur dengan menggunakan alat ukur *Brief COPE* yang dibuat oleh Carver (1997) berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman. Alat ukur *Brief COPE* merupakan hasil revisi dari *inventory COPE* yang disusun oleh Carver, Scheier, dan Weintraub pada tahun 1989. *COPE* terdiri dari 15 subskala yang masing-masing terfokus pada konsep tertentu. Selanjutnya Carver (1997) melakukan revisi terhadap alat ukur *COPE* yang kemudian menghasilkan *Brief COPE*, dimana ada beberapa subskala yang ditambahkan dan ada pula yang dihilangkan.

Brief COPE oleh Carver, dkk (1997) dengan jumlah dimensi 14 dan 28 item. *Brief COPE* digunakan untuk melihat bagaimana individu mengatasi masalah yang dihadapi, meng-assess respon *coping* yang penting dan potensial dengan cepat.

Penulis menggunakan alat ukur versi singkat yang sebelumnya dengan skala *COPE* (1989). Pengukuran *The Brief COPE* menggunakan skala Likert dengan rentang 1 sampai 4, dengan skor (1-4).

6. Hasil Uji Coba Instrumen

a. Pengujian Validitas

Arikunto (2010:211) menjelaskan bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat – tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Uji validitas butir dalam penelitian mengukur item-item pernyataan kuesioner yang dijawab oleh subyek mengenai gambaran *coping stress* berdasarkan *stress* kerja pada guru bimbingan dan konseling.

Uji validitas instrument dilakukan untuk menguji kisi-kisi atau pernyataan yang telah dibuat sudah tepat dengan teori yang digunakan dalam penelitian. Validitas butir adalah ketetapan mengukur yang dimiliki oleh sebutir item (yang merupakan bagian tes sebagai suatu totalitas), dalam mengukur apa yang seharusnya diukur lewat butir item tersebut.

Dalam menguji validitas butir rumus yang digunakan ialah korelasi *product moment* dari Pearson untuk mengkorelasikan skor item dengan skor total. Pengujian korelasi item-total *product moment* untuk mencari validitas butir dilakukan dengan

menggunakan bantuan *software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 17.0 for Windows*. Uji validitas pada instrumen ini menggunakan rumus koefisien korelasi Product Moment sebagai berikut :

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

Keterangan:

r = validitas butir

N = jumlah responden

$\sum X$ = skor skor nilai butir yang dianalisa

$\sum Y$ = skor total

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor total subyek pada item/butir nomor yang dianalisa

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor total item

XY = jumlah hasil kali skor butir

Hasil r *product moment* tiap butir dikorelasikan dengan r table, maka ketentuannya adalah sebagai berikut (dalam Noor, 2012:169):

Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka item valid

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka item tidak valid.

Pada instrument *stress* kerja dan *coping stress*, peneliti menggunakan seluruh butir pernyataan yang valid dan yang tidak valid, dengan memperbaiki pernyataan yang tidak valid, dikarenakan instrument *coping stress* dan instrument *stress* kerja merupakan instrument adaptasi. Adapun hasil uji coba instrument sebagai berikut :

1. Uji coba instrument *stress* kerja dilakukan kepada 30 guru bimbingan dan konseling di SMK wilayah II Jakarta Timur. Berdasarkan uji validitas *product moment pearson* yang dilakukan dengan menggunakan *SPSS version 17 for Windows*, dengan menggunakan 15 butir pernyataan kemudian dikorelasikan pada r_{table} dengan taraf signifikan 5% yaitu 0.361 dan diperoleh hasil jumlah butir yang valid pada instrument *stress* kerja sebanyak 13 butir item dari 15 butir item. Berikut ini merupakan nomor butir yang valid dan tidak valid.

Table 3.5
Kisi-kisi instrumen Stress Kerja

Variabel	Dimensi	Indikator	No. Item Valid	No. Item Tidak Valid
Stress Kerja	1. Kepribadian	<i>Personal Behavior</i> (Perilaku Pribadi)	3,4,5	1,2
	2. Hubungan Interpersonal	<i>Social Support</i> (Dukungan Sosial)	6,7	-
		<i>Role Conflict</i> (konflik Peran)	8,9	-
	3. Beban Kerja	<i>Work Under Load</i> (Bekerja dibawah Beban)	10,11	-
	4. Lingkungan Kerja	<i>Poor Environment</i> (Lingkungan Buruk)	12,13	-
		<i>Home-Work Conflict</i> (Konflik Rumah-Pekerjaan)	14,15	-

2. Uji coba instrument *coping stress* dilakukan kepada 30 guru bimbingan dan konseling di SMK wilayah II Jakarta Timur. Berdasarkan uji validitas *product moment pearson* yang dilakukan dengan menggunakan *SPSS version 17 for Windows*, dengan menggunakan 28 butir pernyataan kemudian dikorelasikan pada r_{table} dengan taraf signifikan 5% yaitu 0.361 dan diperoleh hasil jumlah butir yang valid pada instrument *coping stress* sebanyak 23 butir item dari 28 butir item. Berikut ini merupakan nomor butir yang valid dan tidak valid

Table 3.6
Kisi-kisi instrumen *Coping Stress*

Variabel	Dimensi	Indikator	No. Item Valid	No. Item Tidak Valid	
C O P I N G	Problem Focused Coping	1. <i>Active Coping</i> (<i>Coping</i> aktif)	1,2	-	
		2. <i>Planning</i> (Perencanaan)	3,4	-	
		3. <i>Using instrumental support</i> (menggunakan instrument sebagai dukungan)	5,6	-	
	S T R E S S	Emotion Focused Coping	4. <i>Using emotional support</i> (Menggunakan dukungan emosional)	7,8	-
			5. <i>Positive reframing</i> (mengkaji ulang kejadian masa lalu kearah positif)	10	9
			6. <i>Denial</i> (Penyangkalan)	11,12	-
			7. <i>Acceptance</i> (Penerimaan)	13,14	-
			8. <i>Humor</i>	15,16	-
			9. <i>Religion</i> (agama)	18	17
			10. <i>Venting</i> (pelampiasan emosi)	20	19
			11. <i>Substance Use</i> (penggunaan zat atau alcohol/obat-obatan)	21	22
			12. <i>Self – Distraction</i> (pengendalian diri)	23,24	-
			13. <i>Behavioral Disengagement</i> (Penyimpangan Perilaku)	25,26	-
			14. <i>Self Blame</i>	28	27

b. Uji Reliabilitas

Menurut Arikunto (2010:222) instrumen yang reliabel mengandung arti bahwa instrument tersebut cukup baik sehingga mampu mengungkap data yang bisa dipercaya. Instrument yang reliabel (dalam Sugiyono, 2007:173) adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.

Menurut Arikunto (2010:239) menguji reliabilitas instrumen yang dipergunakan dalam penelitian yang skornya tidak 1 dan 0 digunakan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

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

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrument

k = banyaknya butir pernyataan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir

σ_t^2 = varians total

Untuk memperoleh data, maka terlebih dahulu dicari varians butir dan varians totalnya sebelum diolah dengan

menggunakan rumus *alpha*. Untuk mencari varians butir (dalam Nazir, 2005:386) dapat menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\sum \sigma_b^2 = \frac{\sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}{N}$$

Keterangan :

$\sum \sigma^2$ = Jumlah varians butir

$\sum X_i^2$ = Jumlah skor butir X_i kuadrat

$(\sum X_i)^2$ = Jumlah skor butir X_i yang dikuadratkan

N = Jumlah responden

Untuk mencari varians total (dalam Nazir, 2005:387) digunakan rumus sebagai berikut :

$$\sigma_t^2 = \frac{\sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2}{N}$$

Keterangan :

σ^2 = Jumlah varians total

$\sum Y_i^2$ = Jumlah skor butir Y_i kuadrat

$(\sum Y_i)^2$ = Jumlah skor butir Y_i yang dikuadratkan

N = Jumlah responden

Hasil perhitungan selanjutnya diinterpretasikan dengan interpretasi nilai untuk mengklasifikasikan tingkat keandalan kepercayaan instrument. Menurut Anastasi dan Urbina (2007:100) jika suatu tes mencapai batas minimal koefisien reliabilitas yaitu sebesar 0,63 dapat dikatakan reliabel atau andal.

Setelah dilakukan uji validitas, item instrument *stress* kerja secara keseluruhan sejumlah 15 butir dan instrument *coping stress* sejumlah 28 butir yang digunakan untuk menguji uji reliabilitas. Angka reliabilitas yang diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan *SPSS version 17 for Windows* untuk instrument *stress* kerja adalah sebesar 0,785 sehingga dapat dikatakan bahwa instrument dalam penelitian ini reliabel. Sedangkan nilai reliabilitas instrument *coping stress* adalah 0,871 sehingga dapat dikatakan bahwa instrument dalam penelitian ini reliabel.

Tabel 3.7

Realibitas Instrumen *Stress Kerja* dan *Coping Stress*a. Reliabilitas *Stress Kerja*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,785	15

b. Reliabilitas *Coping Stress*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,871	28

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif dalam bentuk presentase. Statistik deskriptif (Sugiyono, 2007:147) adalah statistic yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan untuk umum atau generalisasi.

Penyajian data dari hasil penelitian terlebih dahulu diklasifikasikan berdasarkan kategorisasi. Kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kategorisasi tingkat *stress* kerja untuk menjaring data sampel

pada penelitian. Data responden yang mengalami tingkat *stress* kerja akan disajikan dalam 3 jenjang yaitu *Rustout*, *Stress*, dan *Burnout*. Dapat dikatakan bahwa *rustout* merupakan *stress* tingkat rendah, *Stress* merupakan *stress* tingkat sedang dan *burnout* merupakan *stress* tingkat tinggi. Kategorisasi tingkat *stress* kerja menggunakan perhitungan statistic persentil yang dimaksud untuk membuat suatu ukuran atau norma yang digunakan untuk membuat kategori–kategori tertentu dengan menggunakan persentil. Persentil membagi distribusi data yang dimilikinya kedalam jumlah – jumlah kategori yang dikehendaki

$$\text{Letak } P_i = \frac{i(n+1)}{100}$$

Keterangan:

P_i = Persentil 1 – 99

N = Jumlah seluruh frekuensi

Kategorisasi yang digunakan untuk mengukur penggunaan strategi *coping stress* berdasarkan tingkat *stress* kerja yaitu dengan menggunakan kategori nominal. Kategori nominal digunakan jika subjek yang diukur dikelompokkan berdasarkan dimensi-dimensi yang terpisah dan memiliki skor tersendiri. Pengelompokkan kecenderungan penggunaan strategi *coping stress* dalam penelitian ini menggunakan

nilai z score yang dikemukakan oleh Azwar (2010:112) diperoleh dengan rumus berikut :

$$z \text{ score} = \frac{x - \mu}{SD}$$

Keterangan :

X = Skor responden

μ = Mean

SD = Standar Deviasi

Saat mendapatkan skor kategorisasi mengenai tingkat *stress* kerja dan strategi *coping stress*, selanjutnya digunakan analisis data menggunakan tabel *Crosstabs*. *Crosstabs* (2001:47) melalui *crosstabs* ini, peneliti mendapatkan hasil perhitungan untuk penggunaan strategi *coping stress* berdasarkan *stress* kerja pada guru BK sebagaimana tertera pada tabel 3.8

Tabel 3.8

Tabel *Crosstabs*

	Strategi <i>Coping Stress</i>			
	<i>Problem Focused Coping</i>		<i>Emotion Focused Coping</i>	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
<i>Burnout</i>				
<i>Stress</i>				
<i>Rustout</i>				

Selanjutnya, berdasarkan permasalahan yang diteliti, data akan diolah dengan menggunakan tabel persentase. Analisis data akan menggunakan rumus (dalam Mangkuatmodjo, 1997:43) sebagai berikut:

$$\rho = \frac{f_x}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

ρ = angka presentase

f_x = Frekuensi

N = Jumlah responden

Analisa data disajikan dalam bentuk angka – angka yang kemudian dijelaskan dalam bentuk persentase, tabel, dan grafik dan diinterpretasikan dalam sebuah uraian.