

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Strategi Penelitian

Strategi yang akan di gunakan dalam penelitian ini yaitu strategi asosiatif kausal. Menurut Sugiyono (2019:65) menyatakan bahwa asosiatif kausal adalah rumusan masalah penelitian yang bersifat menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih. Hubungan kausal adalah hubungan yang bersifat sebab akibat. Dalam penelitian ini terdapat variabel independen (yang mempengaruhi) dan variabel dependen (dipengaruhi). Artinya dalam penelitian ini yaitu untuk mencari pengaruh beban kerja terhadap work life balance, pengaruh tekanan waktu terhadap work life balance, dan pengaruh kelelahan emosional terhadap work life balance.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan kuesioner melalui google form sebagai alat untuk mengumpulkan data yang nantinya akan disebarakan kepada responden. Metode penelitian survei merupakan bagian dari pendekatan kuantitatif, karna menurut sugiyono (2019:15) metoda penelitian kuantitatif merupakan metoda survey yang digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah, tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur, dan sebagainya.

3.2. Populasi dan Sampel

3.2.1. Populasi penelitian

Menurut Sugiyono (2018: 117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Jadi populasi sangat diperlukan untuk penelitian agar penelitian dapat diteliti dan terselesaikan sesuai dengan judul yang telah di terapkan.

Dalam penelitian ini data yang diambil untuk menjadi populasi umum berasal dari BPS (Badan Pusat Statistik) kota jakarta timur dengan subjek yang akan

diteliti yaitu penduduk berumur 15 tahun keatas yang bekerja selama seminggu yang lalu menurut status pekerjaan utama dan jenis kelamin di kota jakarta timur dengan status pekerjaan utama penduduk yaitu sebagai Buruh/Karyawan/Pegawai wanita di daerah Jakarta Timur yang populasinya sebesar 310.878. jumlah pekerja dengan status pekerjaan buruh, karyawan dan pegawai merupakan status pekerjaan terbanyak dari pekerja dengan status pekerjaan lainnya.

3.2.2. Sampel penelitian

Menurut Siyoto & Sodik (2015) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Jadi dapat di simpulkan bahwa apabila populasi yang ada begitu banyak sehingga tidak memungkinkan untuk peneliti memahami serta mempelajari semua populasi yang ada, dikarenakan ada kendala waktu, biaya, serta tenaga yang pastinya akan digunakan untuk mempelajari semua populasi tersebut, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampel Non Probability, menurut Sugiyono (2017:82) Non Probability Sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Selain itu untuk penentuan sampel, penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling.

Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016: 85). Alasan meggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiyono, (2016: 85). Teknik Purposive Sampling digunakan karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Adapun kriteria yang digunakan dalam pengambilan sampel untuk penelitian ini yaitu wanita karir yang berdomisili di daerah jakarta timur.

Jumlah populasi seluruh pekerja wanita di jakarta timur sebesar 310.878. Karna jumlah populasi terlalu banyak, maka peneliti mempersempit populasi

dengan menghitung ukuran sampel yang dilakukan menggunakan Teknik Slovin. Menurut aloysius Rangga Aditya Nalendra, dkk. (2021:27-28), rumus slovin adalah formula untuk menghitung jumlah sampel minimal jika perilaku sebuah populasi belum diketahui secara pasti. Perhitungan sampel dengan teknik slovin adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (e^2)}$$

Keterangan :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e : persen kelonggaran atau ketdakteitian karena kesalahan penarikan sampel yang masih dapat ditolerir atau diinginkan (pada umumnya digunakan 1% atau 0,01; 5% atau 0,05; dan 10% atau 0,1) saat ini penelitian menggunakan 10% atau 0,1 dengan jumlah sampel berikut ini:

$$n = \frac{310.878}{1 + 310.878(0,1^2)}$$

n = 99,967 jika dibulatkan menjadi 100 sampel.

Penelitian ini menggunakan 100 sampel karyawan wanita di daerah Jakarta timur dengan taraf kesalahn 10%, sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 100 responden.

3.3. Data dan Metode Pengumpulan Data

Data sangat diperlukan dalam penelitian untuk memperoleh bahan, keterangan, dan informasi yang terkait dengan penelitian ini, oleh karna itu metode pengumpulan data sangat diperlukan peneliti untuk mendapatkan data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan data primer untuk mendapatkan keakuratan dalam penelitian ini.

Menurut Sugiyono (2019:194) data primer adalah sumber yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya data yang dipilih dari responden melalui kuesioner atau data hasil wawancara peneliti dengan sumber. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan

kuesioner (angket), peneliti menyebarkan kuesioner kepada wanita karir yang berdomisili di kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur secara online menggunakan media google form. Peneliti juga telah menyediakan pertanyaan serta jawaban, yang nantinya bisa langsung dipilih salah satu jawaban yang sesuai menurut responden, sehingga responden dapat dengan cepat menjawab pertanyaan tersebut dan juga dapat memudahkan peneliti dalam melakukan analisis data. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2017 : 93) skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang kejadian tertentu.

3.4. Operasionalisasi Variabel dan Skala Pengukurannya

Operasional variabel penelitian menurut Sugiyono (2015 : 38) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini variabel yang di gunakan adalah variabel bebas (x) dan variabel terikat (Y).

a. Variabel Bebas (Independent Variable)

Variabel bebas dapat disebut dengan variabel pengaruh, perlakuan, kuasa, treatment, independent, dan disingkat dengan variabel X. Menurut Sugiyono (2019:69) variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini yang di sebut variabel bebas yaitu beban kerja (X1), tekanan waktu (X2), dan kelelahan emosional (X3).

b. Variabel Terikat (Dependent Variable)

Variabel terikat sering disebut juga dengan variabel terpengaruh atau dependent, tergantung, efek, tak bebas, dan disingkat dengan nama variabel Y. Menurut Sugiyono (2017:61) menyatakan bahwa variabel dependen (variabel terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini work life balance adalah variabel terikat (Y).

3.4.1. Pengukuran Variabel

Skala pengukuran menyatakan nilai variabel yang dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga lebih akurat, efisien, dan komunikatif (Sugiyono, 2014) Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Ketentuan skala likert adaah sebagai berikut :

Tabel 3.1. Kriteria Skala Pengukuran

No	Pertanyaan	Kode	Skor
1.	Sangat setuju	SS	4
2.	Setuju	S	3
3.	Tidak setuju	TS	2
4.	Sangat tidak setuju	STS	1

Sedangkan untuk variabel – variabel yang nantinya akan diukur dijelaskan dalam beberapa indikator, indikator tersebut akan dijadikan acuan dalam menyusun beberapa pertanyaan. Indikator yang digunakan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.2 Indikator Variabel Beban Kerja

Variabel penelitian	Indikator	Nomer Item
Munandar (2014:23)	Beban fisik	1
	Beban mental	2
	Beban waktu	3

Tabel 3.3 Indikator Variabeli Tekanan Waktu

Variabel penelitian	Indikator	Nomer Item
Roxburgh (dalam Turfa Mirrotun Nujjiya, 2015)	Batas dan pilihan	4
	Tempo	5

Tabel 3.4 Indikator Variabel Kelelahan Emosional

Varabel penelitian	Indikator	Nomer Item
Kelelahan emosional Menurut Wright dan Cropanzano (dalam Turfa Mirrotun Nujjiya 2015)	Kelelahan fisik	6
	Kelelahan psikologis	7

Tabel 3.5 Indikator Variabel Work Life Balance

Variabel penelitian	Indikator	Nomer Item
Work Life Balance menurut McDonald dan Bradley (2017)	Time balance (keseimbangan waktu)	8
	Involvement balance (keseimbangan keterlibatan)	9
	Satisfaction balance (keseimbangan kepuasan)	10

3.5. Metode Analisis Data

Penelitian ini dikelompokkan menjadi obyek dan subyek. Obyek dari penelitian ini adalah Penduduk berstatus Buruh/Karyawan/Pegawai yang berjenis kelamin perempuan, sedangkan subyek penelitian ini adalah beban kerja (X1), tekanan waktu (X2), kelelahan emosional (X3), dan work life balance (Y).

Metode olah data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dan bantuan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) untuk mengelola data. Hal ini dilakukan karena program ini mempunyai

kemampuan untuk menganalisis statistik dengan baik sehingga dapat menghasilkan perhitungan yang akurat.

3.5.1. Uji Kualitas Data

Uji kualitas data digunakan untuk syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel. Pengujian ini terdiri dari uji validitas dan uji reliabilitas.

3.5.1.1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2017: 125) uji validitas menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti. Dengan kata lain uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah kuesioner yang dibuat oleh peneliti dapat digunakan untuk mengukur variabel yang di inginkan untuk di ukur. Dalam uji validitas, setiap item akan diuji korelasinya dengan skor total variabel. Sebuah item sebaiknya memiliki korelasi (r) dengan tingkat signifikan 0,05. Apabila r hitung $>$ r tabel maka pernyataan itu valid dan jika r hitung $<$ r tabel maka pernyataan itu tidak valid.

3.5.1.2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2019:176) Hasil penelitian yang reliabel, bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. . Maka dapat dikatakan instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Instrumen dalam penelitian dapat dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitas $>$ 0,6 dan dikatakan tidak reliabel jika koefisien reliabilitas $<$ 0,6.

3.5.2. Analisis Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) menurut Sugiyono (2017) digunakan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel bebas dapat menjelaskan variabel terikat. Besarnya nilai R berkisar antara 0-1, semakin mendekati angka 1 nilai R tersebut maka semakin besar pula variabel bebas (X) mampu menjelaskan

variabel terikat (Y). Uji determinasi R² dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh beban kerja, tekanan waktu, dan kelelahan emosional terhadap work life balance. Rumus untuk menghitung koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

KD = Koefisien Determinasi

r^2 = Koefisien Korelasi

1. Analisis Koefisien Determinasi Secara Parsial

a. Pengaruh Beban Kerja terhadap Work Life Balance

$$R^2_1 = (r_{X_1 \cdot Y})^2 \cdot 100\%$$

b. Pengaruh Tekanan Waktu terhadap Work Life Balance

$$R^2_2 = (r_{X_2 \cdot Y})^2 \cdot 100\%$$

c. Pengaruh Kelelahan Emosional terhadap Work Life Balance

$$R^2_3 = (r_{X_3 \cdot Y})^2 \cdot 100\%$$

3.5.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini digunakan untuk mengukur signifikansi pengaruh variabel beban kerja (X₁), tekanan waktu (X₂), dan kelelahan emosional (X₃) terhadap work life balance (Y).

3.5.3.1. Uji Parsial (uj-t)

Menurut Ghozali (2016:97) Uji t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independen yaitu beban kerja (X₁), kelelahan emosional (X₂), dan tekanan waktu (X₃) berpengaruh secara individual terhadap variabel dependen yaitu work life balance (Y). Adapun langkah - langkah dalam melakukan uji t adalah sebagai berikut :

1. Merumuskan hipotesis untuk masing-masing kelompok

Ho: Tidak ada pengaruh secara parsial antara variabel independen terhadap variabel dependen.

Ha: Ada pengaruh secara parsial antara variabel independen terhadap variabel dependen.

2. Menentukan tingkat signifikan yaitu sebesar 5% (0,05)
3. Membandingkan tingkat signifikan ($\alpha = 0,05$) dengan tingkat signifikan t yang diketahui secara langsung dengan menggunakan program SPSS dengan kriteria:
 - a. Nilai signifikan $t < 0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, hal ini artinya bahwa semua variabel independen secara individu dan signifikan mempengaruhi variabel dependen.
 - b. Nilai signifikan $t > 0,05$ berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak, hal ini artinya bahwa semua variabel independen secara individu dan signifikan tidak mempengaruhi variabel dependen.
4. Membandingkan t hitung dengan t tabel dengan kriteria sebagai berikut:
 - a. Jika t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, hal ini artinya bahwa semua variabel independen secara individu dan signifikan mempengaruhi variabel dependen.
 - b. Jika t hitung $<$ t tabel, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. hal ini artinya bahwa semua variabel independen secara individu dan signifikan tidak mempengaruhi variabel dependen.

3.5.3.2 Uji Simultan (uji f)

Uji statistik F dilakukan dengan tujuan untuk menunjukkan semua variabel bebas dimasukkan dalam model yang memiliki pengaruh secara bersama terhadap variabel terikat (Ghozali, 2018:98). Langkah - langkah dalam melakukan uji simultan (uji f) adalah sebagai berikut :

1. Menentukan hipotesis

Ho: Tidak ada pengaruh secara simultan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

Ha: Ada pengaruh secara simultan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

2. Analisis ini didasarkan pada perbandingan antara nilai signifikansi t dengan nilai signifikansi (0,05), yang dapat disimpulkan dengan:
 - A. Jika probabilitas tingkat kesalahan $< 5\%$ atau F hitung $> F$ tabel maka signifikan, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.
 - B. Jika probabilitas tingkat kesalahan $> 5\%$ atau F hitung $< F$ tabel maka signifikan, artinya H_0 diterima dan H_a ditolak.
3. Pengambilan kesimpulan berdasarkan keputusan mengenai penerimaan atau penolakan suatu hipotesis.