

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel Tergantung (Y) : *Work-life Balance*

Variabel Bebas (X) : Stres Kerja

B. Definisi Operasional

1. *Work-life balance*

Work-life balance adalah kemampuan seseorang untuk bisa mengatur tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi serta keluarga, mencakup aspek penggunaan waktu, energi, dan pengelolaan ketegangan antara keduanya. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini memodifikasi skala *work-life balance* (Gunawan dkk., 2019), peneliti memodifikasi skala sesuai dengan karakteristik subjek penelitian dengan merujuk pada dimensi *work-life balance* sebagaimana dijelaskan oleh (Fisher dkk., 2009).

2. Stres Kerja

Stres adalah kondisi yang muncul akibat tuntutan dan tekanan di tempat kerja, dimana individu memiliki sumber daya untuk mengelolanya. Stres kerja mencakup ketegangan emosional akibat tuntutan besar dan hambatan, serta disebabkan oleh karakteristik pekerjaan dan kesulitan beradaptasi, yang dapat mempengaruhi kesehatan dan produktivitas. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini memodifikasi skala stres kerja (Egawati dkk, 2022), peneliti memodifikasi skala sesuai dengan karakteristik subjek

penelitian dengan mengacu pada aspek stres kerja oleh (Robbins dan Judge, 2015).

C. Subjek Penelitian

Dalam konteks penelitian, populasi merujuk pada seluruh objek atau subjek yang memenuhi kriteria tertentu, yang menjadi dasar untuk penarikan kesimpulan secara umum (Sugiyono, 2024). Subjek penelitian adalah para guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) yang ada di provinsi DIY. Proses *sampling* dilakukan dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Azwar (2022) menjelaskan bahwa *non probability sampling* yaitu suatu prosedur di mana peluang setiap elemen populasi untuk terpilih sebagai sampel tidak dapat ditentukan secara pasti. Pemilihan metode *purposive sampling* ini bertujuan untuk mendapatkan sampel yang paling sesuai dengan fokus penelitian, sehingga diharapkan dapat memberikan respons yang akurat terhadap pertanyaan penelitian. Sebagai bagian yang mewakili populasi, sampel yang baik sangat penting agar karakteristik populasi tercermin dan generalisasi temuan penelitian dapat diandalkan (Azwar, 2022). Oleh karena itu, peneliti perlu memilih sampel yang representatif terhadap populasi yang diteliti.

Berdasarkan hal ini, kriteria subjek dalam penelitian ini adalah:

1. Status pekerjaan: Guru tetap.
2. Jenis Kelamin: Laki-laki dan perempuan.
3. Pengalaman mengajar: Memiliki pengalaman mengajar minimal 1 tahun.
4. Guru SLB di provinsi DIY.

D. Metode Pengumpulan Data

Pendekatan kuantitatif diterapkan dalam pengumpulan data, di mana data yang diperoleh berupa angka-angka yang selanjutnya diproses menggunakan metode statistik (Azwar, 2022). Penelitian ini dalam pengumpulan data menggunakan pengisian skala yang dibuat ke dalam *form* berbentuk skala *likert*, dimana skala ini berisi beberapa pernyataan yang akan dipilih oleh subjek. Model skala *likert* yang digunakan adalah dengan empat opsi jawaban agar memberikan pilihan jawaban yang lebih spesifik, sehingga bisa mampu mengungkapkan tingkat kesesuaian atau ketidaksesuaian subjek secara lebih terperinci (Rspatriaikkt Berita Rspatriaikkt Informasi Terbaru, 2023).

Alat ukur dalam penelitian ini memodifikasi skala stres kerja (Egawati., dkk 2022), peneliti memodifikasi skala sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Lalu skala *work-life balance* (Gunawan dkk., 2019) juga dimodifikasi untuk mengukur tingkat *work-life balance* secara umum sesuai dengan karakteristik subjek. Skala *Likert* dengan empat tingkatan respons digunakan sebagai alat ukur, mulai dari "Sangat Sesuai" hingga "Sangat Tidak Sesuai." Setiap pilihan jawaban diberi bobot skor, yaitu 4 untuk "Sangat Sesuai," 3 untuk "Sesuai," 2 untuk "Tidak Sesuai," dan 1 untuk "Sangat Tidak Sesuai". Skor-skor tersebut kemudian dihitung, dengan proporsi aitem dengan ketentuan: SS=4, S=3, TS=2, STS=1

Tabel 3. 1 Skala *Likert*

Pilihan Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

1. Skala *Work-life Balance*

Alat ukur dalam penelitian ini memodifikasi skala *work-life balance* yang diadaptasi oleh (Gunawan dkk., 2019) dalam bahasa indonesia, peneliti memodifikasi skala sesuai dengan karakteristik subjek penelitian dengan mengacu pada aspek *work-life balance* oleh (Fisher, 2001), dimana skala ini tersusun atas empat dimensi utama: *Work Interference with Personal Life (WIPL)*, *Personal Life Interference with Work (PLIW)*, *Personal Life Enhancement of Work (PLEW)*, dan *Work Enhancement of Personal Life (WEPL)*. Proses modifikasi skala dilakukan pada 16 dari 17 item awal, yaitu item nomor 1 hingga 16..

Tabel 3. 2 *Blueprint Skala Work-Life Balance*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Demands	<i>Work Interference with Personal Life (WIPL)</i>	-	1,2,3,4,5	5
		<i>Personal Life Interference with Work (PLIW)</i>	-	6,7,8,9,10,11	6
2	Resources	<i>Work Enhacement of Personal Work (WEPL)</i>	12,13,14	-	3
		<i>Personal Life Enhancement of Work (PLEW)</i>	15,15,17	-	3
Total aitem			6	11	17

1. Skala Stres Kerja

Alat ukur dalam penelitian ini memodifikasi skala stres (Egawati., dkk 2022), peneliti memodifikasi skala sesuai dengan karakteristik subjek penelitian dengan mengacu pada aspek stres kerja oleh (Robbins dan Judge, 2015), yaitu: aspek fisiologis, aspek psikologis, dan aspek perilaku. Modifikasi skala dilakukan pada item nomor 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 15, 18, 22, 25, 26, 28, 29. Sehingga jumlah modifikasi aitem sebanyak 17 aitem dari 30 aitem.

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala Stres Kerja

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Fisiologis	Penurunan metabolisme tubuh	7,27	8,21,26	10
		Mempercepat detak jantung dan sesak nafas	4,13,	22,29	
		Mudah sakit kepala	1	-	
2	Psikologis	Tidak puas	9,2,5	19	10
		Gelisah	-	23	
		Merasa tegang	10	-	
3	Perilaku	Perubahan emosi	-	14,16,25	10
		Suka menunda suatu hal	18	-	
		Mudah lupa	3	24	
		Perubahan pola tidur dan makan	12,15,	17,30	
		Meningkatnya konsumsi rokok dan alkohol	11	-	
		Menarik diri dari sosial	6	20,28	
Total aitem			15	15	30

E. Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini, perangkat lunak IBM *SPSS versi 20.0 for Windows* digunakan untuk menganalisis data melalui uji *Correlations Product Moment* dari *Karl Pearson* dimana pemilihan uji statistik ini untuk data yang berdistribusi normal, sedangkan uji non-parametrik *Spearman's rank* digunakan untuk data yang tidak berdistribusi normal. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi seberapa kuat dan bagaimana arah hubungan linier antara dua variabel yang diteliti. Keterkaitan antar variabel ditandai dengan adanya perubahan simultan pada keduanya, baik searah maupun berlawanan (Azwar, 2022). Adapun proses analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Uji Asumsi

a. Uji normalitas

Distribusi normalitas data dianalisis menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* melalui perangkat lunak *IBM SPSS 20 for Windows*. Data dianggap memenuhi asumsi normalitas jika nilai signifikansi (sig) yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, nilai sig di bawah 0,05 mengindikasikan data tidak berdistribusi normal (Azwar, 2022).

b. Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengeksplorasi kaitan antara variabel biner dan non-biner serta mengevaluasi apakah hubungan tersebut memiliki sifat linier. Istilah "*linier*" mengacu pada hubungan yang dapat direpresentasikan dengan garis lurus. Secara umum, pengujian linearitas digunakan sebagai alat analisis untuk memastikan bahwa dalam analisis regresi linear sederhana atau berganda, prasyarat dianggap terpenuhi jika nilai signifikansi dari uji linearitas berada di atas 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel dan mengarah pada penerimaan hipotesis nol (H_0). Sebaliknya, jika nilai signifikansi di bawah 0,05, hipotesis nol akan ditolak karena tidak terdeteksi adanya hubungan linear (Nasar dkk., 2024).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan untuk menguji hubungan yang signifikan antara variabel bebas (Stres Kerja) dengan variabel tergantung (*Work-life balance*) secara keseluruhan. Pengujian hipotesis berdasarkan nilai

signifikansi (sig.) dan tingkat signifikansi 0,05, keputusan hipotesis dibuat. Keputusan hipotesis didasarkan pada perbandingan nilai signifikansi (p-value) dengan batas 0,05. Jika p-value $> 0,05$, maka H_0 tidak dapat ditolak. Sebaliknya, jika p-value $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima (Azwar, 2022).

F. Kredibilitas

Penelitian ini melibatkan uji validitas dan reliabilitas sebagai langkah untuk menjamin kredibilitas. Pengujian ini bertujuan memastikan bahwa setiap aitem pada skala yang digunakan memenuhi kelayakan untuk pengumpulan data serta menghasilkan penelitian yang berkualitas.

1. Validitas

Penelitian ini menerapkan penilaian ahli atau *Expert Judgement* untuk menilai validitas pengukuran. *Expert Judgement* adalah validitas yang ditentukan dengan membandingkan instrumen penelitian terhadap validitas isi melalui Analisis dilakukan secara logis oleh para ahli yang memiliki kompetensi di bidang terkait. Validitas instrumen penelitian ini diuji dengan menggunakan validitas isi, yang diperoleh melalui pengembangan instrumen dan penyusunan kisi-kisi instrumen untuk mendukung validitas tersebut.

Azwar (2025) menjelaskan bahwa validitas adalah pengujian yang bertujuan untuk mengonfirmasi keabsahan suatu alat ukur. Sedangkan menurut (Saifuddin, 2020) Uji validitas adalah sejauh mana

alat ukur psikologis dapat mengukur konstruk yang dimaksud dengan tepat atau tidak. Validitas isi diuji dengan metode statistik *Aiken's V*, di mana koefisien ini dihitung dari penilaian para ahli terhadap item. Perhitungan ini bertujuan untuk menentukan tingkat representasi akurat item terhadap konstruk yang diukur (Hendryadi, 2017). Berikut ini adalah umus :

$$V = \frac{\sum s}{[n(C - 1)]}$$

Keterangan :

S = r – lo

C = angka penilaian tertinggi

Lo = angka penilaian terendah

R = angka yang diberikan oleh penilai

2. Reliabilitas

Reliabilitas ialah suatu ukuran yang bisat menghasilkan data dengan tingkat keandalan tinggi, yang memberikan gambaran tentang sejauh mana hasil pengukuran konsisten. Data dianggap reliabel jika memiliki nilai dengan rentang koefisien 0,00 hingga 1,00, nilai yang lebih tinggi (mendekati 1,00) menunjukkan tingkat reliabilitasnya semakin memuaskan (Azwar, 2025). Sedangkan Reliabilitas menurut (Saifuddin, 2020) adalah daya konsistensi pada skala psikologi, dimana reliabilitas berhubungan erat dengan tingkat keakuratan angka yang dihasilkan oleh instrument pengukuran. Selain itu reliabel juga berhubungan dengan tingkat konsistensi instrumen pengukuran

menunjukkan hasil yang hampir sama pada saat disebut pengukuran tersebut digunakan di lain waktu. Dalam pandangan Wells dan Wollack pada buku (Azwar, 2025) persyaratan koefisien konsistensi internal suatu tes berbeda-beda tergantung pada tingkat kepentingannya: sekurang-kurangnya 0,90 untuk tes profesional dengan implikasi besar, 0,80 hingga 0,85 untuk tes dengan implikasi sedang, dan minimal 0,70 untuk tes yang diterapkan di kelas oleh guru. Lebih lanjut, dalam proses seleksi aitem, koefisien korelasi aitem-total minimal 0,30 dijadikan patokan psikometrik untuk menentukan kelayakan daya pembeda suatu aitem dalam tes. Penelitian ini mengukur reliabilitas dengan teknik *Alpha Cronbach*.

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menguji hubungan antara stres kerja dan *work-life balance*.

2. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan inti, yaitu:

1) Tahap Persiapan

Pada tahap ini meliputi beberapa tahapan terlebih dahulu sebelum dilakukakannya penelitian, yaitu:

- a) Mencari topik permasalahan yang akan diteliti.
- b) Mengidentifikasi permasalahan dengan melakukan studi pendahuluan, kajian teori, serta menetapkan subjek penelitian.
- c) Melakukan pengambilan data awal untuk latar belakang.

- d) Menyusun usulan proposal penelitian dan modifikasi skala.
- e) Melakukan *expert judgement* skala penelitian.

2) Tahap Penelitian

Pada tahap penelitian ini juga meliputi beberapa tahapan, yaitu:

- a) Peneliti melakukan uji coba alat ukur sesuai dengan kriteria subjek yang akan digunakan untuk penelitian.
- b) Menganalisis hasil uji coba alat ukur dan mengkategorisasikan hasilnya.
- c) Melakukan pengambilan data secara *offline* atau meneliti secara langsung ditempat tersebut dengan ijin dari instansi terkait, dilakukan *online* apabila terdapat kendala dengan seijin dari instansi terkait. Dalam proses ini, subjek akan mengisi skala melalui *g-form* yang telah disusun dan disediakan oleh peneliti.

3) Tahap Pembuatan Laporan

Pada tahap pembuatan laporan terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

- a) Setelah dilakukan pengambilan data dan dirasa cukup, peneliti selanjutnya akan mengolah dan menganalisis data tersebut dengan bantuan SPSS 20 *for windows*.
- b) Menyusun hasil analisis, pembahasan, kesimpulan, serta penutup berdasarkan hasil dari data yang diperoleh saat melakukan penelitian.
- c) Melakukan evaluasi penelitian.