

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif. Tujuan dari menggunakan metode kuantitatif yaitu untuk mendapatkan dan mengetahui data juga hasil dalam bentuk angka yang dimana hasil dari skor tersebut akan dilakukan analisis serta interpretasi dengan menggunakan teknik statistika (Gravetter et al., 2021). Peneliti memilih untuk menggunakan pendekatan kuantitatif dikarenakan terdapat probabilitas pengukuran yang objektif dan terstandar, yang dimaksudkan adalah pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti menjadi objektif selain itu juga dapat dilakukan analisa data terkait *coping strategy* dan *work-life balance*.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu *coping strategy* dan *work-life balance*. Variabel dalam suatu penelitian merupakan suatu karakteristik atau ciri khas yang dapat berubah ataupun memiliki nilai berbeda dari setiap individu (Gravetter et al., 2021) Peneliti ingin menilik hubungan yang terjadi antara variabel *coping strategy* (IV) dan *work-life balance* (DV).

##### **3.2.1 Definisi Operasional Work-Life Balance (WLB)**

Definisi operasional WLB yaitu skor total dari WLB Scale (WLBS). Dalam WLBS, terdiri atas empat dimensi yang diukur yaitu *Work Interference with Personal Life*, *Personal Life Interference with Work*, *Work Enhancement of Personal Life*, *Personal Life Enhancement of Work* (Fisher et al., 2009). Indikator dalam pengukuran ini dapat dilihat dari semakin tinggi total skor WLBS, maka semakin tinggi pula kondisi WLB yang dirasakan oleh individu.

##### **3.2.2 Definisi Operasional Coping Strategy**

*Coping strategy* didefinisikan secara operasional sebagai skor total yang terdapat di dalam BRIEF COPE. BRIEF COPE disusun oleh Carver (1989) yang merupakan modifikasi dari milik Lazarus & Folkman. BRIEF COPE (Carver, 1989) mengukur tiga dimensi yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional focused coping*. Jika individu memiliki skor total pada dimensi *problem-focused coping* yang tinggi, maka individu cenderung fokus terhadap masalah yang sedang terjadi untuk mengubah sumber stress tersebut. Jika individu memiliki skor total pada dimensi *emotion-focused coping* yang tinggi, maka individu cenderung berfokus untuk mengelola emosi yang dirasakan akibat permasalahan yang

terjadi. Lalu apabila individu memiliki skor total pada dimensi *dysfunctional-focused coping* yang tinggi, maka individu cenderung menggunakan strategi penyelesaian masalah yang hanya berguna pada satu waktu, tetapi tidak untuk penggunaan jangka panjang (Carver, 1989).

### 3.3 Populasi dan Sampel

Partisipan yang terlibat pada penelitian ini ialah ibu bekerja yang sudah berkeluarga dan sudah memiliki anak. Peneliti tidak menemukan jumlah populasi yang spesifik dalam populasi ibu bekerja yang sudah memiliki anak, sehingga peneliti memutuskan untuk menggunakan populasi ibu bekerja yang sudah memiliki anak secara umum dikarenakan dapat dianggap masih mewakili karakteristik yang dibutuhkan. Berdasarkan peninjauan yang dilakukan oleh BPS pada tahun 2022, populasi angkatan kerja perempuan di Indonesia mencapai 52,74 juta penduduk (Moerdijat, 2022). Berdasarkan jumlah dari populasi tersebut, penentuan total sampel yang perlu diambil menggunakan tabel sampel Isaac-Michael dengan tingkat kesalahan sebesar 5% sehingga total sampel dalam penelitian ini sebanyak 349 ibu bekerja. Dalam menentukan partisipan ditentukan dengan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *convenience sampling*. Teknik *non-probability sampling* sendiri merupakan teknik pengambilan sampel yang mana individu tidak dapat ditentukan dan pengambilan sampel tersebut berdasarkan faktor kemudahan, namun juga terbebas dari adanya bias (Gravetter et al., 2021). Selain itu, *convenience sampling* adalah teknik yang digunakan dalam mengambil sampel dengan memilih subjek yang mudah untuk didapatkan dan bersedia untuk terlibat dalam penelitian (Gravetter et al., 2021). Pengambilan sampel dilakukan dengan cara menyebar kuesioner daring *google form* melalui media sosial seperti Instagram dan WhatsApp. Pengambilan sampel pada penelitian ini, peneliti menentukan sejumlah karakteristik pada subjek penelitian yaitu:

1. Ibu dengan status pernikahan menikah/cerai mati/cerai hidup.
2. Memiliki anak.
3. Jenis pekerjaan yang dilakukan (pegawai swasta, wiraswasta, aparatur sipil negara, konten creator, pengajar/guru/dosen, dokter/perawat, psikolog, asisten rumah tangga)
4. Waktu bekerja (full-time/part-time/freelance/harian)

### 3.4 Instrumen Penelitian

Carver (1989) mengembangkan skala BRIEF COPE untuk mengukur coping strategi dan WLBS (*Work-Life Balance Scale*) yang dikembangkan oleh Fisher et al., (2009) yang sudah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Gunawan et al. (2019) yang dimana pada

penelitian yang dilakukan oleh Gunawan et al. (2019) menggunakan metode analisis data *confirmatory factor analysis* (CFA). Jumlah aitem yang terdapat di alat ukur WLBS adalah 17 aitem yang terbagi menjadi 7 *favorable* dan 11 aitem *unfavorable*, sedangkan jumlah aitem pada alat ukur skala BRIEF COPE terdapat 28 aitem.

### 3.4.1 Deskripsi Instrumen Work-Life Balance (WLB)

Fisher et al. (2009) mengembangkan alat ukur WLBS selain itu ia juga menggunakan metode *confirmatory factor analysis* (CFA) yang mana alat ukur tersebut dahulu terdiri dari 24 aitem, namun pada saat pengujian hasil dari penelitian tersebut terdapat beberapa aitem yang tidak reliabel sehingga dilakukan eliminasi aitem, sehingga saat ini hanya memiliki 17 aitem. Alat ukur WLBS sudah diadaptasi dalam bentuk bahasa Indonesia oleh Gunawan et al. (2019) dan dengan bantuan lembaga bahasa bersertifikasi dalam menerjemahkan isi aitem-aitem tersebut, selain itu juga dilakukan *expert judgement* kepada 3 orang ahli. Jumlah aitem yang terdapat di alat ukur WLBS adalah 17 aitem, terdiri dari 7 aitem *favorable* dan 11 aitem *unfavorable*. Dimensi dalam alat ukur WLBS terdiri dari 4 dimensi, yaitu WIPL, PLIW, WEPL, dan PLEW. Penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari lima pilihan pernyataan yaitu: a. Tidak Pernah (1) b. Jarang (2) c. Kadang-kadang (3) d. Sering (4) e. Sangat Sering (5). Untuk penjumlahan skor *unfavorable* dilakukan secara berkebalikan.

**Tabel 3.1 Blue print WLBS (Gunawan et al., 2019)**

Dimensi	Nomor Aitem		Total
	Favorable	Unfavorable	
<i>Work Interference with Personal Life</i> (WIPL)	-	1, 2, 3, 4, 5	5
<i>Personal Life Interference with Work</i> (PLIW)	-	6, 7, 8, 9, 10, 11	6
<i>Work Enhancement of Personal Life</i> (WEPL)	12, 13, 14	-	3
<i>Personal Life Enhancement of Work</i> (PLEW)	15, 16, 17	-	3
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>17</b>

### 3.4.2 Pengujian Psikometri Alat Ukur WLBS

Uji psikometri pada alat ukur WLBS diuji agar mengetahui apakah alat ukur tersebut dapat dikatakan valid dan reliabel. Pengujian alat ukur WLBS dilakukan dengan sama seperti

alat ukur sebelumnya, peneliti juga melakukan *pilot study* terlebih dahulu kepada 70 subjek ibu bekerja yang kemudian dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan software JASP 0.18.3.0, sedangkan uji validitas dilakukan dengan teknik *construct validity*.

#### **A. Uji Validitas**

Pengujian validitas pada alat ukur WLBS menggunakan metode *construct validity*. *Construct validity* dilakukan dalam bentuk penilaian yang diberikan oleh *expert judgement* (Shultz et al., 2021). Analisis pada validitas konstruk dilakukan melalui perhitungan antara korelasi skor tiap aitem dengan skor total. Berdasarkan hasil uji validitas, diketahui bahwa korelasi antara skor item dan skor total memiliki rentang nilai 0,022 – 0,867 dengan signifikan ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar item pada alat ukur WLBS memiliki validitas yang baik dalam mengukur konstruk yang diteliti. Hasil pengujian validitas terlampir pada tabel 3.2.



**Tabel 3.2 Uji Validitas Alat Ukur WLBS Dimensi WIPL**

Aitem	WIPL 1-	WIPL 2-	WIPL 3-	WIPL 4-	WIPL 5-	
WIPL 1-	-					
WIPL 2-	0,688***	-				
WIPL 3-	0,684***	0,698***	-			
WIPL 4-	0,637***	0,680***	0,628***	-		
WIPL 5-	0,687***	0,715***	0,717***	0,674***	-	
Aitem	PLIW 6-	PLIW 7-	PLIW 8-	PLIW 9-	PLIW 10-	PLIW 11-
PLIW 6-	-					
PLIW 7-	0,717***	-				
PLIW 8-	0,701***	0,683***	-			
PLIW 9-	0,726***	0,743***	0,713***	-		
PLIW 10-	0,702***	0,683***	0,735***	0,700***	-	
PLIW 11-	0,736***	0,767***	0,750***	0,752***	0,716***	-
Aitem	WEPL 12	WEPL 13	WEPL 14			
WEPL 12	-					
WEPL 13	0,387***	-				
WEPL 14	0,407***	0,466***	-			
Aitem	PLEW 15	PLEW 16	PLEW 17			
PLEW 15	-					
PLEW 16	0,209***	-				
PLEW 17	0,428***	0,256***	-			

Keterangan:

( $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,001$ )

## B. Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui kualitas alat ukur WLBS dilakukan dengan pengujian reliabilitas *cronbach's alpha*. Pengujian reliabilitas merupakan pengujian yang mana untuk melihat sejauh apa suatu alat ukur dapat memperoleh hasil yang konsisten (Shultz et al., 2021). Pengujian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring kepada 70 subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian dan dari hasil data yang didapatkan diuji dengan menggunakan *software* JASP 0.18.3.0. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, didapatkan hasil bahwa koefisien reliabilitas  $\alpha$  sebesar 0,882 yang menunjukkan koefisien ekuivalensi dengan *error content sampling* sebesar 0,118 yang mengacu pada batasan koefisien reliabilitas  $>0,7$  (Shultz et al., 2021). Mengacu pada hasil uji reliabilitas tersebut maka dapat dikatakan alat ukur WLBS reliabel atau konsisten. Untuk itu, dapat dikatakan bahwa aitem-aitem pada alat ukur WLBS akan menghasilkan skor yang sama antar satu sama lain.

Analisis aitem pada alat ukur WLBS dilakukan dengan melihat nilai *item-rest correlation* di masing-masing aitem pada *software* JASP 0.18.3.0. Jika aitem tersebut memiliki nilai  $>0,25$  maka aitem tersebut dikatakan dapat membedakan dengan baik, begitupun sebaliknya (Azwar, 2012). Pada alat ukur WLBS memiliki aitem sejumlah 17 aitem yang dimana berdasarkan hasil analisis aitem tidak ditemukan aitem yang memiliki skor  $<0,25$  sehingga tidak terdapat aitem yang di eliminasi. Maka, berdasarkan hasil uji pilot terkait alat ukur WLBS dapat dikatakan memiliki aitem yang baik.

### 3.4.3 Deskripsi Instrumen *The Brief COPE*

*The Brief COPE* merupakan alat ukur yang dipergunakan untuk mengukur *coping strategy* yang dikembangkan oleh Carver et al. (1989). Pada tahun 2023, alat ukur tersebut kemudian diadaptasi oleh Siaputra et al. (2023) ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur *The Brief COPE* yang dibuat oleh Carver et al. (1989) pada awalnya terdiri dari 60 aitem COPE Inventory, namun aitem-aitem tersebut dianggap terlalu banyak oleh responden, sehingga responden merasa tidak sabar ketika menjawab aitem-aitem tersebut (Carver, 1997). Menurut Schmitt et al. (sebagaimana dikutip dalam Siaputra, 2023) suatu kuesioner akan memiliki hasil yang optimal apabila kuesioner tersebut memiliki aitem yang ringkas dan mudah untuk digunakan dalam sehari-hari. Akibat dari adanya responden yang merasa tidak sabar, maka Carver (1997) menyederhanakan aitem-aitem tersebut menjadi 28 aitem.

Mengacu pada peringkasan aitem dalam alat ukur *The Brief COPE* sehingga dilakukan adaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Siaputra (2023) yang dimana adaptasi ini dilakukan dengan memastikan bahwa alat ukur *The Brief COPE* dapat digunakan dalam budaya

Indonesia, selain itu juga valid dan reliabel. Peneliti memilih untuk menggunakan adaptasi alat ukur *The Brief COPE* milik Siaputra et al. (2023) dikarenakan masing-masing aitem yang terdapat pada setiap dimensi dapat dikatakan valid dan reliabel, hal ini tentunya diperkuat oleh hasil pengujian reliabilitas antar penilai yang terdiri dari 15 panelis. Pengujian *Intraclass Correlation Coefficient* (ICC) dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu konsistensi antar penilai yang diberikan oleh panelis. Siaputra et al. (2023) juga melakukan ICC yang hasilnya menunjukkan masing-masing aitem memiliki tingkat reliabilitas yang berbeda. Hasil dari pengujian ICC diketahui memiliki hasil reliabilitas yang baik yaitu 0.640 – 0.828. Pada dimensi *problem-focused coping* memiliki skor reliabilitas 0.828, lalu pada dimensi *emotion-focused problem* memiliki skor reliabilitas 0.640, dan pada dimensi *dysfunctional-focused coping* memiliki skor reliabilitas 0.757. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa aitem-aitem yang telah diuji dan diadaptasi dapat digunakan dalam budaya Indonesia.

Alat ukur *The Brief COPE* dalam pengujiannya menggunakan skala likert yang terdiri dari deretan pernyataan yang di mana responden dapat memilih dari pilihan “Sangat Setuju” sampai “Sangat Tidak Setuju”. Carver et al. (1989) memiliki deretan bentuk respon yang digunakan dalam penelitian yaitu: a. Saya tidak melakukan hal ini sama sekali (1) b. Saya terkadang melakukan hal ini (2) c. Saya cenderung melakukan hal ini (3) d. Saya sering melakukan hal ini (4). Alat ukur ini disusun berdasarkan 3 dimensi *coping strategy* yang dikembangkan oleh Carver et al. (1989) yaitu dimensi *problem-focused coping* terdiri dari 5 subdimensi, yaitu *active coping*, *seeking instrumental support*, *behavioral disengagement*, *positive reframing*, dan *planning*. Pada dimensi *emotion-focused coping* terdiri dari 9 subdimensi, yaitu *venting*, *self-distraction*, *denial*, *substance use*, *seeking emotional support*, *humor*, *acceptance*, *religion*, *self-blame*. Sedangkan pada dimensi *dysfunctional focused coping* terdiri dari 7 subdimensi, yaitu *self-distraction*, dan *self-blame*, *denial*, *substance use*, *venting*, *humor*, dan *behavioral disengagement*. Total aitem pada alat ukur The BRIEF COPE berjumlah 28 aitem.

**Tabel 3.3 Blue print The BRIEF COPE (Siaputra et al., 2023)**

Dimensi	Nomor Aitem	Total
<i>Problem-focused coping</i>	2*, 7, 10, 14, 23, 25	6
<i>Emotion-focused coping</i>	5, 12, 15, 17, 20*, 22*, 24, 27*	8
<i>Dysfunctional-focused coping</i>	1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19*, 21, 26, 28	14
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>28</b>

Note: (\*) nomor aitem yang dieliminasi berdasarkan hasil uji pilot

Namun setelah dilakukan uji pilot terhadap 70 responden ibu bekerja, ditemukan beberapa aitem yang memiliki nilai  $>0,25$  sehingga adanya eliminasi aitem. Maka peneliti hanya menggunakan beberapa aitem yang akan dijelaskan menggunakan tabel *blueprint* sebagai berikut:

**Tabel 3.4** *Blue print* The Brief COPE yang Digunakan Penelitian

Dimensi	Nomor Aitem	Total
<i>Problem-focused coping</i>	7, 10, 14, 23, 25	5
<i>Emotion-focused coping</i>	5, 12, 15, 17, 24	5
<i>Dysfunctional-focused coping</i>	1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 21, 26, 28	13
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>23</b>

#### 3.4.4 Pengujian Psikometri Alat Ukur *The Brief COPE*

Pengujian psikometri alat ukur *The Brief COPE* dipergunakan untuk mengetahui apakah alat ukur tersebut mampu dikatakan valid dan reliabel. Sebelum melakukan uji psikometri, peneliti melakukan *pilot study* terlebih dahulu yang dilakukan pada tanggal 9 Juni 2024 sampai dengan 20 Juni 2024. *Pilot study* dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form* secara daring kepada subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian, dari hasil uji pilot didapatkan responden sebanyak 70 partisipan. Setelah itu, peneliti melakukan uji reliabilitas dengan menggunakan *software* JASP 0.18.3.0.

##### A. Uji Validitas

Uji validitas ialah pengujian yang dilakukan untuk melihat kesiapan alat ukur terhadap konstruk yang ingin diukur, apakah telah mengukur apa yang ingin diukur (Shultz et al., 2014). Pengujian validitas pada alat ukur *The Brief COPE* dilakukan dengan menggunakan metode *construct validity*. *Construct validity* dilakukan dalam bentuk penilaian yang diberikan oleh *expert judgement* (Shultz et al., 2014). Analisis pada validitas konstruk dilakukan melalui perhitungan antara korelasi skor tiap aitem dengan skor total. Berdasarkan hasil uji validitas, diketahui bahwa korelasi antara skor item dan skor total memiliki rentang nilai  $-0,009 - 0,653$  dengan signifikan ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar item pada alat ukur *The Brief COPE* memiliki validitas yang baik dalam mengukur konstruk yang diteliti. Hasil uji validitas terlampir pada tabel 3.5.

**Tabel 3.5 Uji Validitas Alat Ukur Brief COPE**

<b>Aitem</b>	PFC 7	PFC 10	PCF 14	PFC 23	PFC 25								
PFC 7	-												
PFC 10	0,164***	-											
PFC 14	0,173***	0,254***	-										
PFC 23	0,131**	0,351***	0,211***	-									
PFC 25	0,128**	0,127**	0,174***	0,061	-								
<b>Aitem</b>	EFC 5	EFC 12	EFC 15	EFC 17	EFC 24								
EFC 5	-												
EFC 12	0,134***	-											
EFC 15	0,300***	0,145**	-										
EFC 17	0,135**	0,194***	0,092	-									
EFC 24	0,124*	0,144**	0,080	0,172***	-								
<b>Aitem</b>	DFC 1	DFC 3	DFC 4	DFC 6	DFC 8	DFC 9	DFC 11	DFC 13	DFC 16	DFC 18	DFC 21	DFC 26	DFC 28
DFC 1	-												
DFC 3	-0,144**	-											
DFC 4	0,007	0,031	-										
DFC 6	0,069	0,208***	-0,019	-									
DFC 8	-0,073	-	0,148***	-0,076	-								
		0,267***											
DFC 9	-0,029	-0,119*	0,109*	-0,203***	0,098*	-							
DFC 11	-0,092	0,017	0,210***	-0,009	0,076	0,115*	-						
DFC 13	-0,018	0,054	0,126*	-0,026	0,153**	0,124*	0,101*	-					
DFC 16	-0,078	-0,025	0,131**	0,022	0,075	0,231***	0,118*	0,243***	-				

DFC 18	0,139**	0,233***	0,059	0,267	-0,145**	-0,086	0,008	-	-	-		
									0,225***	0,179***		
DFC 21	0,122*	0,328***	-0,007	0,340***	-0,206***	-0,195***	-0,016	0,030	-0,055	0,277***	-	
DFC 26	-0,116*	-0,104*	0,128**	-0,077	0,183***	0,296***	0,146**	0,284***	0,258***	-	-0,136**	-
										0,222***		
DFC 28	0,148**	0,416***	0,342***	0,342***	-0,164***	-0,102*	0,074	0,011	0,010	0,518***	0,477***	-
												0,172***

Keterangan:

PFC: *Problem-focused coping*

EFC: *Emotion-focused coping*

DFC: *Dysfunction-focused coping*

( $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,001$ )



## B. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada alat ukur The Brief COPE dilakukan dengan menggunakan teknik *cronbach's alpha*. Pengujian reliabilitas merupakan pengujian yang mana untuk melihat sejauh apa suatu alat ukur dapat memperoleh hasil yang konsisten (Shultz et al., 2020). Pengujian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang dilakukan secara daring kepada 70 subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian dan dari hasil data yang didapatkan diuji dengan menggunakan *software* JASP 0.18.3.0. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, hasil yang didapatkan bahwa koefisien reliabilitas alpha pada dimensi *problem-focused coping* sebesar 0.623, pada dimensi *emotion-focused coping* sebesar 0.485, dan pada dimensi *dysfunctional-focused coping* sebesar 0.353. Mengacu pada hasil uji reliabilitas tersebut maka dapat dikatakan alat ukur *The Brief COPE* reliabel atau konsisten. Untuk itu, dapat dikatakan bahwa aitem-aitem pada alat ukur *The Brief COPE* akan memiliki skor yang sama antara satu sama lain.

Analisis aitem pada alat ukur *The Brief COPE* dilakukan dengan melihat nilai *item-rest correlation* di setiap aitem pada *software* JASP 0.18.0. Jika aitem tersebut memiliki nilai  $>0,25$  maka aitem tersebut dikatakan dapat membedakan dengan baik, begitupun sebaliknya (Azwar, 2012). Pada alat ukur *The Brief COPE* memiliki aitem sebanyak 28 aitem dan dengan 25 aitem menghasilkan nilai diatas  $>0,25$  yang berarti dinyatakan sebagai aitem yang baik, sementara jika aitem memiliki nilai  $>0,25$  maka aitem tersebut akan dieliminasi. Pada dimensi *problem-focused coping* terdapat 1 aitem yang memiliki nilai  $>0,25$  yaitu aitem nomor 2 dengan nilai 0.154, lalu pada dimensi *emotion-focused coping* terdapat beberapa aitem nomor dengan nilai  $>0,25$  yaitu pada aitem nomor 20 dengan nilai 0.108, aitem nomor 27 dengan nilai 0.221, aitem nomor 22 dengan nilai 0.226. Pada dimensi *dysfunctional-focused coping* tidak terdapat aitem nomor yang memiliki nilai  $>0,25$ . Beberapa aitem tersebut yang terdapat pada dimensi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang memiliki nilai  $>0,25$  dilakukan eliminasi aitem. Tujuan melakukan analisis aitem yaitu untuk meningkatkan koefisien reliabilitas pada alat ukur yang digunakan (Azwar, 2012).

### 3.5 Teknik Analisis Data

Peneliti menggunakan beberapa teknik analisis data dalam penelitian ini, diantaranya yaitu:

#### a. Statistik Deskriptif

Teknik analisis statistik deskriptif diterapkan untuk melakukan deskripsi, rangkuman, dan menyederhanakan hasil yang telah didapatkan dari hasil penelitian (Gravetter et al., 2021) Gambaran umum yang dapat dilihat dari penelitian ini yaitu usia, waktu bekerja, pekerjaan yang dilakukan, status pernikahan, jumlah anak yang dimiliki, dan usia anak yang dimiliki. Teknik analisis statistik deskriptif yang akan dihitung meliputi *mean*, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum dengan menggunakan bantuan *software* JASP 0.19.2.0.

### **b. Statistik Inferensial**

Penelitian ini menggunakan teknik statistik inferensial. Teknik analisis inferensial merupakan metode yang dilakukan berdasarkan hasil data sampel penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan kesimpulan atau membuat generalisasi mengenai populasi (Gravetter & Forzano, 2021). Penelitian ini kemudian menggunakan uji ANOVA untuk mengetahui apakah tipe *coping strategy* memiliki pengaruh terhadap *work-life balance*. Adapun analisis tambahan yang dilakukan yaitu *contingency table* untuk mengetahui kategori CS dan WLB berdasarkan usia, jenis pekerjaan, waktu bekerja, aktivitas yang dilakukan saat senggang, bala bantuan dalam mengasuh anak, status pernikahan, jumlah anak yang dimiliki dan usia anak yang dimiliki, dan pendapatan setiap bulannya.

## **3.6 Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian ini terdiri dari beberapa langkah yaitu sebagai berikut:

1. Langkah pertama, peneliti membuat kuesioner menggunakan *google form* yang berdasarkan aitem-aitem pada alat ukur *The Brief COPE* dan *WLBS*.
2. Langkah kedua, peneliti melakukan penyebaran kuesioner secara daring dengan menggunakan aplikasi *WhatsApp* dan *Instagram* dengan karakteristik yang sesuai dengan penelitian ini.
3. Langkah ketiga, pada saat keseluruhan data yang diperlukan sudah terkumpul sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan, lalu peneliti mengolah data dengan menggunakan *microsoft excel* untuk melakukan skoring.
4. Langkah keempat, setelah peneliti melakukan skoring data, kemudian peneliti melakukan uji asumsi dengan menggunakan *software* JASP 0.19.2.0.
5. Langkah kelima, peneliti melakukan uji hipotesis.
6. Langkah keenam, peneliti membuat kesimpulan berdasarkan hasil data yang telah diperoleh.