

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini jenis metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. metode kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang menggunakan pengukuran numerik dan analisis statistik untuk menjawab masalah penelitian. Metode kuantitatif memfokuskan pada pengumpulan data melalui instrumen penelitian yang dapat diukur secara kuantitatif, seperti kuesioner, tes, dan observasi terstruktur. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk memperoleh hasil yang obyektif dan kuantitatif (Sugiyono, 2021). Pada penelitian ini menggunakan program statistik SPSS sebagai bantuan dalam metode pengujian statistik.

Tujuan utama dari penelitian kuantitatif adalah untuk menguji hipotesis, menjelaskan dan memprediksi hubungan antara variabel, serta untuk memperoleh data yang obyektif dan terukur (Mulyani, 2019). Penelitian kuantitatif dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang obyektif dan terukur melalui pengukuran dan pengamatan terhadap variabel-variabel yang menjadi fokus penelitian, kemudian dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dan menjelaskan hubungan antara variabel tersebut menggunakan teknik statistik (Mulyani, 2019). Dari jenis penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan pengaruh hubungan antar variabel *work life balance* dan stress kerja dalam mempengaruhi kinerja karyawan.

3.2. Objek Penelitian

Fauziati, (2020) menjelaskan bahwa Objek penelitian merupakan sesuatu yang dikaji atau diamati oleh peneliti untuk menghasilkan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, objek penelitian merujuk pada variabel yang menjadi fokus utama dalam penelitian. Pada penelitian ini peneliti akan meneliti pengaruh *work life balance* dan stress kerja terhadap kinerja karyawan. Objek pada penelitian ini adalah *work life balance*, stress kerja, dan kinerja karyawan. Dalam meneliti objek tersebut peneliti memperoleh sumber data

dari karyawan generasi Z pada PT.Matahari Department Store, Tbk sebagai responden.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Arikunto (2019) menyatakan bahwa populasi dalam penelitian adalah kumpulan unit statistik yang menjadi objek penelitian, yang memiliki karakteristik atau sifat tertentu, dan dapat dipilih untuk diambil sampelnya. Menurut Sugiyono (2019), populasi dalam penelitian dapat digolongkan menjadi dua jenis yaitu populasi terbatas (*definite*) dan populasi tak terbatas (*indefinite*). Menurut Bungin (2019), terdapat empat kategori jenis populasi dalam penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Populasi teoritis yaitu populasi yang merujuk pada kumpulan individu yang menjadi fokus penelitian berdasarkan pada konsep atau teori yang dirumuskan oleh peneliti.
2. Populasi empiris yaitu populasi merujuk yang pada kelompok individu yang menjadi subjek penelitian berdasarkan pengalaman atau realitas yang ada di dunia nyata.
3. Populasi statistik merujuk pada kelompok individu yang menjadi subjek penelitian dan diukur dengan menggunakan teknik-teknik statistik.
4. Populasi terpilih yaitu populasi yang merujuk pada kumpulan individu yang menjadi subjek penelitian berdasarkan karakteristik-karakteristik tertentu yang memiliki relevansi dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan penjelasan tersebut, apabila subjek penelitian adalah karyawan generasi Z, maka jenis populasi yang dipilih adalah populasi terpilih. Pemilihan populasi terpilih dilakukan untuk mengurangi kompleksitas penelitian serta mempermudah pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Dalam hal ini, pemilihan subjek didasarkan pada karakteristik karyawan generasi Z yang bekerja lebih dari 1 tahun sebanyak 75 orang di PT. Matahari Department Store, Tbk.

3.3.2. Sampel

Sampel adalah sekelompok individu, objek, atau peristiwa yang dipilih dari populasi tertentu yang akan diteliti (Creswell, 2021). Dalam penelitian menurut Sekaran dan Bougie (2019) populasi adalah keseluruhan objek, individu, atau peristiwa yang menjadi fokus penelitian. Namun, karena populasi dapat sangat besar atau terlalu sulit untuk diakses, maka dilakukanlah pemilihan sampel untuk mewakili populasi. Sampel dipilih dengan cara yang sistematis dan representatif untuk memperkecil kesalahan pengambilan kesimpulan atau generalisasi tentang populasi. Pemilihan sampel dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang mewakili populasi secara keseluruhan. Oleh sebab itu peneliti menggunakan sampel yang representatif dan merupakan bagian dari populasi yang mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan.

Pada proses pengambilan sampel, peneliti akan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana peneliti memilih sampel yang memenuhi kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Teknik ini digunakan ketika peneliti ingin memilih sampel yang mewakili karakteristik spesifik dari populasi yang diteliti. Teknik ini dapat membantu peneliti untuk mendapatkan informasi yang lebih detail dan kaya tentang karakteristik tertentu dari populasi yang diteliti (Bungin, 2019) dan jumlah pertanyaan yang akan diajukan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Agar dapat menentukan ukuran sampel dari suatu populasi, maka digunakan rumus Slovin dalam pengambilan sampel dengan rumus berikut:

$$n = N / (1 + N(e^2))$$

Keterangan :

n : ukuran sampel yang dibutuhkan

N : ukuran populasi

e : tingkat kesalahan pengambilan sampel dalam bentuk 0,05

Jumlah sampel yang diambil adalah :

$$n = 75 / (1 + 75 (0,05^2)) = 63$$

Berdasarkan hasil perhitungan dengan metode slovin diatas, peneliti mendapatkan 63 sampel dari jumlah populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini, Namun peneliti menggunakan semua responden dalam penelitian ini, agar memperoleh gambaran yang lebih akurat tentang populasi secara keseluruhan. Hal ini meminimalkan risiko bias yang mungkin timbul akibat pemilihan sampel yang tidak representatif. Dengan demikian, hasil penelitian dapat lebih mewakili karakteristik dan pendapat seluruh populasi yang diteliti, maka ukuran sampel yang akan digunakan adalah 75 orang responden yang memiliki masa kerja minimal 1 tahun di PT. Matahari Department Store, Tbk.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah salah satu langkah penting dalam proses penelitian atau studi. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data yang akurat, relevan, dan dapat dipercaya yang nantinya akan digunakan untuk analisis dan kesimpulan dalam penelitian.

3.4.1. Studi Lapangan

Studi lapangan adalah suatu kegiatan pengumpulan data yang dilakukan secara langsung di lokasi atau objek yang sedang diteliti. Tujuannya adalah untuk mendapatkan data yang akurat dan dapat diandalkan tentang kondisi dan perilaku objek yang sedang diteliti (Sukandar, 2020). Studi lapangan dapat dilakukan dengan berbagai metode, meliputi wawancara, observasi, penelusuran dokumen dan penyebaran kuesioner atau pengukuran (Sukandar, 2020) Peneliti menggunakan kuesioner sebagai sarana pengumpulan data dalam penelitian ini. Kuesioner adalah suatu instrumen yang terdiri dari sejumlah pertanyaan yang dirancang untuk memperoleh informasi dari responden yang terlibat dalam suatu penelitian (Azis, 2019). Pada kuesioner yang disebar dalam penelitian ini menggunakan skala likert sebagai alat ukur atas jawaban dari responden. Skala likert adalah alat pengukuran yang terdiri dari serangkaian pernyataan atau statement dan digunakan dalam penelitian untuk mengukur sikap, kepercayaan, atau penilaian responden terhadap suatu topik atau isu (Azis, 2019). Dalam penelitian ini, Skala Likert digunakan sebagai alat pengukuran untuk mengevaluasi sejauh mana responden setuju atau tidak setuju terhadap pertanyaan yang diajukan

dalam kuesioner. Menurut Sugiyono (2019) *skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial, *skala likert* memiliki empat pilihan jawaban yang disajikan secara bertingkat pada tabel 3.1. jawaban yang diberikan pada skala likert hanya merepresentasikan peringkat atau ranking, dan bukan merupakan angka yang menggambarkan jumlah atau frekuensi tertentu.

Tabel 3 1 *Skala Likert*

Skor	Alternatif Jawaban
4	Sangat Setuju (SS)
3	Setuju (S)
2	Tidak Setuju (TS)
1	Sangat Tidak Setuju (STS)

Sumber :Djunaedi, 2020

3.4.2 Studi Pustaka

Menurut Sugiyono (2019), studi pustaka adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mempelajari dan menganalisis berbagai sumber referensi atau literatur yang berkaitan dengan topik penelitian. Studi pustaka merupakan langkah awal dalam proses penelitian yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas tentang topik penelitian dan untuk mengidentifikasi isu-isu terkini yang terkait dengan topik tersebut. Studi pustaka dalam penelitian kualitatif merupakan pendekatan penting yang dilakukan melalui pencarian, evaluasi, dan analisis literatur yang relevan dengan topik penelitian. Dalam melakukan studi pustaka, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih luas tentang fenomena yang akan diteliti, memperoleh gagasan baru, dan meningkatkan kredibilitas penelitian (Creswell & Poth 2019). Sebagai sumber data dalam melakukan studi pustaka peneliti menggunakan buku dan jurnal.

3.5. Definisi Operasional

Sarwono (2021) menyatakan bahwa definisi operasional adalah proses mengubah konsep atau variabel yang bersifat abstrak menjadi konsep atau variabel

yang dapat diamati, diukur, dan dianalisis dalam penelitian. Definisi operasional bertujuan untuk menjelaskan dan menguraikan konsep atau variabel dalam penelitian menjadi bentuk yang dapat diukur atau diamati secara empiris.

Dalam penelitian ini, akan dianalisis beberapa variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel terikat atau variabel yang akan diteliti, yaitu: kinerja karyawan (Y), sedangkan variabel bebas atau faktor yang mempengaruhi variabel terikat adalah *work life balance* (X₁) dan stres kerja (X₂). Informasi lebih detail tentang variabel-variabel pada penelitian dijelaskan pada tabel 3.2

Tabel 3 2 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Indikator
Y: Kinerja Karyawan	Kinerja karyawan adalah tingkat pencapaian hasil kerja seseorang dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab yang diberikan oleh perusahaan atau organisasi. (Mangkunegara, 2020)	1) Ketepatan Penyelesaian Tugas 2) Kreativitas 3) Inisiatif 4) Kuantitas Kerja (Mangkunegara, 2020)
X ₁ : <i>Work Life Balance</i>	<i>Work-life balance</i> adalah keadaan di mana seseorang dapat mencapai keseimbangan yang tepat antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, sehingga dapat mengalokasikan waktu, tenaga, dan perhatian secara seimbang antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. (Rodriguez, 2020)	1) Kontrol pekerjaan 2) Dukungan sosial 3) Kepuasan kerja 4) Keterlibatan keluarga 5) Kesehatan dan kesejahteraan 6) Keterlibatan dalam kegiatan yang di luar pekerjaan 7) Kendali waktu (Rodriguez, 2020)
X ₂ : Stres Kerja	Stres kerja adalah ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan yang diterima oleh individu dan sumber daya yang dimilikinya, yang dapat menyebabkan ketegangan fisik atau psikologis, ketidaknyamanan, kelelahan, atau ketidakmampuan untuk mengatasi tuntutan pekerjaan. (Amanullah <i>et al.</i> , 2021).	1) Beban kerja 2) Konflik peran 3) Komunikasi 4) Ketidakpastian pekerjaan 5) Kurangnya dukungan 6) Kurangnya kendali 7) Ketidakseimbangan 8) Gangguan (Amanullah <i>et al.</i> , 2021).

3.6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah suatu cara atau metode untuk mengolah data yang telah diperoleh dengan tujuan untuk memperoleh informasi dan kesimpulan yang relevan dengan masalah penelitian (Sari & Suherman 2020). Kegiatan analisis data meliputi pengolahan data, penyajian data melakukan perhitungan untuk

mendeskripsikan data dan melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji statistik yang dibantu dengan menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for windows* (Sugiyono, 2019).

3.6.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh melalui kuesioner yang tujuan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan sejauh mana tanggapan karyawan Generasi Z di PT. Matahari Department Store, Tbk terhadap variabel *work-life balance*, stress kerja dan kinerja. Cara ini dilakukan dengan memanfaatkan minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi dari variabel yang akan diperiksa, statistik deskriptif digunakan untuk menghasilkan ringkasan atau deskripsi data (Ghozali, 2018).

3.7. Uji Validitas dan Reliabilitas

3.7.1 Uji Validitas

Validitas adalah ukuran sejauh mana instrumen pengukuran dapat menghasilkan data yang sesuai dengan konsep atau variabel yang ingin diukur (Jogiyanto, 2021). Pada penelitian ini istilah "alat ukur" merujuk pada instrumen yang terdapat dalam kuesioner. Jika sebuah instrumen dianggap valid, berarti alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengumpulkan data secara valid. Instrumen yang valid berarti bahwa alat ukur atau instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat mengukur variabel atau konstruk yang dituju dengan akurat dan konsisten (Sugiyono, 2020). Tujuan dari uji validitas adalah untuk memastikan bahwa instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian dapat mengukur variabel atau konstruk yang dituju dengan akurat dan konsisten (Sutopo, 2020). Dalam penelitian ini, untuk melakukan uji validitas digunakan rumus korelasi Product Moment dari Pearson dan dilakukan menggunakan bantuan *software* SPSS. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dari Pearson yaitu salah satu metode untuk menguji validitas instrument dan menggunakan bantuan *software* SPSS 26. Dalam menghitung validitas, dilakukan perbandingan antara nilai korelasi yang dihitung (r hitung) dengan nilai korelasi tabel (r tabel) pada derajat kebebasan (df) = $n - 2$, dimana n

adalah jumlah sampel yang digunakan (Sugiyono, 2019). Apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut valid. Sebaliknya, apabila nilai r hitung lebih kecil dari nilai r tabel, maka instrumen tersebut dianggap tidak valid (Sugiyono, 2019)

3.7.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan sebuah metode statistik yang digunakan untuk mengukur seberapa konsisten dan stabil sebuah instrumen pengukuran dalam memberikan hasil yang sama saat diaplikasikan pada subjek yang sama (Nugroho, 2020). Tujuan dari uji reliabilitas adalah untuk memastikan bahwa instrumen pengukuran yang digunakan dapat diandalkan dan memberikan hasil yang konsisten (Nugroho, 2020). Perhitungan uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan metode *alpha Cronbach*. Metode ini digunakan untuk mengukur konsistensi internal dari sebuah instrumen pengukuran. Perhitungan dilakukan dengan menghitung koefisien *alpha Cronbach*, yang merupakan rasio antara variasi yang dijelaskan oleh total skor pada instrumen dan variasi yang dijelaskan oleh kesalahan pengukuran. Nilai *alpha Cronbach* berkisar antara 0 dan 1, dengan semakin tinggi nilai *alpha* maka semakin tinggi pula konsistensi internal instrumen pengukuran. Nilai *alpha* yang dianggap baik adalah 0,7 atau lebih tinggi (Nugroho, 2020).

3.8. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik bertujuan untuk memastikan bahwa hasil analisis regresi yang dihasilkan akurat dan dapat dipercaya (Field, 2021). Adapun syarat uji asumsi klasik yang harus dipenuhi dalam melakukan penelitian ini, antara lain :

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk memeriksa apakah data yang digunakan dalam model regresi bersifat normal. Jika data tidak bersifat normal, maka akan mempengaruhi hasil uji hipotesis yang dilakukan. Uji ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* (Ghozali, 2018).

3.8.2 Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk memeriksa apakah ada korelasi tinggi antara dua atau lebih variabel independen dalam suatu model regresi. Jika terdapat korelasi tinggi, maka akan terjadi masalah dalam mengestimasi koefisien regresi. Uji ini dapat dilakukan dengan menggunakan nilai toleransi atau VIF (*Variance Inflation Factor*) (Ghozali, 2018).

3.8.1 Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk memeriksa apakah terdapat variasi yang tidak konstan pada variabel dependen dalam suatu model regresi. Jika terdapat variasi yang tidak konstan, maka akan terjadi bias pada estimasi koefisien regresi. Uji ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji *White* atau *Breusch-Pagan* (Ghozali, 2018).

3.9 Analisis Regresi Linear Berganda

Teknik analisis data regresi linear berganda bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen dan untuk melakukan prediksi nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independen yang telah diketahui (Fauziyah, 2019)

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear berganda karena sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian. Tujuan digunakan analisis regresi linear berganda dalam penelitian ini adalah untuk menjelaskan seberapa besar pengaruh *work life balance* dan stres kerja terhadap kinerja karyawan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan perangkat *software* SPSS untuk melakukan perhitungan analisis regresi berganda. Model regresi linier berganda digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

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

Keterangan:

Y = variabel terikat

X₁, X₂ = variabel bebas

b₀ = konstanta (nilai Y apabila X₁, X₂ = 0)

b_1, b_2 = koefisien regresi (nilai peningkatan atau penurunan)

e = *error term*

3.10 Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis adalah pernyataan atau asumsi awal yang diajukan untuk diuji melalui penelitian (Sekaran dan Bougie, 2020). Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengevaluasi kebenaran atau validitas suatu klaim atau hipotesis yang telah diajukan (Sullivan, 2023). Peneliti menggunakan uji persial (uji t) pada penelitian ini dengan tujuan untuk menguji dugaan sementara yang telah diajukan.

3.10.1 Uji Koefisiensi Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) adalah ukuran penting dalam analisis regresi karena memberikan informasi tentang seberapa baik model regresi dapat menjelaskan variasi dalam variabel dependen. R^2 dapat didefinisikan sebagai proporsi variansi dari variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model regresi. Semakin tinggi nilai R^2 , semakin baik model dalam menjelaskan variasi dalam variabel dependen (Field, 2021). Koefisien determinasi (R^2) memiliki rentang nilai antara 0 hingga 1. Semakin besar nilai R^2 , semakin baik model regresi dapat menjelaskan variabilitas dari variabel terikat (Y). Jika nilai R^2 mendekati 1, maka dapat dikatakan bahwa model regresi yang dibangun sangat baik dalam menjelaskan hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Namun, jika nilai R^2 mendekati 0, maka model regresi tersebut tidak dapat menjelaskan hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dengan baik (Field, 2021).

3.10.2 Uji Parsial (Uji t)

Uji parsial (Uji t) digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen secara signifikan mempengaruhi variabel dependen ketika variabel independen lainnya dikendalikan (Field, 2021). Uji persial (Uji t) menghitung perbedaan antara koefisien regresi dan nilai nol, kemudian dibagi dengan standar error koefisien regresi. Rumus yang digunakan untuk menguji pengaruh variabel adalah sebagai berikut:

$H_0: \beta_1 = 0$ Variabel independen tidak memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

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

Pada pengujian uji parsial (uji t), tingkat *alpha* (α) dibandingkan dengan derajat kesalahan 5% atau 0,05 dan nilai signifikansi dari t hitung, menggunakan *software* SPSS. Jika nilai signifikansi $< \alpha$ dan t hitung $> t$ tabel, maka hipotesis nol (H_0) ditolak, yang menunjukkan adanya pengaruh parsial dari variabel independen terhadap variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $> \alpha$ dan t hitung $< t$ tabel, maka H_0 diterima, yang menunjukkan bahwa secara parsial variabel independen tidak memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.