

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif, dengan fokus utama pada analisis data kuantitatif, yang mengacu pada nilai numerik yang diperoleh melalui prosedur pengukuran dan kemudian dilakukan analisis statistik. Setiap faktor yang berkontribusi perlu didefinisikan dan diukur secara tepat. Korelasi atau struktur digunakan dalam analisis empiris untuk menggambarkan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Ketika menggunakan metode kuantitatif, penelitian sering kali dilakukan secara inferensial (untuk menguji hipotesis), dan hasil setiap penelitian bergantung pada kemungkinan menolak hipotesis nol. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, kita dapat mengumpulkan bukti tentang pentingnya perbedaan kelompok atau relevansi hubungan antara variabel-variabel. Studi sampel besar merupakan hal yang umum dalam penelitian kuantitatif (Azwar, 2017).

Variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel independent (X) : *Work Life Balance*
2. Variabel dependen (Y) : *Psychological Well-Being*

## B. Definisi Operasional

Menurut Azwar (2017) Definisi operasional adalah definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan ciri atau karakteristik yang terdapat variabel tersebut. Adapun definisi *work life balance* dan *psychological well-being* dapat di operasionalkan sebagai berikut:

### 1. Definisi Operasional *Work Life Balance*

*Work life balance* adalah bagaimana seseorang membagi waktunya baik di tempat kerja maupun untuk aktivitas lain di luar kerja. Menurut Fisher, dkk., (dalam Dirfa & Prasetya, 2019) *work life balance* memiliki empat aspek yaitu *work interference with personal life* (WIPL), *personal life interference with work* (PLIW), *personal life enhancement of work* (PLEW), *work enhancement of personal life* (WEPL).

### 2. Definisi Operasional *psychological well-being*

*Psychological well-being* adalah seseorang yang memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan dan mengatur tingkah lakunya sendiri, memiliki tujuan hidup, berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri sendiri, dan dapat membuat hidup mereka lebih bermakna. Menurut Ryff (dalam Wijono, dkk., 2021) *psychological well-being* memiliki enam aspek yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), kemandirian (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

## C. Populasi dan Teknik Sampel

### A. Populasi Penelitian

Populasi adalah sekumpulan partisipan yang temuan penelitiannya akan diterapkan secara luas. Kelompok subjek sebagai populasi harus memiliki sejumlah ciri-ciri yang sama atau ciri-ciri yang membedakannya dengan kelompok subjek lainnya (Azwar, 2017). Populasi dalam penelitian ini yaitu karyawan yang bekerja di bagian produksi perusahaan manufaktur di Kabupaten Karawang. Berdasarkan fenomena yang ada peneliti menentukan populasi dalam penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Berusia 18-56 Tahun
2. Karyawan perusahaan manufaktur
3. Karyawan bekerja di bagian produksi
4. Karyawan yang bekerja di wilayah Kabupaten Karawang

### B. Sampel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2018) Sampel dalam penelitian kuantitatif adalah komponen dari ukuran dan susunan populasi. Peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi jika populasi terlalu besar untuk dianalisis secara keseluruhan karena alasan apa pun misalnya karena keterbatasan sumber daya, waktu, atau tenaga. Pada Wibisono, (2003) menjelaskan bahwa rumus ini digunakan apabila teknik pengambilan sampel jika populasi nya tidak diketahui.

$$n = \left( \frac{Z_{\alpha/2} \sigma}{e} \right)^2$$

$$n = \left( \frac{1,96 \cdot (0,25)}{0,05} \right)^2 = 96,04$$

Keterangan:

n : Jumlah Sampel

$Z_{\alpha/2}$  : nilai table Z (nilai yang didapat dari tabel normal atas tingkat keyakinan, dimana tingkat kepercayaan 95%)

$\sigma$  : Standar deviasi populasi (0,25 = Sudah Ketentuan)

e : Tingkat kesalahan penarikan sampel (dalam penelitian ini diambil 5%)

Maka sampel dari penelitian ini adalah minimal 100 responden.

### C. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data berbasis skala digunakan.

Skala, menurut Azwar (2017) adalah sekumpulan pertanyaan yang dirancang untuk mengungkap sifat tertentu melalui jawaban pertanyaan.”

Menurut Azwar (2017) instrumen pengukuran skala psikologis adalah kumpulan pertanyaan yang menjelaskan aspek kepribadian seseorang melalui indikator perilaku untuk mendapatkan jawaban yang tidak secara langsung menunjukkan keadaan diri responden, yang biasanya tidak disadari. Tujuan dari skala psikologis adalah untuk mengungkapkan tujuan ukur tersebut melalui penggunaan analisis statistika.

Untuk penelitian ini, skala likert digunakan. Menurut Sugiyono (2018) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat

tentang fenomena sosial individu atau sekelompok orang. Penelitian ini menggunakan item dalam bentuk pernyataan. Jawaban untuk aitem-aitem dalam skala *psychological well-being* yaitu menggunakan skala likert dengan lima jawaban, yaitu “sangat setuju” (SS), “setuju” (S), “netral” (N), “tidak setuju” (TS), “sangat tidak setuju” (STS). Setiap pilihan jawaban tersebut memiliki nilai atau skor yang berbeda-beda pada masing-masing aitem yaitu aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* adalah aitem yang memiliki fungsi sebagai pendukung teori dari atribut yang mana akan diukur penulis dalam skala, sementara aitem *unfavorable* merupakan aitem yang berfungsi untuk bertolak belakang dengan teori dari atribut yang diukur oleh penulis. Berikut ini merupakan tabel skor untuk skala *psychological well-being* dan *work life balance* yaitu:

Tabel 3.1 Tabel Skor Skala *psychological well-being*

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Tabel 3.2 Tabel Skor Skala *work life balance*

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

*Work life balance* kerja dan *psychological well-being* adalah instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Untuk setiap variabel penelitian, para peneliti membuat *blueprint*:

### 1) *Psychological Well-Being*

Penelitian ini menggunakan adopsi dari “*Ryff's Psychological Well-Being*” (RPWB) yang disusun oleh Carol D. Ryff (1995) dengan aspek-aspek yaitu penerimaan diri (*Self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*Positive relation with other*), kemandirian (*Autonomy*), penguasaan terhadap lingkungan (*Environmental mastery* tujuan hidup (*Purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*Personal growth*). Aitem pada skala ini berjumlah 18 aitem pernyataan dengan kategori 10 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*. Rancangan *Blueprint* dari *psychological well-being* diantaranya sebagai berikut dihalaman selanjutnya:

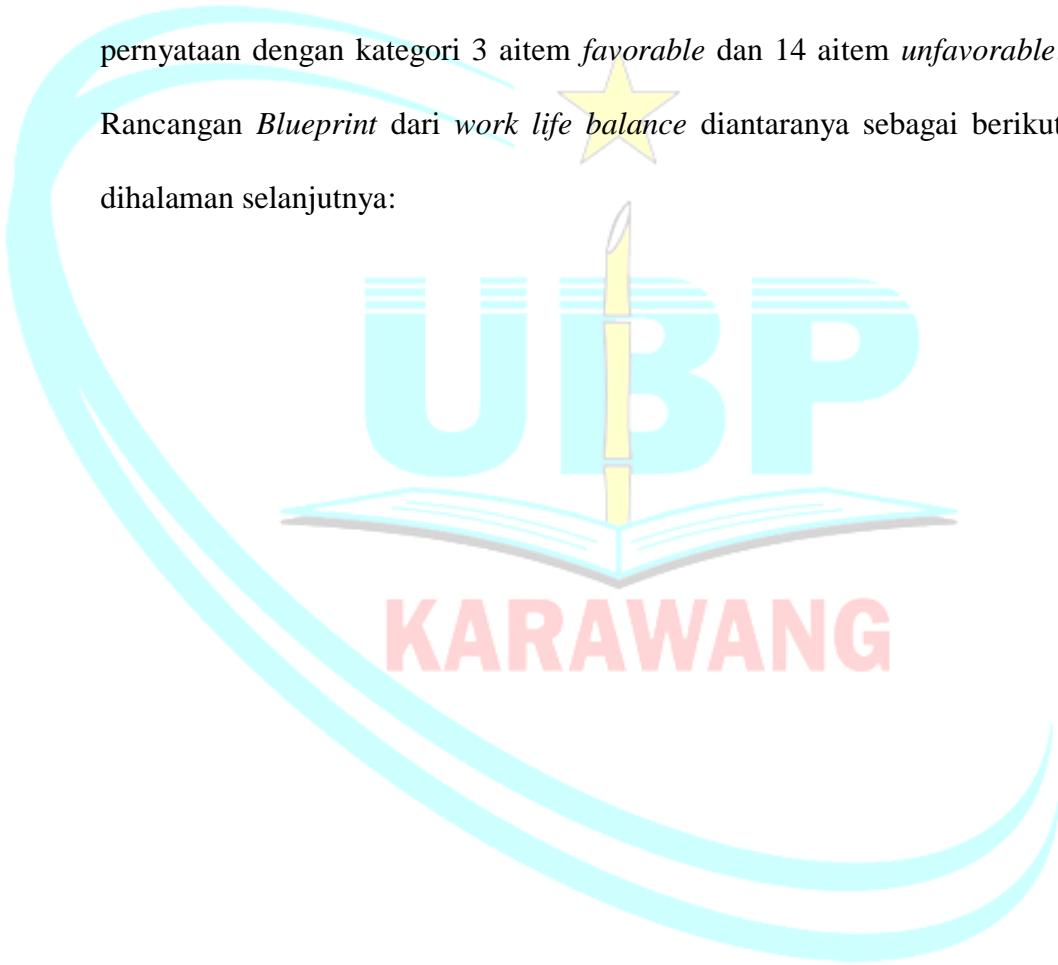
**KARAWANG**

Tabel 3.3 Blueprint Skala Ryff's Psychological Well-Being (RPWB)

No.	Aspek	Indikator	Sebaran Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	Penerimaan Diri ( <i>Self acceptance</i> )	Bentuk sikap positif terhadap diri, menerima berbagai pengalaman hidup.	1,2	5	3
2	Hubungan positif dengan orang lain ( <i>Positive relation with other</i> )	Perduli terhadap kesejahteraan orang lain, memberikan kasih saying, empati, menerima hubungan antar manusia.	13	6,16	3
3	Kemandirian ( <i>Autonomy</i> )	Kemampuan melawan tekanan sosial, mengatur diri, menentukan sikap dan pengambilan keputusan.	17,18	15	3
4	Penguasaan terhadap lingkungan ( <i>Environmental mastery</i> )	Bentuk untuk mengontrol aktivitas eksternal memiliki rasa penguasaan untuk mengelola lingkungan.	8,9	4	3
5	Tujuan hidup ( <i>Purpose in life</i> )	Memiliki tujuan hidup terarah, adanya kesadaran makna hidup saat ini.	3	7,10	3
6	Pertumbuhan pribadi ( <i>Personal growth</i> )	Kemampuan untuk terbuka dengan pengalaman baru, menyadari potensi diri dan menggalinya, melakukan perbaikan agar terus berkembang.	11,12	14	3
<b>TOTAL</b>				<b>18</b>	

## 2) Blueprint Skala Work Life Balance

Penelitian ini menggunakan adopsi dari skala “*Work Life Balance Scale*” (WLBS) yang disusun oleh Fisher dkk., (2009) dengan aspek-aspek yaitu *work interference with personal life* (WIPL), *personal life interference with work* (PLIW), *work enhancement of personal life* (WEPL), dan *personal life enhancement of work* (PLEW). Aitem skala ini berjumlah 17 pernyataan dengan kategori 3 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*. Rancangan Blueprint dari *work life balance* diantaranya sebagai berikut dihalaman selanjutnya:



Tabel 3.4 Blueprint Skala Work Life Balance Scale (WLBS)

No.	Aspek	Indikator	Sebaran Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Work Interference With Personal Life</i> (WIPL)	Sejauh mana kehidupan seseorang terganggu oleh pekerjaannya.		1,2,3,4,5	5
2	<i>Personal Life Interference With Work</i> (PLIW)	Sejauh mana kehidupan pribadi individu mengganggu kehidupan pekerjaannya.		6,7,8,9,10,11	6
3	<i>Work enhancement of personal life</i> (WEPL)	Sejauh mana kehidupan pribadi individu meningkatkan performa individu pada kehidupan pekerjaannya.		12,13,14	3
4	<i>Personal Life Enhancement Of Work</i> (PLEW)	Sejauh mana pengalaman individu di tempat kerja dapat meningkatkan kualitas hidup mereka	15,16,17		3
<b>TOTAL</b>				<b>17</b>	

## D. Metode Analisis Instrumen

### 1. Validitas Isi

Menurut Azwar (2017) pengukuran dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila menghasilkan data secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut. Pengujian validitas yang digunakan, dikenal sebagai uji validitas isi. Menurut Azwar (2017) validitas isi adalah sejauh mana elemen-elemen dalam suatu instrument ukur benar-benar relevan dan merupakan representasi dari isi diawali dengan penilaian kelayakan isi aitem sebagai jabaran dan indikator ke perlakuan atribut yang diukur. Penilaian ini disebut juga pengujian *expert judgement* yaitu penilaian dari ahli untuk mengukur validitas alat ukur yang telat dibuat. Validitas skala dalam Penulisan ini diuji menggunakan Aiken's V, dan perhitungan faktor validitas. Rumus Aiken's V Menurut Azwar (2019) adalah sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{(c - 1)}$$

Keterangan:

$$S = r - 10$$

$L_o$  = angka penilaian validitas yang terendah (1)

c = angka penilaian validitas yang tertinggi (5)

r = angka yang diberikan oleh seorang penilai (*expert judgement*)

Setelah dilakukan penilaian *expert judgement* maka tahap berikutnya adalah uji coba aitem (*try out*).

## 2. Analisis Aitem

Pada penelitian ini analisis aitem menggunakan analisis data korelasi *Product Moment Person* dengan bantuan Program “*Statistical Package for Sosial Science*” (*SPSS*) for Windows versi 25.0. Menurut Azwar (2017) item akan dikatakan valid jika nilai  $R_{ix} \geq 0,30$ .

Konsistensi yang lebih kuat antara item dan skala secara keseluruhan, atau daya pembeda yang lebih kuat, ditunjukkan oleh koefisien korelasi positif yang lebih besar antara skor item dan skor skala. Adapun rumus untuk perhitungan manual formula person menurut Azwar (2017) adalah sebagai berikut:

$$r_{ix} = \frac{(\Sigma ix - \frac{(\Sigma i)(\Sigma x)}{n})}{\sqrt{(\Sigma i^2 - \frac{(\Sigma i)^2}{n})(\Sigma x^2 - \frac{(\Sigma x)^2}{n})}}$$

Keterangan:

i = Skor aitem

X = Skor tes

n = Banyaknya subjek

Perhitungan ini dilakukan menggunakan *SPSS for windows* versi 25.0 untuk analisis aitem daya diskriminasi dari aitem alat ukur yang telah dibuat dengan kriteria yang telah dijelaskan sebelumnya yaitu hasil analisis aitem dinyatakan valid jika lebih dari 0,30 ( $p > 0,30$ ) (Sugiyono, 2017).

## 3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah teknik untuk menilai seberapa konsisten hasilnya ketika alat pengukur yang sama digunakan untuk mengevaluasi gejala yang sama

dua kali atau lebih. Penulis menggunakan Crobach's Alpha sebagai uji reliabilitas instrumen, dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS untuk Windows versi 25.0 untuk memfasilitasi prosesnya.

Koefisien reliabilitas adalah angka yang menunjukkan seberapa andal instrumen tersebut, tinggi atau rendah. Koefisien reliabilitas, yang berkisar antara 0 hingga 1,00, digunakan untuk mewakili ketergantungan. Koefisien keandalan sekitar 1,00 menunjukkan ketergantungan yang lebih tinggi. Di sisi lain, ketergantungan menurun setiap kali koefisien mendekati 0. Menurut Guilford (dalam Fatimah S, dkk., 2021). Terdapat beberapa klasifikasi koefisien reliabilitas diantaranya yaitu:

Tabel 3.5 Klasifikasi Koefisien Reliabilitas Guilford

Koefisien Reliabilitas ( $r$ )	Interpretasi
$0,00 \leq r < 0,20$	Sangat Rendah
$0,20 \leq r < 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r < 0,60$	Sedang
$0,60 \leq r < 0,80$	Tinggi
$0,80 \leq r < 1,00$	Sangat Tinggi

#### A. Teknik Analisis Data

Langkah selanjutnya setelah mengumpulkan data adalah menggunakan strategi manajemen data untuk memeriksanya. Analisis data adalah langkah yang dilakukan setelah pengumpulan data partisipan. Statistik digunakan dalam metode analisis data dalam penelitian kuantitatif. Karena penulis ingin menarik temuan yang dapat digeneralisasikan, statistik inferensial digunakan dalam penelitian ini. Strategi analisis data akan menggunakan uji normalitas dan linearitas sebagai asumsi awal. “Statistical Package for

*Social Science*" (SPSS) for Windows versi 25.0 digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini.

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data dari variabel yang diteliti terdistribusi secara teratur atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, yang dapat dilihat pada program *SPSS for Windows versi 25.0*. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data penelitian tidak terdistribusi secara normal; jika lebih besar dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti distribusi normal.

### **2. Uji Linearitas**

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah kedua variabel tersebut berhubungan. Anova digunakan dalam uji linearitas penelitian ini bersama dengan perangkat lunak *SPSS for Windows versi 25.0*. Data tidak menunjukkan hubungan linier jika nilai *Deviation from Linearity Sig* kurang dari 0,05; jika lebih besar dari 0,05, hubungan linier yang signifikan ada di antara variabel. Ini adalah standar yang digunakan untuk menilai linearitas.

### **3. Uji Hipotesis**

Hipotesis adalah solusi jangka pendek terhadap tantangan yang ditimbulkan oleh sebuah penelitian (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, hipotesis dihitung dengan menggunakan perangkat lunak *SPSS for Windows versi 25.0* dan analisis uji regresi linier dasar untuk memastikan tingkat pengaruh yang dihasilkan dari variabel dependen.

Menurut Sugiyono (2017), persamaan umum regresi sederhana yaitu:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

**Y** = Variabel dependen (variabel terikat)

**X** = Variabel independent (variabel bebas)

**a** = Kostanta (nilai dari Y apabila X = 0)

**b** = Koefisien regresi (pengaruh positif atau negatif)

Jika nilai signifikan yang muncul pada uji regresi linier sederhana tidak melebihi probabilitas 0,05, maka variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi yang ditentukan lebih besar dari nilai probabilitas 0,05, maka variabel independen tidak memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

## B. Analisis Data Tambahan

### 1. Uji Koefisien Determinasi

Nilai dari koefisien determinasi menunjukkan besarnya pengaruh variabel independent (X) terhadap variabel dependen (Y). Menurut Sugiyono (2017), “rumus yang digunakan untuk menghitung nilai koefisien determinasi yaitu sebagai berikut:”

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

**KD** = Koefisien determinasi

**R** = Koefisien korelasi