

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, yaitu suatu penelitian dituntut menggunakan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut dan penampilan hasilnya (Arikunto 2005).

Manova adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu suatu metode yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan yang nyata pada variable-variabel dependen antar anggota grup (Santoso 2014). Berdasarkan penelitian yang ada dan teori yang ada maka peneliti ingin mengungkap apakah ada perbedaan antara kepribadian A dan B terhadap manajemen stres kerja.

B. Identifikasi Variabel

1. Variabel Bebas (X1) : Kepribadian A
(X2) : Kepribadian B
2. Variabel Terikat (Y) : Manajemen stres kerja

C. Definisi Operasional Variabel

1. Manajemen Stres Variabel (Y)

Manajemen stres adalah cara atau teknik dalam mengelola stresor agar tidak menjadi stres akut yang berdampak buruk pada

fisiologis. dimana dalam dalam penelitian ini menggunakan manajemen stres dengan pendekatan individu yang diadaptasi dari Munandar (2001).

2. Kepribadian A dan B

Kepribadian A (X1) merupakan suatu tipe kepribadian yang cenderung ke arah *ekstrovert* yaitu dimana ciri – ciri dari tipe kepribadian ini adalah lebih menyukai sesuatu yang ingin menyelesaikan sesuatu dengan cepat dan sempurna, ingin menjadi yang terbaik sehingga memiliki daya bersaing tinggi dan tidak menyukai sesuatu yang lambat.

Kepribadian B (X2) merupakan suatu tipe kepribadian yang lebih condong ke arah *introvert*, di dalam melakukan pekerjaan lebih menghindari persaingan dan lebih lamban, karena sikapnya yang tenang dan terkesan lamban membuat orang berkepribadian ini tidak begitu ingin mencapai sesuatu yang terbaik asalkan pekerjaannya tuntas itu sudah cukup, sehingga orang berkepribadian B ini tidak menyukai persaingan bahkan cenderung untuk menghindarinya.

3. Perbedaan Antara Kepribadian A dan B terhadap Manajemen Stress

Secara teoritis orang berkepribadian A tidak menyukai sesuatu yang cepat dan lebih menyukai interaksi social berdasarkan teori friedman orang berkepribadian ini suka menceritakan sesuatu tentang dirinya pada orang lain, sedangkan kebalikanya orang berkepribadian B cenderung santai dan memiliki kecenderungan untuk sendiri ataupun melakukan aktifitas sendiri. Se jauh mana factor kepribadian dapat mempengaruhi perilaku untuk mengelola stres

sehingga ditemukan suatu adanya perbedaan cara untuk memanajemeni stres antara orang dengan kepribadian A dan orang dengan kepribadian B.

D. Populasi, Sample dan Teknik Sampling

Populasi penelitian adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya (Sugiyono 2001). Sedangkan menurut Hadi (2009) seluruh penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan PT Pos Indonesia dengan jumlah keseluruhan pegawai yaitu 40 karyawan.

Mengingat keterbatasan peneliti untuk menjangkau seluruh populasi, maka peneliti hanya meneliti sebagian dari populasi yang dijadikan sebagai subjek penelitian yang lebih dikenal dengan nama sampel. Menurut Sugiyono (2001) “sample adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Sedangkan menurut Arikunto (2005), penentuan pengambilan sample sebagai berikut: apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semua hingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika jumlah subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-55% atau lebih tergantung sedikit banyaknya dari:

1. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
2. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya dana.

3. Besar kecilnya resiko yang di tanggung oleh peneliti yang resikonya besar, tentu saja jika sampelnya besar hasilnya akan lebih baik.

Teknik atau pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel acak atau *random sampling*, yaitu dilakukan dengan jalan memberikan kemungkinan yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel penelitian.

Random yang digunakan adalah *random class*. Cara pengambilan sampel yakni dengan mengambil 20 karyawan secara acak pada setiap bagian tanpa menentukan karakteristik karyawan yang akan dijadikan sampel. Dan teknik ini dipilih karena peneliti ingin memberikan kesempatan yang sama bagi setiap bagian dalam keseluruhan populasi untuk menjadi sampel dan dipilih secara acak.

Oleh karena itu, peneliti mengambil sample 50,5% dari 160 karyawan, jadi sample sebanyak 85 karyawan yang diambil dari keseluruhan populasi di PT POS INDONESIA.

E. Instrumen Penelitian

Kegiatan penelitian pada dasarnya adalah suatu kegiatan pembuktian kebenaran hipotesis yang berdasarkan teori untuk melakukan pembuktian tersebut tentunya harus diukur dengan suatu alat ukur. Alat ukur tersebut dinamakan instrument penelitian. Dalam penelitian ini, instrument penelitian yang digunakan berupa skala. Dengan skala dijadikan alat ukur, dapat dengan mudah mengungkap indikator yang akan diukur dengan stimulus berupa

pernyataan tanpa disadari oleh responden yang bersangkutan karena jawaban yang diberikan responden bersifat refleksi (Azwar 1998). Sedangkan Arikunto (2005) mengatakan bahwa angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.

Dalam penelitian ini digunakan skala likert, dimana skala likert dijadikan alat ukur untuk variable manajemen stres kerja serta menentukan kepribadian A dan B. Ada beberapa alasan yang dijadikan peneliti dasar untuk menggunakan skala likert yakni sebagai berikut:

1. Skala likert dapat dibuat dan diinterpretasikan dengan mudah.
2. Skala likert merupakan bentuk pengukuran yang sangat lazim dipakai.
3. Pengukuran summated rating adalah pengukuran ordinal.
4. Skala likert sama dengan bentuk pengukuran sikap lainnya seperti skala Thurstone dan skala Gutman.(Hadi 1992)

Dalam penelitian ini hanya menggunakan skor 1 sampai dengan 4 karena mengingat jika diberikan skor 1 sampai 5 seringkali beberapa responden memilih jawaban netral yakni 3. Pilihan jawaban terdiri dari 4 kategori yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Angket yang digunakan untuk tipe kepribadian A dan B disusun menurut teori Friedlman dan Rosenman sedangkan angket manajemen stres disusun berdasarkan teori Munandar.

Tabel 3.1
Skor Skala Likert

JAWABAN	SKOR	
	FAVOURABLE	UNFAVOURABLE
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Pernyataan Favourable merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang positif atau mendukung terhadap objek sikap. Sedangkan pernyataan unfavourable merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif atau tidak mendukung terhadap objek sikap yang akan diungkap.

Ciri khas dari skala likert adalah bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh oleh seseorang responden, merupakan indikasi bahwa responden tersebut sikapnya makin positif terhadap objek yang akan diteliti oleh peneliti.

Tabel 3.2
Blue Print Skala Kepribadian A

No.	Dimensi	Indikator	Item		F (%)
			F	UF	
1.	Polyphasic	Ingin menyelesaikan dua hal dalam sekaligus	1		5%
2	Asertif	Mengatakan jika tidak suka terhadap sesuatu	2		
3	Tidak Sabar	Melakukan sesuatu dengan cepat	3,4,5		20%
		Kesal jika disuruh menunggu lama	6,7	8	10%
4	Ambisius	Ingin menjadi yang terbaik dimanapun ia berada	9		5%
		Perfeksionis	10	11	10%
		Memaksakan diri	12,13		10%
5	Keinginan Berkompetisi	Ingin mendapat prestasi yang terbaik	14,15		10%
		Ingin memperoleh apresiasi tinggi dari orang lain	16		5%
		Bekerja keras dan pantang menyerah	17		5%
6	Egois	Hanya tertarik pembicaraan yang berhubungan tentang keunggulan dirinya	18,19		10%
		Berusaha mengarahkan pembicaraan tentang dirinya	20		5%
Jumlah			18	2	100%

Tabel 3.3
Blue Print Skala Kepribadian B

No.	Dimensi	Indikator	Item		F (%)
			F	UF	
1	Monophashic	Hanya mampu berkonsentrasi pada satu hal	1		5%
2	Kurang Asertif	Sulit berterusterang karena takut menyakiti perasaan orang lain	2		
3	Sabar	Melakukan sesuatu dengan lamban	3,4	5	20%
		Lebih sabar untuk meunggu	6,7	8	10%
		Mudah menerima kesalahan	9		
4	Tidak Ambisius	tidak memaksa untuk jadi yang terbaik	10,11		5%
		Melakukan sesuatu berdasarkan kemampuan	12,13		10%
5	Menghindari Persaingan	Lebih bisa mengalah	14,15		10%
		Berorientasi pada penyelesaian bukan sebuah apresiasi	16		5%
		Kurang memiliki keinginan menjadi yang terbaik	17		5%
6	Tidak Egois	Menjadi pendengar setia	18,19		10%
		Memberikan kesempatan orang lain untuk bercerita	20		5%
Jumlah			18	2	100%

Tabel 3.4
Blue Print Skala Manajemen Stres Kerja

No.	Dimensi	Indikator	Item		F%
			F	UF	
1.	Kerekayasaan Kepribadian	Mendekatkan diri pada tuhan yang Maha Esa	1,2	3	10%
		Memotivasi diri sendiri saat menghadapi stres kerja	4, 5,6		10%
		Meningkatkan soft skill	7, 8		6,6%
2.	Tekhnik Penenangan Fikiran	Melakukan meditasi	9,10,1 1		10%
		Menghadirkan memori yang indah sehingga membawa penghayatan yang menyenangkan	12, 13	14	10%
		Berusaha selalu berfikir positif saat menghadapi stres kerja	15,16		6,6%
3.	Tekhnik Penenangn Melalui Aktifitas Fisik	Melakukan aktifitas olahraga	17,18, 19		10%
		Berkumpul dengan keluarga di rumah	20,21, 22		10%
		Pergi ke suatu tempat rekreasi	23,24		6,6%
		Berkomunikasi dengan rekan kerja	25,26	27	10%
		Mencari hiburan melauai media elektronik	28,29, 30		10%
	Jumlah		27	3	100%

F. Uji Coba Instrumen Penelitian

1. Uji Coba Skala Kepribadian A

Dari 30 item yang di uji coba terdapat 13 item yang dinyatakan valid dengan taraf kepercayaan 95%. Nomer item skala kepribadian A yang valid adalah :

Tabel 3.5

Validitas Skala Kepribadian A

No.	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Polyphasic	Ingin menyelesaikan dua hal dalam sekaligus	1		1
2	Asertif	Mengatakan jika tidak suka terhadap sesuatu			-
3	Tidak Sabar	Melakukan sesuatu dengan cepat	3,5		2
		Kesal jika disuruh menunggu lama	6,7	8	3
4	Ambisius	Ingin menjadi yang terbaik dimanapun ia berada	9		1
		Perfeksionis	10	11	2
		Memaksakan diri			-
5	Keinginan Berkompetisi	Ingin mendapat prestasi yang terbaik			-
		Ingin memperoleh apresiasi tinggi dari orang lain	16		1
		Bekerja keras dan pantang menyerah	17		1
6	Egois	Hanya tertarik pembicaraan yang berhubungan tentang keunggulan dirinya	18,1 9		2

		Berusaha mengarahkan pembicaraan tentang dirinya			-
		Jumlah			13

Dari uji coba reliabilitas item yang valid pada skala kepribadian A diperoleh koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,915. Angka tersebut dapat dikatakan sangat reliabel karena menurut azwar (2003), koefisien yang tinggi adalah yang mendekati angka 1,00.

2. Uji Coba Skala Kepribadian B

Dari 30 item yang di uji coba terdapat 13 item yang dinyatakan valid dengan taraf kepercayaan 95%. Nomer item skala kepribadian B yang valid adalah:

Tabel 3.6

Validitas Skala Kepribadian B

No.	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1	Monophashic	Hanya mampu berkonsentrasi pada satu hal	1		1
2	Kurang Asertif	Sulit berterusterang karena takut menyakiti perasaan orang lain	2		1
3	Sabar	Melakukan sesuatu dengan lamban		5	1
		Lebih sabar untuk menunggu	6,7		2
		Mudah menerima kesalahan			

4	Tidak Ambisius	tidak memaksa untuk jadi yang terbaik	10, 11		2
		Melakukan sesuatu berdasarkan kemampuan	12		1
5	Menghindari Persaingan	Lebih bisa mengalah	14		1
		Berorientasi pada penyelesaian bukan sebuah apresiasi	16		1
		Kurang memiliki keinginan menjadi yang terbaik	17		1
6	Tidak Egois	Menjadi pendengar setia	18, 19		2
		Memberikan kesempatan orang lain untuk bercerita			
		Jumlah			13

Dari uji coba reliabilitas item yang valid pada skala kepribadian B diperoleh koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,903. Angka tersebut dapat dikatakan sangat reliabel karena menurut Azwar (2010), koefisien yang tinggi adalah yang mendekati angka 1,00.

3. Uji Coba Skala Manajemen Stres

Tabel 3.7

Validitas Skala Manajemen Stres Kerja

No.	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Kerekeyasaan	Mendekatkan diri pada tuhan yang Maha Esa	1		1

	Kepribadian	Memotivasi diri sendiri saat menghadapi stres kerja	4, 5,6		3
		Meningkatkan soft skill	7, 8		2
2.	Tekhnik Penenangan Fikiran	Melakukan meditasi	9,11		2
		Menghadirkan memori yang indah sehingga membawa penghayatan yang menyenangkan	12, 13	14	3
		Berusaha selalu berfikir positif saat menghadapi stres kerja	15,16		2
3.	Tekhnik Penenangn Melalui Aktifitas Fisik	Melakukan aktifitas olahraga	17,19		2
		Berkumpul dengan keluarga di rumah			-
		Pergi ke suatu tempat rekreasi	23,24		2
		Berkomunikasi dengan rekan kerja	25,26	27	3
		Mencari hiburan melauai media elektronik	28,29, 30		3
	Jumlah				23

Dari table diatas, dapat dilihat bahwa dari 30 item skala manajemen stres kerja ada 24 item yang valid dengan r table 0,376 yaitu item 1,4,5,6,7, 8,9,11,12, 13,14, 15,16,17,19 23,24,25,26,27,28,29 dan 30. Item-item yang valid itulah yang dijadikan alat ukur untuk penelitian. Dari uji coba reliabilitas item yang valid pada skala manajemen stres kerja, diperoleh koefisien *cronhbach alpha* sebesar 0,894. Angka

tersebut dapat dikatakan sangat reliabel karena menurut Azwar (2010), koefisien yang tinggi adalah yang mendekati angka 1,00.

G. Analisis Data

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan statistic deskriptif, sebelumnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas terhadap butir-butir kuesioner dilakukan dengan metode *Pearson's Product Moment*. Jadi, metode analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Analisis Multivariat dengan* . Analisis data ini akan menggunakan bantuan program komputer *SPSS*.

Sedangkan pengukuran reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach's*. Analisa data yang digunakan adalah Manova, secara bersama yang sebelumnya dilakukan pengujian prasyarat analisis yaitu uji normalitas,, dan uji homegenitas. Yang selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji statistic manova untuk mengetahui perbedaan antaar grup variabel dependent terhadap variabel independent.