

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan metode survei dalam pengumpulan data. Metode survei adalah pendekatan penelitian kuantitatif yang digunakan untuk memperoleh data mengenai keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, serta hubungan antar variabel dalam suatu populasi tertentu. Melalui metode ini, peneliti dapat menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosiologi dan psikologis. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik pengamatan menggunakan kuisioner atau wawancara yang bersifat tidak mendalam, dan hasil penelitian cenderung dihasilkan dalam bentuk generalisasi. (Sugiyono, 2019).

#### **3.2 Objek Penelitian**

Menurut (Sugiyono, 2019), objek penelitian dapat berupa segala hal yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari guna memperoleh informasi yang relevan dan membuat kesimpulan. Dalam penelitian ini, fokus peneliti adalah menginvestigasi pengaruh *work-life balance* dan *job burnout* terhadap kepuasan kerja karyawan. Objek penelitian ini mencakup *work-life balance*, *job burnout*, dan kepuasan kerja karyawan. Untuk mengumpulkan data mengenai objek penelitian tersebut, peneliti memilih karyawan Nakama.id sebagai responden dalam penelitian ini.

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

##### **3.3.1 Populasi**

Menurut (Handayani, 2020), populasi didefinisikan sebagai keseluruhan elemen yang akan diteliti dan memiliki karakteristik yang serupa, baik itu individu dalam suatu kelompok, peristiwa, atau objek lain yang menjadi fokus penelitian.

Sementara itu, target populasi merujuk pada kumpulan lengkap elemen objek yang memiliki informasi yang relevan bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian. Kelompok tersebut kemudian akan direpresentasikan oleh unit sampling yang tersedia.

Dalam penelitian ini, berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, populasi yang menjadi fokus penelitian ini adalah karyawan Nakama.id yang telah memiliki pengalaman kerja minimal 1 tahun. Pemilihan populasi karyawan Nakama.id dipertimbangkan karena adanya aktivitas dan keterlibatan karyawan dalam isu *work-life balance* dan *job burnout* yang terjadi di perusahaan tersebut.

### **3.3.2 Sampel**

Menurut (Arikunto, 2017) Dalam pandangan (Arikunto, 2017), sampel merujuk pada sebagian atau perwakilan dari populasi yang akan diteliti. Dengan demikian, sampel merupakan metode untuk mendapatkan sebagian data yang dapat digeneralisasi dari populasi tersebut. Sementara itu, menurut (Sugiyono, 2019), sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, di mana sampel mencerminkan sejumlah karakteristik yang ada dalam populasi secara keseluruhan.

Menurut (Sugiyono, 2019), terdapat dua jenis teknik sampling yang dapat digunakan, yaitu:

#### **3.3.2.1. Teknik Probability Sampling**

Teknik *probability sampling* melibatkan pengambilan sampel secara acak. Metode ini memberikan kesempatan yang sama bagi seluruh anggota populasi. Terdapat empat jenis teknik dalam *probability sampling*, yaitu:

##### **a. Simple Random Sampling**

Sampel dipilih secara acak melalui metode seperti pengundian atau menggunakan bilangan acak.

b. *Systematic Random Sampling*

Sampel awal dipilih secara acak, dan sampel berikutnya dipilih secara sistematis berdasarkan pola tertentu.

c. *Stratified Random Sampling*

Sampel dipilih dengan membagi anggota populasi ke dalam kelompok-kelompok tertentu, seperti tingkatan tertinggi atau terendah, kemudian diambil sampel dari setiap kelompok.

d. *Cluster Random Sampling*

Sampel dipilih dengan membagi populasi menjadi kelompok wilayah, dan beberapa kelompok wilayah dipilih secara acak untuk dijadikan sampel.

### 3.3.2.2. Teknik Non-Probability Sampling

Teknik *non-probability sampling* adalah metode pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi.

a. *Purposive Sampling*

Pada teknik *purposive sampling*, sampel dipilih berdasarkan pertimbangan peneliti terkait sampel yang paling relevan, bermanfaat, dan dapat mewakili populasi secara baik.

b. *Snowball Sampling*

Teknik *snowball sampling* melibatkan pengambilan sampel yang dimulai dengan beberapa responden awal yang dipilih, kemudian sampel berikutnya didapatkan melalui wawancara dengan responden sebelumnya atau melalui rekomendasi dari mereka.

c. *Accidental Sampling*

Sampel dalam *accidental sampling* dipilih secara kebetulan saat peneliti bertemu dengan individu yang sesuai dengan kriteria penelitian, tanpa mempertimbangkan keragaman atau representativitas populasi.

d. *Quota Sampling*

Teknik *quota sampling* melibatkan penentuan jumlah sampel berdasarkan kuota atau proporsi tertentu dari karakteristik atau kelompok tertentu dalam populasi, berdasarkan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan teknik-teknik yang disebutkan di atas, peneliti memilih untuk menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan menggunakan *purposive sampling* dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan tidak semua responden memiliki peluang yang sama untuk diambil sebagai sampel. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah karyawan Nakama.id yang telah bekerja setidaknya selama satu tahun dan telah mengalami *work-life balance* dan *burnout*. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan sampel jenuh, di mana seluruh anggota populasi menjadi sampel penelitian..

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan tahap penting dalam proses penelitian. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melalui distribusi kuesioner yang berisi serangkaian pertanyaan kepada responden untuk memperoleh data yang diperlukan. Data yang terkumpul kemudian akan diukur menggunakan skala Likert. Skala Likert digunakan sebagai metode penelitian untuk mengukur sikap dan pendapat responden. Dalam konteks penelitian ini, skala Likert digunakan untuk mengukur tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan responden terhadap pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner.

Tabel 3.1. *Skala Likert*

Skor	Tahap
5	Sangat Setuju (SS)
4	Setuju (S)
3	Cukup Setuju (CS)
2	Tidak Setuju (TS)
1	Sangat Tidak Setuju (STS)

Sumber: *Anotherorion.com*

### 3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu proses yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian berdasarkan karakteristik khusus yang tercermin dalam dimensi atau indikator variabel penelitian (Widodo, 2017).

Dalam penelitian ini, terdapat variabel terikat (*dependent variable*) dan variabel bebas (*independent variable*) yang akan dianalisis. Variabel yang akan diteliti meliputi: (1) kepuasan kerja sebagai variabel terikat (Y), (2) *work-life balance* sebagai variabel bebas (X1), dan (3) *job burnout* sebagai variabel bebas (X2). Rincian variabel-variabel dalam penelitian ini dapat ditemukan pada tabel 3.2.

Tabel 3.2 *Definisi Operasional Variabel*

Variabel	Definisi	Indikator
Y: Kepuasan Kerja	sebuah sikap emosional yang menimbulkan perasaan positif dan kasih sayang terhadap pekerjaan mereka	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pekerjaan</li> <li>2. Upah</li> <li>3. Promosi</li> <li>4. Pengawas</li> <li>5. Rekan Kerja</li> </ol>
X1: <i>Work-life Balance</i>	suatu konsep yang menggambarkan kemampuan individu untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keseimbangan Waktu</li> <li>2. Keseimbangan Kepuasan</li> <li>3. Keseimbangan Keterlibatan</li> </ol>
X2: <i>Job Burnout</i>	keadaan emosional di mana seseorang merasakan kelelahan fisik dan kejenuhan akibat tuntutan tugas yang semakin meningkat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelelahan Fisik</li> <li>2. Kelelahan Emosional</li> <li>3. Kelelahan Mental</li> </ol>

### 3.6 Teknik Analisis Data

Proses analisis data merupakan usaha untuk mengolah data menjadi informasi yang bermanfaat. Berdasarkan *framework* yang terdapat pada Gambar 2.1, metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda. Analisis regresi linier berganda adalah metode yang akurat dan berguna dalam memahami data yang telah dikumpulkan (Timotius, 2017). Regresi linier berganda digunakan untuk menguji hubungan antara satu variabel terikat dan satu atau lebih variabel bebas (Ghozali, 2018).

#### 3.6.1 Uji Asumsi Klasik

Dalam analisis regresi linier berganda, terdapat persyaratan statistik yang perlu dipenuhi, yang dikenal sebagai uji asumsi klasik (Widodo, 2017). Uji asumsi klasik dilakukan untuk memastikan bahwa model regresi tidak memiliki bias dan hasil pengujian dapat dipercaya. Jika salah satu persyaratan tidak terpenuhi, hasil analisis regresi tidak dapat dianggap sebagai estimasi terbaik dan tidak bias (*Best Linear Unbiased Estimator* - BLUE) (Purnomo, 2017). Pada penelitian ini, uji asumsi klasik yang digunakan mencakup:

##### 3.6.1.1 Uji Multikolinieritas

Tujuan dari uji multikolinieritas adalah untuk mengevaluasi apakah terdapat korelasi antara variabel bebas (*independen*) dalam model regresi. Sebuah model regresi yang baik seharusnya tidak menunjukkan adanya korelasi antara variabel bebas. Untuk mendeteksi multikolinieritas, kita dapat memperhatikan nilai *tolerance* dan *variance inflation factor* (VIF). Dalam kasus ini, indikator adanya multikolinieritas adalah nilai *tolerance* yang kurang dari atau sama dengan 0,10, serta nilai VIF yang lebih besar atau sama dengan 10 (Ghozali, 2018).

##### 3.6.1.2 Uji Heterokedastisitas

Tujuan dari uji heteroskedastisitas adalah untuk mengevaluasi apakah terjadi ketidaksamaan *varians* dari residual antara pengamatan yang satu dengan yang lain dalam model regresi. Model regresi yang

baik adalah yang memiliki *varians* residual yang tetap atau tidak mengalami heteroskedastisitas. Untuk mendeteksi heteroskedastisitas, kita dapat menggunakan uji Glejser. Jika nilai signifikansi dari uji Glejser lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (biasanya 5% atau 0,05), maka dapat dikatakan terjadi heteroskedastisitas. (Ghozali, 2018).

Dalam mendeteksi keberadaan heteroskedastisitas, terdapat dua pendekatan analisis. Pertama, jika terdapat pola tertentu seperti pola yang berulang atau teratur (misalnya, gelombang, penyebaran yang melebar atau menyempit), maka hal ini mengindikasikan adanya heteroskedastisitas. Kedua, jika tidak ada pola yang jelas dan titik-titik tersebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas. (Ghozali, 2018).

### 3.6.1.3 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah variabel residual pada model regresi memiliki distribusi yang normal. Metode analisis grafik dapat digunakan untuk memeriksa normalitas residual dengan menggunakan *normal probability plot* pada perangkat lunak SPSS. *Normal probability plot* membandingkan distribusi kumulatif dari distribusi normal dengan plot data residual.

Dalam normalitas yang ideal, plot data akan membentuk garis lurus diagonal saat dibandingkan dengan garis diagonal yang merupakan distribusi normal. Jika data residual mengikuti garis diagonal dan tersebar di sekitarnya, ini menunjukkan bahwa model regresi memenuhi asumsi normalitas (Ghozali, 2018). Selain analisis grafik, uji normalitas juga dapat dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov di SPSS. Pada uji Kolmogorov-Smirnov, data dikatakan memiliki distribusi normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari  $\alpha$  (5% atau 0,05). (Ghozali, 2018).

### 3.6.2 Analisis Statistik Deskriptif

Menurut Sugiyono (2019), analisis statistik deskriptif merupakan suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan data yang

telah dikumpulkan, tanpa tujuan untuk membuat kesimpulan yang berlaku secara umum atau generalisasi.

### 3.6.3 Analisis Regresi Linear Berganda

Penggunaan teknik analisis regresi linier berganda dipilih sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian ini. Tujuan dari analisis regresi linier berganda adalah untuk menguji sejauh mana *work-life balance* dan *job burnout* mempengaruhi kepuasan kerja karyawan. Dalam perhitungan analisis regresi berganda, peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS. Berikut adalah model regresi linier berganda yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini (Ghozali, 2018):

$$Y = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

Y = Kepuasan Kerja

X<sub>1</sub> = Work-Life Balance

X<sub>2</sub> = Burnout

b<sub>0</sub> = Konstanta (nilai Y apabila X<sub>1</sub>, X<sub>2</sub> = 0)

b<sub>1</sub>, b<sub>2</sub> = Koefisien regresi (nilai peningkatan atau penurunan)

e = *error term*

## 3.7 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

### 3.7.1 Uji Validitas

Validitas mengacu pada sejauh mana alat ukur dapat mengukur dengan akurat dan tepat sesuai dengan tujuan pengukuran yang ditetapkan. (Widodo, 2017). Instrumen yang dimaksud dalam penelitian ini merujuk pada kuesioner yang digunakan. Validitas instrumen menunjukkan sejauh mana kuesioner tersebut dapat mengukur secara sah dan tepat sesuai dengan tujuan pengukuran yang ditetapkan. Uji validitas dilakukan untuk mengevaluasi keabsahan kuesioner (Ghozali, 2018). Kuesioner dianggap valid jika pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner dapat memperoleh informasi yang relevan dengan variabel yang diukur oleh kuesioner tersebut (Ghozali, 2018). Tujuan dari uji validitas adalah untuk mengevaluasi kecocokan setiap item dalam daftar pertanyaan dalam mengukur variabel tertentu.



Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dari Pearson yang diimplementasikan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Perhitungan validitas melibatkan perbandingan antara  $r$  hitung dengan  $r$  tabel untuk *degree of freedom* ( $df$ ) =  $n - 2$ , di mana  $n$  adalah jumlah sampel yang terlibat (Ghozali, 2018). Jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (0,05), maka kuesioner dapat dianggap valid (Ghozali, 2018). Sebaliknya, jika nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka kuesioner dianggap tidak valid.

### 3.7.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas digunakan sebagai ukuran untuk mengevaluasi kuesioner sebagai indikator variabel atau konstruk (Ghozali, 2018). Suatu kuesioner dianggap reliabel atau dapat dipercaya jika jawaban yang diberikan oleh responden konsisten atau stabil (Ghozali, 2018). Tingkat reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa pengukuran memberikan hasil yang dapat diandalkan. Dalam program SPSS, tingkat reliabilitas diukur dengan melihat nilai Cronbach's Alpha. Suatu variabel dianggap reliabel jika memperoleh nilai Cronbach's Alpha  $> 0,60$  (Ghozali, 2018).

## 3.8 Pengujian Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan awal yang bersifat sementara dan memerlukan bukti lebih lanjut untuk dapat dipastikan (Widodo, 2017). Pengujian hipotesis dilakukan untuk membuktikan atau menguji kebenaran dari pernyataan sementara yang diajukan (Widodo, 2017). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji simultan (uji F) dan uji parsial (uji t) untuk memberikan jawaban terhadap hipotesis yang telah diajukan.

### 3.8.1 Uji Simultan (Uji F)

Uji pengaruh simultan digunakan untuk mengevaluasi apakah semua variabel independen (bebas) yang telah dimasukkan ke dalam model memiliki pengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen (terikat) (Ghozali, 2018). Untuk melakukan pengujian pengaruh simultan, digunakan rumus berikut ini:

Ho:  $\beta_1 = \beta_2 = 0$  Menyatakan bahwa *work-life balance* dan *job burnout* secara bersama-sama tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat kepuasan kerja karyawan.

Ha:  $\beta_1 \neq \beta_2 \neq 0$  Menyatakan bahwa *work-life balance* dan *job burnout* secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap tingkat kepuasan kerja karyawan.

Dalam penelitian ini, program SPSS digunakan untuk melakukan uji F. Oleh karena itu, dalam menentukan uji F, dapat dilakukan perbandingan antara nilai alpha ( $\alpha$ ) dengan tingkat kesalahan sebesar 5% atau 0,05, serta membandingkan tingkat signifikansi F hitung dengan F tabel. Berikut adalah ketentuan yang digunakan:

- 1)  $H_0$ : Ditolak jika nilai alpha ( $\alpha$ ) > tingkat signifikansi, dan  $F_{hitung} > F_{tabel}$
- 2)  $H_0$ : Diterima jika nilai alpha ( $\alpha$ ) < tingkat signifikansi, dan  $F_{hitung} < F_{tabel}$

Jika  $H_0$  ditolak, itu berarti terdapat pengaruh simultan dari variabel independen terhadap variabel dependen. Namun, jika  $H_0$  diterima, maka tidak terdapat pengaruh simultan dari variabel *independent* terhadap variabel *dependent*.

### 3.8.2 Uji Parsial (Uji t)

Uji parsial pada dasarnya mengukur sejauh mana pengaruh satu variabel independen secara individual dalam menjelaskan variasi variabel dependen. (Ghozali, 2018). Uji t digunakan untuk menguji signifikansi koefisien regresi parsial secara individu dengan menguji hipotesis terpisah bahwa setiap koefisien regresi sama dengan nol. Dalam pengujian pengaruh variabel, digunakan rumus sebagai berikut:

Ho:  $\beta_1 = 0$  Variabel independen tidak memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

Ha:  $\beta_1 \neq 0$  Variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

Uji t dilakukan dengan membandingkan tingkat alpha ( $\alpha$ ) dengan tingkat kesalahan 5% atau 0,05 dan nilai signifikansi dari t hitung menggunakan perangkat lunak SPSS. Jika nilai signifikansi hasil uji <  $\alpha$  dan t hitung > t tabel, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, yang berarti secara parsial variabel

independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi  $> \alpha$  dan  $t$  hitung  $< t$  tabel, maka  $H_0$  diterima, yang berarti secara parsial variabel independen tidak memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

### 3.8.3 Uji Determinasi ( $R^2$ )

Koefisien determinasi digunakan untuk mengukur sejauh mana model mampu menjelaskan variasi variabel dependen (Ghozali, 2018). Uji koefisien determinasi dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS dan melihat nilai  $R^2$ . Koefisien determinasi memiliki rentang antara 0 hingga 1, atau dapat dikonversi ke dalam persentase antara 0 hingga 100%. Nilai koefisien determinasi yang kecil atau mendekati 0 menunjukkan bahwa kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen terbatas. Namun, jika nilai koefisien determinasi besar atau mendekati 1, itu menunjukkan bahwa variabel independen hampir sepenuhnya memberikan informasi yang diperlukan dalam memprediksi variasi variabel dependen (Ghozali, 2018).