

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

3.1.1 Variabel bebas

Variabel bebas (VB) yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *work-life balance*.

3.1.2 Variabel terikat

Variabel terikat (VT) yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *psychological well-being*.

3.2 Definisi Operasional

Penelitian ini memakai dua bentuk variabel. *Psychological well-being* menjadi variabel terikat dan *work life balance* menjadi variabel bebas. Berikut penjelasan lebih rinci dari variabel-variabel yang dipakai dalam penelitian ini:

3.2.1 *Psychological well-being*

Psychological well-being merupakan persepsi dan evaluasi individu terhadap pencapaian, tujuan hidup dan bagaimana individu memaknai kehidupan. Hal ini berkaitan dengan pencapaian kepuasan hidup, kebahagiaan, kesehatan fisik, dapat membangun relasi yang baik dan mampu mengembangkan potensi diri. Pengukuran *Psychological well-being* dalam penelitian ini menggunakan modifikasi skala dari Ryff (Fadhil, 2021) berdasarkan pada enam aspek yaitu penguasaan

lingkungan, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan dalam hidup, penerimaan diri, dan pertumbuhan personal.

Hasil skor akan menunjukkan bahwa semakin tinggi skor pada skala kesejahteraan psikologis, semakin tinggi kesejahteraan psikologis karyawan. Di sisi lain, semakin rendah skor pada skala kesejahteraan psikologis, semakin rendah kesejahteraan psikologis karyawan.

3.2.2 Work life balance

Work life balance merupakan keseimbangan antara kehidupan di dalam pekerjaan maupun diluar pekerjaan individu, yang berkaitan dengan kesejahteraan diri individu. Pengukuran *Work life balance* dalam penelitian ini menggunakan skala Gunawan (2019) adaptasi dari Fisher yang berdasarkan pada empat aspek yaitu *Work Personal enhancement life*, *Personal Life Enhancement of Work*, *work interference with personal life*, dan *personal life interference with work*.

Skor hasil akan menunjukkan bahwa semakin tinggi skor pada skala keseimbangan kehidupan kerja, semakin tinggi perasaan karyawan terhadap keseimbangan kehidupan kerja. Sebaliknya, semakin rendah skor pada skala keseimbangan kehidupan kerja, semakin rendah perasaan karyawan terhadap keseimbangan kehidupan kerja.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek yang dipilih untuk penelitian ini adalah sekelompok individu yang berstatus pegawai aktif di perusahaan-perusahaan di Indonesia berdasarkan

kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Kriteria subjek yang akan dipilih dalam penelitian ini adalah:

- a. Berstatus sebagai pekerja di perusahaan maupun instansi pemerintah (*Startup*, BUMN dll)
- b. Bekerja selama pandemi *Covid-19* (*work from home* atau Hybrid)
- c. Usia minimal 20-40 tahun

Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling*. *Incidental sampling* merupakan pengambilan sampel berdasarkan siapa saja yang ditemui peneliti dan jika cocok dengan sumber data yang dapat digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2017). Maka, siapa saja yang bisa memberikan informasi baik yang bertemu secara langsung ataupun tidak langsung dapat dijadikan sampel, karena orang yang memberikan informasi sesuai sebagai sumber data. Penyebaran kuesioner dilakukan secara online menggunakan *googleform*, sehingga subjek yang digunakan dapat berasal dari mana saja asal bisa menggunakan akses internet.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode pengukuran menggunakan skala. Karakteristik skala menurut Azwar (2019) yaitu sebuah stimulus berupa pernyataan maupun pertanyaan yang bisa mendeskripsikan indikator perilaku subjek. Skala yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala likert, dimana skala likert mencakup dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Jadi skala

yang disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung sikap dengan penilaian sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), sesuai (3), dan sangat sesuai (4). Sedangkan bentuk pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung sikap, yang memiliki penilaian sangat tidak sesuai (4), tidak sesuai (3), sesuai (2), dan sangat sesuai (1). Berikut penjelasan terkait skala yang akan dipakai dalam penelitian ini:

3.4.1 Skala *Psychological well-being*

Skala *Psychological well-being* ini berasal dari teori Ryff (Fadhil, 2021) yang berdasarkan pada enam aspek yaitu penguasaan lingkungan, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan dalam hidup, penerimaan diri, dan pertumbuhan personal. Pengukuran *Psychological well-being* dalam penelitian ini memakai modifikasi skala dari Ryff (Fadhil, 2021) yang terdiri dari 28 aitem. Berdasarkan hasil Analisis reliabilitas keenam aspek dengan uji reliabilitas *alpha Cronbach* yang dilakukan Fadhil (2021) menunjukkan hasil berkisar antara 0.543 hingga 0.828, sehingga item tersebut dapat dinyatakan valid dan reliabel.

Tabel 3.1
Distribusi Skala *Psychological well-being* Ryff Sebelum Uji Coba

| Aspek | Aitem Favorable | Aitem Unfavorable | Jumlah |
|------------------------------------|------------------|-------------------|--------|
| Penerimaan diri | 7 | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 7 |
| Pertumbuhan personal | 8, 9, 10, 11, 12 | - | 5 |
| Hubungan positif dengan orang lain | 14, 15, 16 | 13, 17 | 5 |

| | | | |
|-----------------------|----------------|-------|----|
| Tujuan dalam hidup | 18, 19,21 | 20 | 4 |
| Penguasaan Lingkungan | 22, 23, 24, 25 | - | 4 |
| Otonomi | 26, 27,28 | - | 3 |
| | | Total | 28 |

3.4.1 Skala *Work life balance*

Skala *Work life balance* ini menggunakan skala Gunawan (2019) adaptasi dari Fisher yang berdasarkan pada empat aspek yaitu *Personal Life Interference With Work*, *Work Interference With Personal Life*, *Personal Life Enhancement of Work* dan *Work/Personal Enhancement Life*. Dimana skala ini disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* dengan skor 1 sampai 4. Pengukuran *Work life balance* dalam penelitian ini menggunakan skala Gunawan (2019) adaptasi dari Fisher yang terdiri dari 17 aitem. Atas dasar pengujian reliabilitas, nilai reliabilitas dari skala *work life balance* yang dilakukan Gunawan (2019) diindikasikan dengan nilai CR 0,976 sampai 0,707, yang berarti skala *work life balance* tergolong reliabel.

Tabel 3.2
Distribusi Skala *Work life balance* Fisher Sebelum Uji Coba

| Aspek | Aitem Favorable | Jumlah |
|---|--------------------|--------|
| <i>Work Interference With Personal Life</i> | 1, 2, 3, 4, 5 | 5 |
| <i>Personal Life Interference With Work</i> | 6, 7, 10, 11, 8, 9 | 6 |
| <i>Work/Personal Enhancement Life</i> | 12, 14, 13 | 3 |
| <i>Personal Life Enhancement Of Work</i> | 16, 15, 17 | 3 |
| Total | | 17 |

Jawaban subjek tidak dideskripsikan sebagai respon yang salah maupun benar. Sebab semua jawaban subjek akan diterima, selama jawaban yang diberikan dijawab secara jujur dan sungguh-sungguh. Namun, jawaban yang berbeda akan ditafsirkan berbeda tergantung pada aturan yang digunakan. Widagdo, Handayani dan Suharto (2021) menjelaskan bahwa skala Likert menggunakan berbagai pertanyaan dan pernyataan untuk mengukur perilaku individu dengan empat pilihan respon yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Ada dua jenis pertanyaan yaitu pertanyaan positif dan negatif yang digunakan dalam pengukuran skala.

3.5 Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan data hasil pengumpulan skala yang sudah di bagikan, setelah itu akan dilakukan analisa secara statistik dengan memakai uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Setelah melakukan uji tersebut peneliti baru melakukan uji hipotesis yang dalam prosesnya memakai perhitungan dengan bantuan *software statistic* penelitian SPSS versi 20.0. Teknik pengolahan data yang dipakai dalam menggambarkan hubungan antara kedua variabel yaitu analisis korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson analisis ini dilakukan guna mengetahui hubungan maupun pengaruh dua variabel yaitu antara *Work life balance* (variabel bebas) dengan *Psychological well-being* (variabel terikat). Sebelum melakukan uji hipotesis, yang dilakukan terlebih dahulu adalah melakukan uji asumsi yaitu:

3.5.1 Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah data yang diperoleh peneliti berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov. Ghozali (2018) menjelaskan bahwa jika nilai (sig.) yang diperoleh lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

3.5.2 Uji Linearitas

Uji linearitas berfungsi untuk mengetahui apakah *work life balance* memiliki hubungan linear dengan *psychological well-being* selama pandemi *Covid-19*. Ghozali (2018) menjelaskan bahwa hubungan dapat dikatakan linear jika $p > 0,05$.

Setelah peneliti melakukan uji asumsi, langkah berikutnya peneliti akan melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson guna mengetahui hubungan maupun pengaruh dua variabel yaitu antara *Work life balance* dengan *Psychological well-being*.

3.6 Kredibilitas

Kredibilitas dalam penelitian yang dilakukan memakai uji validitas dan uji reliabilitas. Sujarweni (2012) menjelaskan bahwa hal tersebut dilakukan untuk menguji daftar pertanyaan atau kuesioner yang akan diisi oleh subjek sudah layak atau belum untuk digunakan dalam mengambil data.

3.6.1 Uji validitas

Pengujian validitas ini berkaitan dengan kebenaran penggunaan indikator untuk menjelaskan makna konsep yang dipelajari. Priyono (2016) menjelaskan berbagai jenis validitas yaitu validitas permukaan, isi, kriteria, dan konstruk. Dalam penelitian ini uji validitas yang dilakukan adalah validitas isi. Priyono (2016) menjelaskan validitas isi merupakan sejauh mana kesesuaian aitem-aitem dalam merepresentasikan indikator perilaku dari atribut yang sedang diukur.

Uji validitas isi dapat dilakukan oleh *profesional judgment* atau penilaian oleh beberapa individu secara subjektif-objektif, dalam hal ini dapat dilakukan dengan cara berkonsultasi dengan profesional yang diperoleh dari saran dari dosen pembimbing maupun pihak lainnya. *Expert judgment* dalam hal ini dapat memberikan penilaian pada aitem pernyataan seperti aitem dapat digunakan tanpa adanya perbaikan, ada perbaikan yang dirubah total (Sugiyono, 2016).

Setelah melakukan uji kebahasaan, maka peneliti melanjutkan untuk melakukan uji coba skala. Skala *Work life balance* dengan *Psychological well-being* diujicobakan pada sampel yang sesuai dengan kriteria subjek. Setelah diperoleh data hasil uji coba, maka peneliti melakukan analisis korelasi *product moment* pearson. Analisis yang dilakukan dengan membandingkan r hitung dengan r tabel, Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa apabila r hitung $>$ r tabel maka aitem dapat dikatakan valid dan

berlaku sebaliknya jika r hitung $< r$ tabel maka aitem dikatakan tidak valid.

Selain itu, peneliti juga menggunakan panduan indeks daya beda untuk mengetahui apakah fungsi aitem selaras dengan fungsi tes. Sebab uji daya beda aitem dilakukan untuk memahami seberapa jauh aitem dapat memiliki perbedaan atau tidak antara individu atau kelompok yang mempunyai atau tidak mempunyai atribut yang diukur dalam penelitian. Maka dari itu koefisien korelasi $< 0,25$ dinyatakan gugur, sedangkan aitem dengan koefisien korelasi $> 0,25$ dinyatakan valid. Azwar (2014) menjelaskan bahwa aitem yang memiliki indeks beda diatas 0,30 atau diatas 0,25 sudah diindikasikan memiliki daya beda yang baik.

3.6.2 Uji reliabilitas

Pengujian reliabilitas ini berhubungan dengan konsistensi dan kredibilitas dari suatu indikator, artinya dalam hal ini jika suatu pengamatan dilaksanakan dengan alat ukur yang sama berulang-ulang tetapi hasil dari pengamatan tersebut seharusnya sama. Uji reliabilitas yang dipakai dalam penelitian ini yaitu dengan pendekatan konsistensi internal (*Cronbach's alpha coefficient*). Cronbach (Jumailiyah, 2018) menjelaskan diperlukan sekali tes tunggal pada sekelompok individu, sehingga dalam hal ini jika nilai *Cronbach's alpha coefficient* > 0.7 yang berarti reliabelitasnya mencukupi. Hal ini bertujuan untuk melihat konsistensi antar aitem atau skala. Pengujian ini dapat dilakukan menggunakan program *SPSS 20.0* untuk *Windows*.

3.7 Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, Menurut Azwar (2019) Pendekatan kuantitatif ialah pendekatan penelitian yang digunakan untuk membuktikan suatu hipotesis atau hipotesis yang diharapkan dalam suatu penelitian dan kemungkinan memberikan jawaban atas suatu masalah penelitian dengan data angka-angka dalam program statistik. Dalam hal ini, hubungan antara *work-life balance* dan kesejahteraan psikologis antar karyawan selama pandemi *Covid-19*. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional, karena penelitian ini ingin mengetahui apakah ada hubungan antar variabel. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *work-life balance* dan skala kesejahteraan psikologis.

Maka dari itu, peneliti harus melaksanakan prosedur yang ada terlebih dahulu. Proses pelaksanaan dalam penelitian ini memiliki empat tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, tahap pengolahan data dan tahap pelaporan penelitian:

3.7.1 Tahap persiapan

Pada tahap ini peneliti melakukan adaptasi alat ukur skala *Work life balance* dan skala *Psychological well-being* yang telah ditentukan. Peneliti akan melakukan evaluasi terhadap aitem-aitem dalam skala, dengan bantuan *professional judgment* dari dosen pembimbing. Setelah itu, peneliti akan melakukan uji reliabilitas dan validitas untuk mengetahui kelayakan skala.

3.7.2 Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti akan melakukan pengambilan data menggunakan skala yang sudah dilakukan uji reliabilitas dan validitas. Penelitian ini akan dilakukan dengan menyebarkan skala kepada subjek berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Skala penelitian disebarkan melalui *google form* secara online.

3.7.3 Pengolahan data

Pada tahap ini skor skala *Work life balance* dan skala *Psychological well-being* yang telah peneliti dapatkan dari subjek akan dilakukan pengolahan data. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 20.0 for Windows*.

3.7.4 Pelaporan penelitian

Penulisan laporan penelitian, berkaitan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dianalisa data yang sudah diperoleh secara tertulis. Hal ini dilakukan supaya peneliti dapat mengkomunikasikan hasil penelitian kepada pembaca dan dapat dipublikasikan untuk kepentingan organisasi.