

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode penelitian yang berdasar pada pengukuran variabel untuk mendapatkan skor dari partisipan berupa angka atau numerik yang nantinya akan dilakukan analisis berbentuk statistik untuk menginterpretasikan data (Gravetter & Forzano, 2018). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur variabel *gratitude* dan *work-life balance* yang akan dilakukan analisis serta interpretasi dengan metode statistik.

3.2 Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian, yaitu *gratitude* dan *work-life balance*. Variabel ini terbagi menjadi dua, *work-life balance* pada penelitian ini sebagai *dependent variable* dan *gratitude* sebagai *independent variable*.

3.2.1 Definisi Operasional *Work-life Balance*

Work life balance didefinisikan secara operasional sebagai skor total dari *Work-Life Balance Scale*. *Work-Life Balance Scale* mengukur empat dimensi, yaitu *Work Interference with Personal Life*, *Personal Life Interference with Work*, *Work Enhancement of Personal Work*, *Personal Life Enhancement of Work* (Fisher et al., 2003). Indikator pada pengukuran ini adalah semakin tinggi total skor dari *Work-Life Balance Scale* maka semakin tinggi kecenderungan ibu bekerja dalam memiliki *work-life balance* yang baik. Begitupula sebaliknya, semakin rendah total skor dari *Work-Life Balance Scale*, maka semakin rendah pula *work-life balance* yang dimiliki.

3.2.2 Definisi Operasional *Gratitude*

Gratitude didefinisikan secara operasional sebagai skor total dari *Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)*. Berdasarkan teori dari Emmons et al. (2002), *GQ-6* mengukur empat *facet* dari *gratitude*, yaitu intensitas, densitas, jangka dan frekuensi. Indikator pada pengukuran ini adalah semakin tinggi total skor dari *GQ-6* maka semakin tinggi kecenderungan ibu bekerja dalam memiliki rasa syukur. Begitupula sebaliknya, semakin rendah total skor dari *GQ-6* maka semakin rendah pula rasa syukur yang dimiliki ibu bekerja.

3.3 Populasi dan Sampel

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) di Indonesia memiliki jumlah pekerja di sektor formal tahun 2021 sebesar 40,55% atau sebanyak 131,05 juta penduduk (Timorria, 2021). Persentas perempuan yang bekerja di sektor formal sebesar 36,20%, maka jumlah perempuan di Indonesia yang bekerja pada sektor formal sebanyak 47.440.100 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2021). Penentuan jumlah sampel didasarkan pada jumlah populasi tersebut dan ditentukan dengan tabel sampel Isaac dan Michael (sebagaimana dikutip dalam Sugiyono (2013) digunakan oleh peneliti sebagai acuan dengan taraf kesalahan (*significance error*) sebesar 5%, maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 349 orang.

Pengambilan sampel menggunakan metode *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* adalah metode pengambilan data yang didasarkan pada kemudahan dan bertujuan untuk menghindari terjadinya bias dalam pemilihan partisipan. Pada penelitian ini teknik dari *nonprobability sampling* yang digunakan adalah *convenience sampling*, yaitu pengambilan sampel kepada individu yang bersedia untuk menjadi partisipan dan mudah diakses (Gravetter & Forzano, 2018). Berikut karakteristik individu yang menjadi partisipan dalam penelitian ini:

1. Ibu yang bekerja di sektor formal
2. Memiliki minimal 1 anak

3.4 Instrumen Penelitian

3.4.1 Deskripsi Instrumen *Work-Life Balance*

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Work-Life Balance Scale* yang dikembangkan oleh Fisher et al. (2009) dan telah ditranslasi dan disesuaikan dengan konteks di Indonesia oleh Gunawan et al., (2019). Pada skala ini didapatkan hasil nilai *Construct Reliability* (CR) sebesar 0,967 dan *Variance Extracted* (VE) sebesar 0,707, sehingga alat ukur dikatakan reliabel. Jumlah aitem dalam alat ukur ini adalah 17 item, yaitu tujuh item *favorable* dan 11 item *unfavorable* dengan empat dimensi didalamnya.

Keempat dimensi tersebut yaitu, WIPL yang merujuk pada seberapa besar pengaruh pekerjaan yang dilakukan individu bisa mempengaruhi kehidupan pribadi seseorang. PLIW merujuk pada seberapa besar pengaruh kehidupan personal individu bisa mempengaruhi pekerjaan yang dimiliki. WEPL merujuk pada seberapa besar pengaruh dari kehidupan pribadi individu dalam meningkatkan prestasi di tempat kerja. PLEW mengacu pada seberapa besar pekerjaan seseorang mampu mengoptimalkan kualitas kehidupan pribadi yang dimiliki dalam perubahan yang positif (Fisher et al., 2009).

Cara menjawab alat ukur ini dengan skala *likert* yang terdiri dari lima pilihan, partisipan diminta untuk memilih satu jawaban dari pilihan yang tersedia. Jawaban ini diberikan sesuai dengan kondisi partisipan yang sebenarnya. Penilaian pada masing-masing jawaban yaitu Sangat Sering (SS) memperoleh skor 5, Sering (S) memperoleh skor 4, Kadang-kadang (KK) memperoleh skor 3, Jarang (J) memperoleh skor 2, dan Tidak Pernah (TP) memperoleh skor 1 untuk item *favorable*. Sedangkan pada item *unfavorable*, skor yang diperoleh menjadi , sebaliknya. Tabel sebaran alat ukur *work-life balance scale* dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3. 1. Sebaran Instrumen *Work-life Balance Scale*

No	Dimensi	Nomor Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Work Interference with Personal Life (WIPL)</i>	-	1, 2, 3, 4, 5	5
2.	<i>Personal Life Interference with Work (PLIW)</i>	-	6, 7, 8, 9, 10, 11	6
3.	<i>Work Enhancement of Personal Work (WEPL)</i>	12, 13, 14	-	3
4.	<i>Personal Life Enhancement of Work (PLEW)</i>	15, 16, 17	-	3
Total Item		6	11	17

Skor *Work-Life Balance Scale* akan mendapatkan skor dari masing-masing dimensi yaitu dengan pengelompokan tinggi dan rendah. Jika skor yang diperoleh tinggi, maka individu tersebut memiliki *work-life balance* yang tinggi dan mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan.

3.4.2 Deskripsi Instrumen *Gratitude*

Alat ukur dalam penelitiannini mengacu pada *Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)* yang dikembangkan oleh Emmons et al., (2002). Alat ukur ini terdiri dari 6 aitem yang terbagi dua, yaitu aitem 1, 2, 4 dan 5 merupakan *favorable* dan aitem 3 dan 6 merupakan *unfavorable*. Cara menjawab alat ukur ini adalah dengan skala *likert* yang terdiri atas lima pilihan, partisipan diminta untuk memilih salah satu jawaban dari pilihan yang tersedia. Jawaban ini diberikan sesuai dengan kondisi partisipan yang sebenarnya. Penilaian pada masing-masing jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) memperoleh skor 1, Tidak Setuju (TS) memperoleh skor 2, Agak Setuju (AS) memperoleh skor 3, Setuju (S) memperoleh skor 4, dan Sangat Setuju (SS) memperoleh skor 5, skor ini dihitung berdasarkan jumlah jawaban

pada item *favorable*. Pada item *unfavorable*, skor dihitung sebaliknya. Tabel sebaran alat ukur *gratitude* dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3. 2. *Sebaran Instrumen GQ-6*

Dimensi	Nomor Item		Jumlah Item
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Gratitude</i>	1, 2, 4, 5	3, 6	6
Total Aitem	4	2	6

Nilai dari *GQ-6* akan dikelompokkan ke dalam kategori tinggi dan rendah. Jika skor yang diperoleh tinggi, maka individu tersebut memiliki rasa syukur (*gratitude*) yang tinggi pula, namun jika skor yang diperoleh rendah, maka dapat dikatakan individu tersebut memiliki rasa syukur (*gratitude*) yang rendah.

3.5 Pengujian Psikometri

Dilakukan pengujian psikometri untuk melihat reliabilitas dan validitas dari alat ukur *work-life balance* dan *Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)*. Penelitian ini melakukan uji reliabilitas dengan menghitung *Cronbach's Alpha* menggunakan aplikasi JASP versi 0.16.4.0. Pengujian validitas (*content validity*) dilakukan dengan *expert judgement*. Alat ukur *work-life balance* dan *Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)* dilakukan kepada 60 partisipan sesuai dengan kriteria penelitian dan disebar menggunakan *Google Form* pada tanggal 25 hingga 30 November 2022.

3.5.1 Validitas Alat Ukur *Work-Life Balance*

Uji validitas yang dilakukan peneliti pada alat ukur *Work-Life Balance Scale* menggunakan metode *expert judgement* melalui validitas isi (*content validity*). Validitas konten (*content validity*) digunakan untuk mengetahui apakah alat ukur tersebut dapat mengukur apa yang ingin diukur sehingga hasil yang didapatkan valid (Shultz et al., 2014). *Expert judgement* pada uji validitas yang dilakukan peneliti bersama dengan dua dosen pembimbing dalam melihat dan mengevaluasi kesesuaian dari tiap aitem pada alat ukur *work-life balance*. Apabila sebagian besar penilai setuju bahwa suatu aitem sudah relevan, maka dapat dikatakan aitem tersebut merupakan aitem yang valid dan layak mendukung validitas isi dari skala yang digunakan (Azwar, 2012).

Aitem dari alat ukur ini sudah diadaptasi dan ditranslasi ke dalam bahasa Indonesia yang dibandingkan dengan aitem pada alat ukur asli (bahasa Inggris) untuk memastikan hasil

kesesuaian hasil translasi dengan alat ukur sebenarnya. Hasil dari pemeriksaan ini telah disesuaikan dan tidak ada revisi, sehingga peneliti dapat melanjutkan untuk melakukan uji keterbacaan. Peneliti melakukan uji keterbacaan alat ukur *work-life balance* kepada enam (6) partisipan yang sesuai dengan karakteristik penelitian untuk mengetahui apakah setiap aitem dalam alat ukur mudah dipahami. Hasil dari uji keterbacaan menunjukkan bahwa seluruh partisipan mampu memahami aitem-aitem dengan baik, dengan demikian *Work-Life Balance Scale* dapat dikatakan memiliki validitas yang baik dan mampu mengukur *work-life balance*.

3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas pada alat ukur *work-life balance* yang digunakan pada penelitian ini, dilakukan dengan mengetahui skor *Cronbach's Alpha* menggunakan aplikasi JASP 0.16.4 dan hasil pengujian reliabilitas mendapat skor sebesar 0,874. Suatu alat ukur dapat dikatakan reliabel jika memiliki skor 0,70 atau lebih (Shultz et al., 2014). Oleh karena itu, alat ukur *work-life balance* dikatakan alat ukur dengan reliabilitas yang baik dan konsisten dalam mengukur konstruk yang ingin diukur.

3.5.3 Analisis Item Alat Ukur *Work-Life Balance*

Analisis aitem yang terdapat pada alat ukur *work-life balance* menggunakan *unidimensional reliability* yaitu *item-rest correlation* pada aplikasi JASP versi 0.16.4.0. Masing-masing aitem pada alat ukur mempunyai skor standar yang harus dipenuhi untuk dapat dikatakan hasil yang didapatkan mampu memperlihatkan situasi yang sebenarnya (Azwar, 2012).

Peneliti melakukan analisis aitem pada alat ukur *work-life balance* yang terdiri dari 17 aitem. Hasil analisis menunjukkan rentang skor 0,305-0,656 sehingga dapat dikatakan bahwa seluruh aitem pada alat ukur *work-life balance* memiliki skor di atas 0,3 dan memenuhi ketentuan sebagai aitem yang baik. Skor minimal pada suatu aitem adalah 0,3 untuk dapat dikatakan sebagai aitem yang baik (Azwar, 2012). Hasil dari analisis aitem yang dilakukan tertera pada tabel 3.3:

Tabel 3. 3. Analisis Item Work-Life Balance Scale (WLB)

Aitem	Item-rest correlation
WIPL1	0,567
WIPL2	0,617
WIPL3	0,496
WIPL4	0,599
WIPL5	0,565
PLIW1	0,651
PLIW2	0,511
PLIW3	0,304
PLIW4	0,429
PLIW5	0,378
PLIW6	0,526
WEPL1	0,622
WEPL2	0,626
WEPL3	0,517
PLEW1	0,477
PLEW2	0,455
PLEW3	0,465

3.5.4 Validitas Alat Ukur *Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)*

Peneliti melakukan uji validitas menggunakan jenis validitas konten (*content validity*) dengan teknik *expert judgement*. Menurut Shultz et al. (2014) validitas konten (*content validity*) digunakan untuk mengetahui apakah alat ukur yang digunakan mampu mengukur apa yang ingin diukur. *Expert judgement* yang dilakukan peneliti bersama dengan dua dosen pembimbing dalam melihat dan mengevaluasi kesesuaian dari tiap aitem pada alat ukur *GQ-6* yang sudah di translasi ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur ini melalui proses uji validasi kembali berupa *expert judgement* kepada pihak lain, yaitu dosen yang berasal dari beberapa universitas untuk memastikan bahwa setiap aitem telah sesuai. Pemilihan dosen yang melakukan *expert judgement* ini berdasarkan rekomendasi dari dosen pembimbing peneliti.

Setelah melakukan *expert judgement* kepada beberapa pihak, peneliti melakukan uji keterbacaan alat ukur kepada enam (6) partisipan untuk melihat seberapa baik aitem tersebut dipahami oleh partisipan. Hasil yang diperoleh dari uji keterbacaan alat ukur *GQ-6* menunjukkan bahwa setiap aitem mampu dimengerti dan dipahami dengan baik, sehingga tidak ada yang perlu diperbaiki atau direvisi kembali. Dapat dikatakan bahwa alat ukur *GQ-6* memiliki validitas yang baik dan mampu mengukur *gratitude*.

3.5.5 Reliabilitas Alat Ukur *Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)*

Uji reliabilitas pada alat ukur *work-life balance* yang digunakan pada penelitian ini, dilakukan dengan mengetahui skor *Cronbach's Alpha* menggunakan aplikasi JASP 0.16.4 dan hasil pengujian reliabilitas mendapat skor sebesar 0,615. Suatu alat ukur dapat dikatakan

reliabel jika memiliki skor minimal 0,60 (Sugiyono, 2013). Oleh karena itu, alat ukur *work-life balance* dikatakan alat ukur dengan reliabilitas yang baik dan konsisten dalam mengukur konstruk yang ingin diukur.

3.5.6 Analisis aitem Alat Ukur *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6)

Analisis aitem pada alat ukur *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) menggunakan *unidimensional reliability* yaitu teknik *item-rest correlation* pada aplikasi JASP versi 0.16.4.0. Pada analisis pertama pada alat ukur *gratitude* (GQ-6) yang terdiri dari 6 aitem, menunjukkan adanya dua aitem yang perlu dieliminasi yaitu aitem GQ3 dan GQ6. Hal ini dikarenakan kedua aitem tersebut memiliki skor dibawah standar minimum yaitu 0,219 dan 0,197, sehingga dilakukan perbaikan pernyataan pada item dengan skor rendah. Hasil pengujian kedua menunjukkan rentang nilai antara 0,305 – 0,460. Nilai standar pada suatu aitem untuk dapat dikatakan aitem yang baik, yaitu memiliki nilai 0,3 (Azwar, 2012). Hasil pengujian pertama dapat dilihat pada lampiran 2 dan pengujian kedua dapat dilihat pada lampiran 3. Hasil yang diperoleh tersebut menunjukkan bahwa alat ukur *gratitude* (GQ-6) telah memenuhi syarat skor korelasi standar dan mempunyai aitem yang baik.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan dilakukan pada penelitian ini mencakup uji statistik deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data *dependent variabel* (DV) dalam penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. *Shapiro-Wilk test* digunakan untuk melakukan pengujian normalitas (Goss-Sampson, 2022).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas pengujian yang dilakukan untuk melihat hubungan linear dari masing-masing variabel. Uji linearitas dilihat berdasarkan *Q-Q plot*, dikatakan uji linearitas terpenuhi apabila data kedua variabel membentuk titik yang linear dan terletak di garis horizontal (Goss-Sampson, 2022).

c. Uji Homoskedastisitas

Uji homoskedastisitas dilakukan untuk melihat apakah varians dari kedua data dalam penelitian adalah setara (Goss-Sampson, 2022). Uji homoskedastisitas terpenuhi apabila titik tersebar secara merata, sedangkan sebaliknya jika titik cenderung membentuk suatu pola atau corong maka uji homoskedastisitas tidak terpenuhi (heteroskedastisitas).

d. Uji Independensi Error

Uji independensi error dilakukan dengan tujuan apakah error dalam data saling berhubungan antar variabel. Pengujian ini dilakukan menggunakan *Durbin-Watson* dan data yang memiliki skor dengan rentang 1 sampai 3 dapat dikatakan tidak terdapat error yang saling berhubungan (Goss-Sampson, 2022).

e. Uji Regresi

Uji regresi digunakan untuk menganalisis prediksi suatu hasil variabel dependen terhadap variabel independen. Pengujian regresi linear sederhana dilakukan jika uji normalitas, uji linearitas, uji homoskedastisitas, dan uji independensi error terpenuhi (Goss-Sampson, 2022). Jika uji normalitas tidak terpenuhi, maka yang dilakukan adalah uji regresi logistik.

2.7 Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui berbagai tahapan mulai dari tahap pengambilan data sampai dengan proses olah data. Berikut merupakan tahapan prosedur dalam penelitian ini:

- a. Peneliti menyiapkan kuesioner untuk disebarakan secara *online* sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan sebelumnya. Penyebaran kuesioner dilakukan dari bulan Februari hingga Mei 2023. Kuesioner *online* disebarakan kuesioner dalam bentuk *google forms* melalui beberapa media sosial seperti Line, Whatsapp dan Instagram.
- b. Peneliti melakukan penyortiran data untuk memastikan partisipan sesuai dengan kriteria.
- c. Peneliti mengolah data dengan melihat gambaran partisipan menggunakan uji statistik deskriptif.
- d. Peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji linearitas, independensi error, homoskedastisitas dan normalitas. Hasil data yang diperoleh ditemukan tidak terdistribusi secara normal, sehingga digunakan uji regresi logistik dalam melihat pengaruh variabel penelitian.
- e. Dilakukan analisis tambahan dari data demografis yang diperoleh sebagai informasi tambahan.
- f. Peneliti membuat kesimpulan berdasarkan seluruh hasil data yang diperoleh dalam penelitian.