

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1) Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian melalui proses yang sistematis, terencana, dan terstruktur. Metode kuantitatif didasarkan pada prinsip *positivisme* untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen, analisis data cenderung berupa angka untuk menguji hipotesis penelitian.⁶³ Penelitian ini menggunakan jenis analisis deskriptif, regresi linier sederhana dan regresi linier berganda yang digunakan untuk mengukur pengaruh atau tingkat korelasi secara parsial dan simultan antara variabel bebas (X_1 , X_2) dan variabel terikat (Y).

2) Data dan Sumber Data

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang didapat langsung dari lapangan dan data yang didapatkan melalui hasil dari kuesioner yang telah diserahkan kepada sampel. Data primer untuk penelitian ini dikumpulkan langsung dari guru wanita Yayasan Bina Insani Kediri.

⁶³ Sugiyono, (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta), hal 8.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapat secara tidak langsung. Data ini dapat diakses melalui media yang sudah ada sebelum dilakukannya penelitian ini. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini berupa website internet, buku, jurnal, artikel, dan juga majalah cetak maupun online yang masih berkaitan dengan penelitian ini.

B. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶⁴ Dalam penelitian ini populasi yang diambil merupakan guru wanita yang sedang bekerja di Yayasan Bina Insani Kediri sebanyak 145 guru. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling* jenuh yang termasuk dalam *non-probability sampling*. *Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.⁶⁵ Sampel yang ditentukan dalam penelitian ini adalah 105 dikarenakan 2 guru wanita sedang cuti dan 38 guru wanita digunakan untuk uji coba skala penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini akan menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Sedangkan Sugiyono menjelaskan bahwa angket atau kuesioner

⁶⁴ Sugiyono, (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta), hal 80.

⁶⁵ Sugiyono, hal 218.

ialah suatu teknik pengumpulan data yang disajikan berebentuk pernyataan atau pertanyaan yang tertulis kepada responden guna mendapatkan data informasi.⁶⁶

Sampel akan diberikan kuisisioner berupa pertanyaan atau pernyataan tertulis sesuai dengan teori dan indikator untuk mendapatkan data mengenai pengaruh *time management, social support* terhadap *work-life balance*. Responden memberikan respon dengan mencentang yang sesuai dengan kondisi mereka. Sedangkan untuk metode penskalaan yang digunakan dalam penelitian ini ada beberapa variasi yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dalam Kuesioner tidak menyediakan pilihan jawaban ragu-ragu atau netral dikarenakan jawaban tersebut tidak dapat menggambarkan kondisi psikologis dari partisipan yang akan diteliti. Item-item dalam penelitian nanti terbagi menjadi dua kategori yaitu *favorable* dan *unfavorable* beserta bobot nilai. Untuk setiap item *favorable*, skor dimulai dari 4,3,2,1. Sedangkan untuk item *unfavorable*, skor mulai 1,2,3,4.

Tabel 3.1

Pedoman Skala Likert

<i>Favorable</i>	Respon	<i>Unfavorable</i>
4	Sangat sesuai (SS)	1
3	Sesuai (S)	2
2	Tidak sesuai (TS)	3
1	Sangat tidak sesuai (STS)	4

⁶⁶ Sugiyono, hal 142.

D. Instrumen Penelitian

Sugiyono menjelaskan instrumen penelitian merupakan suatu cara yang digunakan dalam mengukur fenomena sosial maupun alam yang sedang diamati.⁶⁷ Untuk pengambilan data dari partisipan peneliti menggunakan Kuesioner atau angket. Untuk uji coba skala penelitian menggunakan bantuan *google form*, sedangkan uji terpakai peneliti turun ke lapangan. Pada penelitian ini menggunakan tiga skala dengan model skala *Likert* yaitu, skala *time management*, skala *social support*, dan skala *work-life balance*.

1) Instrumen *Time Management*

Skala *time management* dibuat berdasarkan dimensi-dimensi yang dijelaskan oleh Atkinson. Aspek yang disebutkan ada tiga, yaitu : penetapan tujuan dan prioritas, teknik *time management*, dan preferensi terhadap pengorganisasian.⁶⁸

Tabel 3.2
Blue Print Skala *Time Management*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			F	UF	
1	Penetapan tujuan dan prioritas	Menetapkan tujuan yang ingin dicapai	2, 21	13, 23	4
		Membuat skala prioritas dari tugas yang paling penting	12, 24	3,18	4

⁶⁷ Sugiyono, hal 222.

⁶⁸ Atkinson, (1991). *Manajemen Waktu Yang Efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara

2	Teknik <i>time management</i>	Membuat perencanaan tugas	8, 14	5, 20	4
		Melakukan pekerjaan secara terorganisir	16, 22	9, 11	4
3	Preferensi terhadap pengorganisasian	Melakukan pencatatan kegiatan	4, 19	7, 15	4
		Menghindari hal-hal yang tidak penting	6, 10	1, 17	4
Jumlah			12	12	24

2) Instrumen *Social Support*

Skala *social support* dibuat berdasarkan dimensi-dimensi yang dijelaskan oleh Sarafino. Aspek yang disebutkan ada tiga, yaitu : dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif.⁶⁹

Tabel 3.4
Blue Print Skala *Social Support*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			F	UF	
1	Dukungan Emosional	Mendapatkan ungkapan empati	11, 18	2, 14	4
		Mendapatkan perhatian	6, 22	12, 25	4
2	Dukungan Instrumental	Mendapatkan bantuan jasa atau tindakan	1, 15	7, 19	4

⁶⁹Bart Smet, (2020). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Widiasarana Indonesia, hal 136

		Mendapatkan bantuan materi atau barang	10, 24	5, 27	4
3	Dukungan Informasi	Mendapatkan informasi	3, 20	8, 23	4
		Mendapatkan saran	4, 26	16, 28	4
4	Dukungan Penghargaan	Mendapatkan ungkapan penghargaan positif untuk mencapai sesuatu	9, 17	13, 21	4
Jumlah			14	14	28

3) Instrumen *Work- Life Balance*

Skala *work-life balance* dibuat berdasarkan aspek yang dijelaskan oleh Fisher, Bulger, Smith. Aspek yang disebutkan ada tiga, yaitu : WIPL, PLIW, PLEW, dan WEPL.⁷⁰

Tabel 3.5
Blue Print Skala *Work- Life Balance*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Work Interference With Personal Life</i>	Pekerjaan berdampak negatif pada kehidupan pribadi		2, 5, 10, 13	4
2	<i>Persona Life Interference With Work</i>	Kehidupan pribadi berdampak negatif pada pekerjaan		3, 8, 14, 16	4
3	<i>Personal Life Enhancement Of</i>	Kehidupan pribadi berdampak positif	7, 9, 4, 11		4

⁷⁰ Fisher, G. et.al. (2009). "Beyond Work And Family: A Measure Of Work/Nonwork Interference And Enhancement". *Journal Of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441.

	<i>Work</i>	dalam dunia kerja			
4	<i>Work Enhancement Of Personal Life</i>	Pekerjaan berdampak positif dalam kualitas kehidupan pribadi	6, 1, 12, 15		4
Jumlah			8	8	16

E. Teknik Analisis Data

Analisis data ialah proses yang dilakukan untuk menyusun dan mengkaji data yang sudah di peroleh berdasarkan hasil kuesioner dan dokumentasi. Selanjutnya perolehan data dari penelitian kuantitatif akan dianalisis menggunakan bantuan *software* IBM SPSS Statistik 25.

1) Uji Validitas

Tingkat keabsahan atau kesesuaian dari sebuah instrumen penelitian diukur menggunakan uji validitas. Peneliti menyusun item-item instrumen pernyataan berdasarkan aspek-aspek pada variabel lalu dikonsultasikan pada para ahli (*professional judgement*) yakni Bapak Imron Muzakki, M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing 1, Ibu Novi Wahyu Winastuti, M.Psi. selaku dosen pembimbing 2, dan Ibu Kurnia Wahyu Lestasi, S.TP selaku Kepala Bidang SDM Yayasan Bina Insani Kediri. Hasil dari konsultasi tersebut berguna sebagai masukan dalam membenahi item-item pernyataan sehingga tepat dalam pengambilan data penelitian. Setelah kuesioner telah diisi oleh responden, selanjutnya data ditabulasi dan dilakukan uji validitas menggunakan SPSS 25.0.

Azwar menjelaskan satu butir item dikatakan valid apabila koefisien setara atau melebihi 0,300. Apabila tidak mencapai 0,300 maka syaratnya dapat diturunkan menjadi 0,250. Dengan demikian, apabila nilai korelasi total skala mencapai angka 0,300 atau 0,250 dapat dinyatakan butir item dianggap valid.⁷¹

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana alat pengukuran dapat dipercaya atau tidak. Uji ini digunakan untuk mengetahui dan mengukur tingkat konsistensi alat ukur. Butir pertanyaan dikatakan reliabel apabila nilai alpha > 0,60. Adapun kategori skala reliabilitas menurut Cronbach yaitu :⁷²

1. antara 0,800 - 1,000 = sangat tinggi
2. antara 0,600 - 0,799 = tinggi
3. antara 0,400 - 0,599 = sedang
4. antara 0,200 - 0,399 = rendah
5. antara 0,000 - 0,199 = sangat rendah

3) Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas *Kolmogorov smirnov* merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah

⁷¹ Azwar, Saifuddin. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hal 166.

⁷² Azwar, Saifuddin. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hal 136.

memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan yang perlu diketahui:⁷³

- 1) Jika nilai signifikansi > 0.05 , maka nilai residual normal.
- 2) Jika nilai signifikansi < 0.05 maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi untuk mengetahui bentuk pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat dasar keputusan uji linieritas yaitu:⁷⁴

- 1) Jika nilai signifikansi *deviation from linearity* $> 0,05$ berkesimpulan uji linearitas sudah terpenuhi
- 2) Jika nilai signifikansi *deviation from linearity* $< 0,05$ berkesimpulan uji linearitas tidak terpenuhi

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas independen. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi di antara variabel independen. Pengujian multikolinieritas dilakukan dengan melihat nilai *tolerance* dan lawannya. Suatu model regresi dikatakan bebas dari multikolinieritas jika nilai *tolerance* $< 0,10$ atau nilai VIF > 10 .⁷⁵

⁷³ Imam Ghozali, (2018). *Aplikasi analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*, Semarang: Universitas Diponegoro, edisi ke-9, hal 27

⁷⁴ Ghozali, hal 167.

⁷⁵ Ghozali, hal 137.

4) Uji Hipotesis

a. Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi sederhana didasarkan pada pengaruh fungsional ataupun kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Analisis ini dilakukan untuk membuktikan hipotesis yang diajukan, apakah masing-masing variabel dependen berpengaruh terhadap variabel dependen. Langkah-langkahnya sebagai berikut :

1) Persamaan Regresi Linier Sederhana :⁷⁶

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y : Subyek dalam variabel dependen yang diprediksikan

a : Harga Y ketika harga X = 0 (harga konsisten)

b : Angka arah atau koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel dependen yang didasarkan pada perubahan variabel independen. Bila (+) arah garis naik, dan bila (-) maka arah garis turun.

X : Subyek pada variabel independen yang mempunyai nilai tertentu.

2) Analisis regresi linier sederhana dilakukan uji t digunakan untuk mengetahui hipotesis diterima atau tidak. Uji t dapat dihitung rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{1-r^2}$$

⁷⁶ Sugiyono, (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung : CV Alfabeta), hal 229.

Keterangan :

t : t hitung

r : koefisien korelasi

n : jumlah sampel

Pengambilan kesimpulan adalah dengan membandingkan t hitung dengan t tabel pada taraf signifikansi 5%. Pedoman yang dipergunakan adalah jika t hitung > t table atau probabilitas < tingkat signifikansi ($\text{Sig} \leq 0,05$), maka H_a diterima dan H_o ditolak, jadi variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen. Sebaliknya jika t hitung < t tabel atau probabilitas > tingkat signifikansi ($\text{Sig} > 0,05$), maka H_a ditolak dan H_o diterima, jadi variabel independen tidak berpengaruh terhadap variabel dependen.

b. Regresi Linier Berganda

Regresi berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (independen) secara bersama-sama terhadap variabel terikat (dependen). Langkah-langkah yang digunakan dalam analisis regresi linier berganda adalah sebagai berikut: ⁷⁷

1) Membuat persamaan garis regresi dengan rumus:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan:

Y : *Work-Life Balance*

⁷⁷ Sugiyono, hal 284.

X1 : *Time Management*

X2 : *Social Support*

a : Harga Y jika $X = 0$ (konstanta)

b : Koefisien linier berganda

2) Menguji regresi linier berganda melalui uji F

Uji F digunakan untuk menguji pengaruh secara simultan antara variabel independen terhadap variabel dependen dan untuk meninjau sejauh mana model regresi sampel bisa memperkirakan nilai sebenarnya, dengan merujuk pada kecocokan model. Pengujian hipotesis dilaksanakan pada tingkat signifikansi 0,05. Hipotesis diterima jika nilai signifikansi $< 0,05$. Jika nilai F hitung melebihi nilai F tabel, menandakan jika fungsi regresi sampel bisa akurat memprediksi nilai aktual, dan model regresi bisa dipakai untuk proyeksi variabel independen.⁷⁸

c. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) mengukur tingkat model bias memaparkan fluktuasi dalam variabel dependen. Nilai R^2 yang rendah menandakan jika variabel independen tidak cukup efektif dalam memaparkan variasi pada variabel dependen. Di sisi lain, nilai R^2 yang mendekati satu memperlihatkan jika variabel independen berhasil memaparkan sebagian besar variasi dalam variable dependen.⁷⁹

⁷⁸ Imam Ghozali, (2018). *Aplikasi analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*, (Semarang: Universitas Diponegoro), edisi ke-9, hal 98

⁷⁹ Ibid.