

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori dengan tujuan menguji hubungan antar variabel yang dapat diukur secara numerik menggunakan instrumen terstruktur. Penelitian ini berfokus pada menjelaskan pengaruh antara variabel-variabel independen terhadap variabel dependen, berdasarkan teori yang telah ada. Data untuk analisis kuantitatif ini dikumpulkan melalui survei *daring*. Dengan menggunakan *teknik purposive sampling*, unit analisis terdiri dari individu, khususnya mahasiswa pekerja Generasi Z Yogyakarta, yang berusia antara 18 dan 28 tahun. Dimensi waktu penelitian ini bersifat *cross-sectional*, artinya informasi akan dikumpulkan antara Mei dan Juni 2025 untuk menjelaskan situasi pada saat itu.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Mahasiswa yang bekerja (Gen Z) menjadi subjek penelitian ini, yang dilakukan di wilayah Yogyakarta. Berikut rincian jadwal penelitian, mulai dari penyusunan proposal hingga ujian sebagai berikut:

Tabel 1.1 Jadwal Penelitian

No	Tahapan Penelitian	Waktu Pelaksanaan
1.	Penyusunan Proposal	Februari – April 2025
2.	Seminar Proposal	Mei 2025
3.	Pengumpulan Data	Mei – Juni 2025
4.	Pengolahan Data	Juni – Juli 2025
5.	Penyusunan Skripsi	Juli 2025

No	Tahapan Penelitian	Waktu Pelaksanaan
6.	Ujian Skripsi	Juli 2025

Sumber : Diolah Peneliti, 2025

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Karakteristik suatu item atau aktivitas yang telah mengalami perubahan tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti guna menarik kesimpulan disebut definisi operasional variabel (Sugiyono, 2015), Spesifikasi ini bertujuan untuk menghindari kesalahan dalam pengumpulan data.

Definisi operasional variabel penelitian ditunjukkan pada Tabel 3.2 sebagai berikut :

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Indikator	Aitem	Skala Pengukuran	Sumber
<i>Flexibility & freedom (X1)</i> Kemampuan individu dalam menyesuaikan jam kerja dan memilih variasi tugas sesuai preferensi pribadi.	Kenyamanan dalam pekerjaan	F1: Saya sangat menghargai posisi yang menawarkan jam kerja yang fleksibel. F2: Saya menginginkan kebebasan dan variasi dalam tugas. F3: Waktu untuk cuti tidak penting bagi saya F4: Saya tidak keberatan bekerja lebih lama jika diperlukan	Likert 1 – 5	(Tennakoon & Senarathne, 2020)
<i>Motivation (X2)</i> Dorongan internal dan eksternal	Dorongan untuk melakukan pekerjaan	M1: Imbalan berupa moneter (dana) penting bagi saya (Misalnya bonus berbasis kinerja, penghargaan berupa insentif).		

Variabel	Indikator	Aitem	Skala Pengukuran	Sumber
yang mendorong individu untuk tetap bersemangat menjalani pekerjaannya		<p>M2: Imbalan non-moneter (non-dana) tidak penting bagi saya (Misalnya manfaat asuransi kesehatan/liburan atau tunjangan ketika sakit.)</p> <p>M3: Kegiatan pelatihan dan pengembangan memberikan efek motivasi bagi saya.</p> <p>M4: Saya tidak merasa terdorong untuk menemukan cara-cara baru yang lebih baik dalam melakukan Pekerjaan</p>	Likert 1 – 5	(Tennakoon & Senarathne, 2020)
<p><i>Job satisfaction (X3)</i></p> <p>Persepsi positif terhadap kondisi pekerjaan.</p>	Ketertarikan terhadap pekerjaan saat ini	<p>J1: Organisasi ini memperlakukan saya seperti manusia, bukan angka</p> <p>J2: Saya sadar akan peluang kemajuan yang ada di perusahaan bagi saya.</p> <p>J3: Fleksibilitas tidak berperan besar dalam kepuasan saya terhadap pekerjaan saya.</p> <p>J4: Menurut saya, penting untuk dipromosikan dari waktu ke waktu</p>	Likert 1 – 5	(Tennakoon & Senarathne, 2020)
<p><i>Feedback & support (X4)</i></p> <p>Keterbukaan komunikasi, bimbingan, dan hubungan yang suportif dari lingkungan kerja.</p>	Dukungan yang diterima dari tempat kerja.	<p>FS1: Menurut saya, penting untuk mendapatkan bimbingan, penghargaan, umpan balik yang membangun dan kesempatan untuk berkembang.</p> <p>FS2: Saya senang bekerja dengan manajer yang suportif</p> <p>FS3: Saya tidak suka bekerja dalam sebuah tim, bersenang-senang bersama dan bisa saling membantu satu sama lain.</p>	Likert 1 – 5	(Tennakoon & Senarathne, 2020)

Variabel	Indikator	Aitem	Skala Pengukuran	Sumber
		FS4: Saya dapat mendiskusikan secara terbuka masalah-masalah yang berkaitan dengan pekerjaan & kehidupan pribadi dengan atasan saya.		
<i>Technological Adaptation</i> (X5) Kemampuan dalam menggunakan teknologi untuk menunjang efektivitas kerja	Kemudahan tugas dengan teknologi.	T1: Kemajuan teknologi membantu saya dalam bekerja secara efisien. T2: Saya suka bekerja di perusahaan secara aktif. Jika perusahaan menyediakan metode pekerjaan yang baru dan inovatif T3: Menggunakan teknologi membantu saya menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan. T4: Saya suka menghabiskan waktu untuk kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan di luar jam kerja reguler dengan menggunakan teknologi baru.	Likert 1 – 5	(Tennakoon & Senarathne, 2020)
<i>Work-Life Balance</i> (Y) Kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi (Tennakoon & Senarathne, 2020)	Kemampuan untuk memenuhi kebutuhan kehidupan pribadi dan kehidupan profesional	W1: Jumlah jam kerja saya menjadi perhatian saya W2: Saya puas dengan kemampuan saya memenuhi kebutuhan pekerjaan dengan kehidupan pribadi saya W3: Mungkin saya tidak masuk akal, tetapi perlu ada keseimbangan yang baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi saya W4: Saya merasa sulit untuk bekerja karena masalah pribadi. W5: Pekerjaan saya terganggu karena kehidupan pribadi saya.	Likert 1 – 5	(Tennakoon & Senarathne, 2020)

Variabel	Indikator	Aitem	Skala Pengukuran	Sumber
		W6: Kehidupan pribadi saya terganggu karena pekerjaan		

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah sekumpulan objek atau individu yang dipilih oleh peneliti berdasarkan atribut tertentu (Sugiyono, 2015). Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa Gen Z yang bekerja di berbagai sektor industri, baik di lembaga pemerintah maupun swasta di Indonesia.

3.4.2 Sampel Penelitian

Sugiyono (2015) mendefinisikan sampel sebagai bagian dari data yang diambil dari keseluruhan ukuran dan susunan populasi. Mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta, khususnya anggota Generasi Z, yang jumlahnya tidak pasti, adalah demografi yang diteliti dalam penelitian ini. Akibatnya, sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan standar tertentu yang dimodifikasi agar sesuai dengan tujuan investigasi saat ini. Studi ini menggunakan kriteria Hair et al., (2014) untuk menemukan jumlah sampel yang tepat. Pedoman ini menyarankan bahwa jumlah indikator kuesioner dapat digunakan untuk menghitung jumlah sampel yang optimal dalam penelitian kuantitatif. Menurut Hair et al., (2014) ukuran sampel harus setidaknya lima kali jumlah indikator dan paling banyak sepuluh kali jumlah indikator. Jumlah sampel yang disarankan, mengingat 26 indikator dalam studi ini, adalah antara 130 dan 260 responden. 260

responden adalah jumlah target minimum yang ditetapkan untuk survei ini.

Menggunakan kriteria responden yang tercantum di bawah ini:

1. Mahasiswa aktif perguruan tinggi di Yogyakarta.
2. Usia 18 – 28 Tahun (Gen Z).
3. Bekerja (*Full Time, Part Time, Freelance*, dan usaha pribadi)
4. Tidak sedang cuti akademik.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan strategi pengumpulan data untuk memperoleh informasi yang relevan. Dua faktor utama yang memengaruhi kualitas data penelitian adalah alat penelitian dan metodologi pengumpulan data. Salah satu langkah yang dapat memengaruhi hasil penelitian yang direncanakan adalah pengumpulan data (Sugiyono, 2015). *Google Form* digunakan untuk mendistribusikan survei *daring* kepada mahasiswa Generasi Z yang bekerja di Yogyakarta sebagai bagian dari metode pengumpulan data. Survei ini dibagi menjadi dua bagian: bagian identitas responden, yang menanyakan informasi seperti nama, jenis kelamin, usia, status, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan; dan bagian kedua, yang memuat pernyataan tentang variabel penelitian yang dinilai pada skala *likert*.

3.6 Teknik Analisis Data

Metode analisis data meliputi pengkategorian dan pengorganisasian data ke dalam satuan uraian dasar untuk menemukan tema dan mengembangkan kesimpulan. Perangkat lunak SPSS digunakan dalam metodologi analisis data kuantitatif penelitian ini. Analisis deskriptif, uji

validitas dan reliabilitas, model regresi linier berganda, uji t, dan uji signifikansi model (uji F dan uji R square) adalah beberapa teknik analisis data yang akan digunakan.

3.6.1 Analisis Deskriptif

Gambaran umum dari fitur data yang dikumpulkan untuk investigasi ini diberikan dengan menggunakan analisis deskriptif. Statistik deskriptif, menurut Sugiyono (1960), adalah metode analisis data yang menunjukkan atau menjelaskan data tanpa berusaha menggeneralisasikan atau menarik kesimpulan tentang populasi secara keseluruhan. Distribusi data penelitian dan karakteristik responden ditentukan dengan menggunakan analisis deskriptif dalam penelitian ini. Data disajikan dengan cara berikut untuk tujuan analisis ini:

1. Distribusi frekuensi : Untuk melihat pola penyebaran data berdasarkan kategori tertentu.
2. Rata-rata (mean), median, dan modus : Untuk memahami kecenderungan sentral data.
3. Standar deviasi : Untuk mengukur sebaran data terhadap nilai rata-rata.
4. Penyajian data dalam bentuk tabel dan diagram : Untuk memberikan visualisasi data yang lebih mudah dipahami.

Selain karakteristik responden, analisis deskriptif juga digunakan untuk peneliti memahami kecenderungan jawaban responden terhadap variabel penelitian. Menurut Sugiyono (2020), analisis deskriptif sering digunakan untuk melihat pola jawaban responden berdasarkan skala *likert*.

Dalam penelitian ini, setiap variabel penelitian dianalisis berdasarkan nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, dan distribusi jawaban responden. Interpretasi hasil analisis deskriptif dilakukan dengan membandingkan mean terhadap skala yang digunakan untuk melihat kecenderungan jawaban responden terhadap masing-masing indikator penelitian.

3.6.2 Uji Instrumen

Tujuan pengujian ini adalah untuk memverifikasi bahwa alat penelitian dapat mengukur variabel secara andal dan tepat.

a. Uji Validitas

Kemampuan alat penelitian untuk mengukur apa yang ingin diukur dikenal sebagai validitas. Sugiyono (2020) mendefinisikan validitas sebagai tingkat ketepatan suatu instrumen dalam menilai konsep yang diteliti. Ketika suatu alat pengukur dapat memberikan hasil yang sesuai dengan kenyataan, maka alat tersebut dianggap valid. Mengkorelasikan setiap skor pertanyaan dengan skor kuesioner secara keseluruhan merupakan salah satu metode untuk menguji validitas. Korelasi ini sering kali menggunakan teknik korelasi *product moment*, dan SPSS dapat digunakan untuk melihat nilai korelasi dalam sebuah tabel untuk menilai signifikansinya. Secara umum, validitas dapat diukur dengan tiga cara mudah (Sugiyono, 2020) :

- 1) Tetapkan hubungan antara skor setiap pertanyaan dan skor keseluruhan konstruk.

- 2) Terapkan uji validitas dengan membandingkan nilai r yang dihitung dan tabel.
- 3) Melakukan analisis faktor.

Dengan menggunakan tingkat signifikansi 5% (0,05) dan derajat kebebasan (df) = $n-2$, di mana n adalah jumlah responden penelitian, kita dapat membandingkan nilai r yang dihitung dan yang ditabulasikan untuk mengevaluasi validitas. Jika, sesuai dengan kondisi pengujian, r yang dihitung lebih besar dari r tabel, maka pertanyaan tersebut valid. Di sisi lain, jika r yang dihitung lebih kecil dari r tabel, maka pertanyaan tidak dapat diterima.

b. Uji Reliabilitas

Derajat konsistensi suatu instrumen penelitian diukur dari reliabilitasnya. Menurut Sugiyono (2018), dependabilitas merupakan derajat konsistensi dan stabilitas data atau hasil penelitian. Cronbach's Alpha digunakan untuk menilai dependabilitas dalam penelitian ini. Jika Cronbach's Alpha (α) suatu instrumen lebih dari 0,70, maka instrumen tersebut dianggap reliabel. Sebaliknya, instrumen tersebut dianggap tidak reliabel jika Cronbach's Alpha (α) kurang dari 0,7 (Hair et al., 2014).

3.6.3 Uji Asumsi Klasik

Untuk memastikan model regresi andal dan menghasilkan estimasi objektif, uji asumsi ini harus dilakukan (Hair et al., 2014).

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk memastikan bahwa distribusi data penelitian terdistribusi normal, menurut Sugiono (2013), Saat melakukan uji seperti uji Shapiro-Wilk atau Kolmogorov-Smirnov, data dianggap memiliki distribusi normal jika nilai p lebih besar dari 0,05. Namun, data tidak mengikuti distribusi normal jika nilai p kurang dari 0,05.

b. Uji Multikolinearitas

Tujuan dari uji multikolinearitas adalah untuk menentukan apakah variabel independen memiliki hubungan yang kuat satu sama lain (Hair et al., 2014). Uji ini menggunakan *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance Value*; jika VIF kurang dari 10 dan *Tolerance* lebih besar dari 0,1, tidak ada multikolinearitas.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk memastikan variabel residual tersebar secara acak dan tidak menunjukkan pola tertentu. (Sugiyono, 2015). Pengujian dilakukan dengan Glejser Test atau scatterplot, maka model regresi bebas dari heteroskedastisitas.

3.6.4 Analisis Regresi Berganda

Analisis regresi berganda digunakan untuk memastikan dampak faktor independen terhadap variabel dependen (Hair et al., 2014). Berdasarkan acuan oleh Tennakoon & Senarathne (2020), model regresi yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \varepsilon$$

Keterangan :

$Y = \textit{Work-life Balance}$

$X_1 = \textit{Flexibility \& Freedom}$

$X_2 = \textit{Motivation}$

$X_3 = \textit{Job Satisfaction}$

$X_4 = \textit{Feedback \& Support}$

$X_5 = \textit{Technological Adaptation}$

3.6.5 Uji T

Untuk memastikan dampak masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara terpisah, uji t parsial dilakukan setelah model regresi dijalankan. Berikut ini adalah kriteria yang digunakan untuk membuat keputusan:

- H_0 ditolak, yang berarti ada pengaruh yang signifikan, jika t hitung $> t$ tabel.
- H_0 ditolak, yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan, jika t hitung lebih kecil dari t tabel.
- H_0 ditolak jika nilai signifikansi (p-value) lebih kecil dari 0,05, yang berarti variabel X mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y .
- H_0 diterima jika nilai signifikansi (p-value) lebih kecil dari 0,05, yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y .

Koefisien dari masing-masing variabel akan dianalisis berdasarkan nilai signifikansi (p-value) dan koefisien beta (β) untuk menentukan variabel mana yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *work-life balance* (Hair et al., 2014)

3.6.6 Uji Signifikansi Model

a. Uji F (*Goodness of Fit Test*)

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah faktor-faktor independen secara bersama-sama mempengaruhi variabel dependen (Sugiyono, 2018). Berdasarkan ketentuan pengujian, nilai p kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen..

b. Uji Koefisien Determinasi (R-Square/R²)

Uji R-Square dapat digunakan untuk menentukan sejauh mana faktor independen dapat menjelaskan faktor dependen. Jika skor R² suatu model mendekati 1, model tersebut dianggap memiliki potensi prediktif yang kuat. Namun, jika R² mendekati nol, kapasitas model untuk menjelaskan variabel dependen akan menurun (Hair et al., 2014).