

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah desain observasional yang digunakan untuk mengumpulkan data variabel dependen dan independen dalam periode waktu tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dan kelelahan kerja pada guru di Kecamatan Babalan, Kabupaten Langkat.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 056640 & MIS Islamiyah. Penelitian ini dilakukan pada 8 – 20 Juli 2024.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi merujuk pada wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan (Soegiyono, 2013). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Guru dikecamatan Babalan. Jumlah Guru di Kecamatan Babalan dengan berjumlah 28 orang guru SD Negeri 056640 & 13 orang guru MIS Islamiyah.

3.3.1 Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Sugiyono (2016:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi, sementara teknik untuk mengampil sampel disebut sampling. Menurut Sugiyono (2009:63) penelitian ini menggunakan teknik

total sampling, dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Teknik ini dipilih karena populasinya berjumlah kurang dari 100. Jumlah sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan jumlah populasi, yakni seluruh guru yang ada di SD NEGERI 056640 dengan 28 orang guru SD Negeri 056640 & 13 orang guru MIS ISLAMIYAH.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan perubahan atau munculnya variabel keterikatan (*dependen*) (Soegiyono, 2013). Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah stres kerja.

Variabel Terikat (*Dependent*)

Variabel keterikatan adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas (*independent*) (Soegiyono, 2013). Dalam penelitian ini, variabel keterikatannya adalah kelelahan kerja.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan mengenai batasan variabel yang dimaksud, atau apa yang diukur oleh variabel tersebut.

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil
Stres Kerja	Kondisi ketegangan psikologis yang berpengaruh	1. Fisiologis	Kuesioner	Ordinal	1. 22 – 38
		2. Psikologis	<i>Job Stress Scale (JJS)</i>		Ringan
		3. Perilaku	a. Nilai 1 =		2. 39 - 55
		Ringan	Sedang		
					3. 56 - 72

Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil
	pada kondisi fisik, emosi, sikap dan pemikiran seorang guru yang disebabkan oleh masalah dalam lingkungan Sekolah Dasar		b. Nilai 2 = Sedang c. Nilai 3 = Tinggi d. Nilai 4 = Sangat Tinggi		Tinggi 4. 73 – 88 Sangat Tinggi
Kelelahan Kerja	Kondisi dimana terjadinya penurunan fungsi tubuh ,kapasitas tubuh dan ketahanan	1. Fisiologis 2. Psikologis	Kuesioner <i>Industrial Fatigue Research Committee of Japanese Association of Industrial</i>	Ordinal	Hasil skor total IFRC 1) 30-52 Ringan 2) 53-74 Sedang 3) 75-98 Tinggi 4) 99-120

Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil
	tubuh terhadap aktivitas yang dapat menimbulkan perasaan lelah sehingga dapat menurunkan kinerja Guru.		<i>Helath</i> (IFRC) Skor Kelelahan pertanyaan yaitu: a. Nilai 1 = Tidak pernah b. Nilai 2 = kadang-kadang c. Nilai 3 = sering d. Nilai 4 = sangat sering		Sangat tinggi

3.6 Aspek Pengukuran

3.6.1 Pengukuran Stres Kerja

Menggunakan alat ukur *Job Stress Scale*, Job Stress Scale (JSS) adalah alat pengukuran yang dirancang untuk mengevaluasi tingkat stres kerja yang dialami oleh individu di lingkungan kerja. Alat ini dikembangkan oleh Robert L. Caplan, Richard S. Lazarus, dan John R. S. Folkman pada tahun 1981. yang terdiri dari empat dimensi yaitu *job stress scale* (9 item), *role expectation conflict* (5 item), *coworker support* (4 item), dan *work-life balance* 4 item).

Menggunakan skala Likert dari skala ,Pilihan jawaban menggunakan skala likert, Sangat tidak setuju = 1, tidak setuju = 2, setuju = 3, sangat setuju = 4. Dalam perhitungan ini dimulai skor jawaban tertinggi – jawaban terendah lalu dibagi 4 kategori ordinal yaitu didapat hasil ukur.

1. Stres Ringan total skor 22-38
2. Stres Sedang total skor 39-55
3. Stres Tinggi total skor 56-72
4. Stres Sangat Tinggi total skor 73 – 88

3.6.2 Pengukuran Kelelahan Kerja

Pengukuran kelelahan menggunakan kuesioner pengujian kelelahan umum atau secara subyektif yang berskala *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) dari *Industrial Fatigue Research Committee of Japanese Association of Industrial Health* (IFRC) Jepang dalam buku (Tarwaka & Bakrie 2016). Kuesioner ini digunakan untuk mengukur kelelahan pekerja di bagian pengolahan pabrik gula. Terdiri dari 30 pertanyaan yang terbagi dalam 3 kelompok yaitu: pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi, dan kelelahan fisik.

Skor kelelahan diberikan untuk setiap pernyataan sebagai berikut:

- a. Nilai 1 = Tidak pernah
- b. Nilai 2 = kadang-kadang
- c. Nilai 3 = sering
- d. Nilai 4 = sangat sering

Untuk hasil ukur klasifikasi kelelahan

1. Kelelahan Ringan Total Skor 30-52

2. Kelelahan Sedang Total Skor 53-74
3. Kelelahan Tinggi Total Skor 75-98
4. Kelelahan Sangat Tinggi Total Skor 99-120

3.7 Uji Validitas dan Realibitas

3.7.1 Uji Validitas

Uji validitas dilakukan menggunakan program analisis data dengan teknik yang umum digunakan peneliti. Validitas juga dapat diuji dengan menghitung korelasi Product Moment, kemudian membandingkan nilai r hitung dari variabel dengan r tabel yaitu:

- Jika r hitung $>$ r tabel maka H_0 ditolak sehingga variabel dinyatakan valid
- Jika r hitung $<$ r tabel maka H_0 gagal ditolak, sehingga variabel dinyatakan tidak valid

Item kuesioner yang tidak valid dapat diatasi dengan memodifikasi item untuk memperjelas maknanya atau menghapus item yang dianggap tidak penting. Uji validitas reliabilitas dilakukan dengan tingkat signifikan (α) = 5%, menggunakan rumus *Pearson Product Moment* untuk menguji validitas:

$$r_{\text{hitung}} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x \sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r hitung : koefisien validitas item yang dicari

n : jumlah responden

x : skor yang diperoleh subjek dalam setiap item

y : skor total keseluruhan.

Berdasarkan perhitungan validitas pada penelitian Stres Kerja pada penelitian ini menggunakan kuesioner Depression Anxiety and Stress Scale 42

(DASS 42) . Hasil uji statistik prouct moment menunjukkan seluruh item instrumen memiliki nilai p-value $< 0,05$ dan r hitung $>$ dari r table, artinya semua item instrumen valid untuk pengukuran variabel stres kerja dan stres kerja guru SD, sedangkan pada penelitian Kelelahan Kerja (Ihsania, 2020) pada rumus r hitung didapatkan hasil validitas dari kuisisioner IFRC dapat dilihat bahwa r hitung semua indikator dalam kuesioner sudah valid karena r hitung $>$ r tabel (0.242).

3.7.2 Uji Realibitas

Suatu alat ukur dinyatakan reliabel jika memiliki konsistensi. Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan apakah alat ukur tersebut dapat diandalkan dan menghasilkan hasil yang konsisten saat digunakan berulang kali. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai r hasil (nilai r *alpha*) dengan menggunakan rumus statistik *Cronbach Alpha* pada tabel *reliability statistics* (nilai r tabel). Apabila r *alpha* $>$ r tabel maka kuesioner tersebut dinyatakan *reliable*. Berikut merupakan kriteria reliabilitas. Dari hasil uji realibitas pada penelitian Stres Kerja pada Pengujian reliabilitas dapat dilakukan dengan rumus stastik Cronbach's Alpha yaitu membandingkan nilai korelasi keseluruhan dengan nilai r tabel. Jika nilai alpha cronbach $>$ r tabel, maka instrument tersebut dinilai reliabel. yang dilihat pada penelitian (Ihsania, 2020) dalam rumus IFRC pada variable kelelahan kerja adalah nilai cronbach's alpha yang diperoleh adalah 0,928 menunjukkan bahwa kuesioner tersebut reliabel. Karena nilai cronbach's alpha lebih dari 0,6 seluruh pernyataan dalam kuesioner dinyatakan valid dan reliabel berdasarkan uji reliabilitas.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

3.8.1 Jenis Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari respon (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, data primer meliputi hasil penilaian stres kerja menggunakan kuesioner DASS 42, serta kelelahan kerja menggunakan kuesioner penelitian sebelumnya dan kuesioner IRFC. Data primer lainnya mencakup karakteristik responden, seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan dan lama kerja.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung dari responden, melainkan melalui sumber perantara lain (Soegiyono, 2013). Data sekunder dalam penelitian ini didapatkan dari SD Negeri 056640, untuk mengetahui karakteristik responden serta didukung dari berbagai penelitian – penelitian terdahulu.

3.8.2 Alat atau Instrument Penelitian

Instrument penelitian yang digunakan ialah berupa kuesioner dari beberapa pertanyaan mengenai variabel yang terkait. Untuk kuesioner yang digunakan dalam pengukuran variable pada stress kerja menggunakan kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale 42* (DASS 42) dengan menggunakan skala likert, sedangkan untuk pengukuran stress kerja menggunakan kuesioner yang berskala *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) dari *Industrial Fatigue Research Committee of Japanese Association of Industrial Health* (IFRC) Jepang dalam buku (Tarwaka & Bakrie 2016).

3.8.3 Prosedur Pengumpulan Data

- a. Sebelum memulai penelitian, peneliti mengajukan surat izin penelitian ke Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
- b. Setelah mendapat surat izin penelitian, peneliti mendatangi SD untuk mengambil data jumlah Guru sebagai bahan acuan penelitian
- c. Selanjutnya peneliti turun lapangan untuk mengambil data ke guru, sebelum memberikan kuesioner, peneliti mendatangi titik lokasi lingkungan SD
- d. Peneliti meminta izin kepada guru untuk menjelaskan cara pengisian kuesioner kepada responden dan mengatur waktu pengisian selama 15-30 menit, agar responden bersedia mengisi kuesioner yang telah disiapkan
- e. Setelah kuesioner telah diisi, peneliti memastikan ulang terkait riwayat pengisian kuesioner untuk melihat jika terjadi kesalahan

3.9 Analisis Data

3.9.1 Analisis univariat

Analisis univariat adalah metode untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian dengan menyajikannya dalam tabel distribusi frekuensi.

3.9.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen (stres kerja) dan variabel dependen (kelelahan kerja). Data dianggap berdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$. Uji Chi Square dengan taraf signifikan 0,05 dan tingkat kepercayaan 95% digunakan untuk menganalisis data lebih lanjut. Jika P value 0,05 artinya tidak ada hubungan yang bermakna

antara variabel independen (stres kerja) dengan variabel dependen (kelelahan kerja).

3.10 Teknik Penyajian Data

Teknik penyajian data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan tabel. Penggunaan tabel diperlukan karena dapat menyajikan data secara keseluruhan pada hasil penelitian yang telah dilakukan.

3.11 Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data adalah proses mengolah data mentah menggunakan rumus tertentu untuk menghasilkan informasi yang dibutuhkan (Setiadi, 2013). Peneliti melakukan beberapa langkah dalam proses ini, antara lain:

1. *Editing*, yaitu melakukan pemeriksaan data yang telah terkumpul agar apabila terdapat kesalahan dalam pengumpulan data maka dapat dibenahi atau disempurnakan kembali.
2. *Coding*, yaitu membubuhkan tanda terhadap data yang telah diyakini lengkap dan benar sesuai dengan variabelnya masing-masing.
3. *Processing*, yaitu proses peng-*entry* atau pemasukan data dari hasil kuesioner ke dalam komputer.
4. *Cleaning*, yaitu proses pemeriksaan kembali data yang telah dimasukkan agar mengetahui *missing data*.