

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif, di mana pengumpulan data dilakukan melalui distribusi kuesioner kepada responden. Pendekatan kuantitatif diukur menggunakan data numerik guna menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis. Pendekatan ini juga digunakan untuk menyelidiki populasi atau sampel tertentu dengan mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian. Analisis data dalam pendekatan ini dilakukan secara kuantitatif dan menggunakan metode statistik, dengan tujuan utama untuk menguji hipotesis (Sugiyono, 2019).

Amrudin *et al.* (2022) menjelaskan bahwa tujuan dari melakukan penelitian kuantitatif yaitu membantu peneliti dalam membuat keputusan yang tepat dalam memprediksi teori. Pendekatan kuantitatif juga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi hubungan antar variabel pada populasi serta menentukan desain penelitian yang sesuai.

3.2 Objek Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian, keberadaan objek sangatlah penting. Priadana dan Sunarsi (2021) menyatakan bahwa objek penelitian bisa berupa individu, benda, kejadian, dan transaksi. Objek penelitian merupakan entitas yang menjadi fokus utama dalam proses pengumpulan data, analisis, dan kesimpulan dalam sebuah penelitian.

Generasi milenial dipilih sebagai objek penelitian karena dikenal sebagai penggerak bangsa. Sektor jasa di kota Tangerang juga dipilih oleh peneliti karena kota Tangerang memiliki julukan yaitu "Kota seribu industri sejuta jasa" karena pertumbuhan jumlah industri serta terdapat kemajuan sektor jasa yang didirikan dan memproduksi secara aktif. Contoh dari usaha pada industri ini diantaranya adalah jasa keuangan, jasa transportasi, jasa telekomunikasi, jasa teknologi informasi, jasa kesehatan, jasa pendidikan, jasa pariwisata, jasa konsultasi, jasa hiburan, jasa properti dan *real estate*. Maka, objek penelitian

yang akan diteliti adalah karyawan milenial perusahaan jasa di Kota Tangerang.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merujuk pada seluruh objek yang menjadi perhatian penelitian dalam sebuah studi yang memiliki karakteristik khusus dan menjadi sumber data pada penelitian (Hardani *et al.*, 2020). Menurut Priadana dan Sunarsi (2021) populasi merupakan pemetaan wilayah yang mencakup objek atau subjek yang telah ditentukan karakteristiknya oleh peneliti guna dijadikan fokus penelitian, sehingga kesimpulan dapat ditarik dari hasil studi tersebut. Maka, populasi pada penelitian ini yaitu karyawan milenial perusahaan jasa di Kota Tangerang, dengan jumlah yang tidak dapat dipastikan. Hasil dari populasi tersebut akan digunakan sebagai landasan untuk mengaplikasikan pengaruh variabel-variabel tersebut kepada kinerja karyawan milenial perusahaan jasa di Kota Tangerang secara lebih menyeluruh.

3.3.2 Sampel

Sampel didefinisikan sebagai suatu bagian yang dimiliki oleh keseluruhan populasi dan memiliki karakteristik yang mewakili populasi tersebut. Sampel merupakan sebagian populasi yang dipilih melalui teknik sampling. Penting bagi sampel untuk merepresentasikan karakteristik populasi agar kesimpulan dari hasil penelitian sampel dapat digunakan secara luas pada seluruh populasi (Hardani *et al.*, 2020).

Metode yang diterapkan dalam pemilihan sampel adalah *non-probability sampling*, yang merupakan metode pengambilan sampel dengan tidak memberikan peluang sama bagi tiap unsur populasi guna dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Jenis pengambilan sampel yang dipergunakan yaitu *purposive sampling*, yang merupakan teknik penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu, sesuai dengan kriteria yang diinginkan (Sugiyono, 2019).

Kriteria yang diinginkan dari sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah:

1. Generasi milenial dengan tahun kelahiran 1985-1999 (berumur 25-39 tahun).
2. Bekerja di perusahaan sektor jasa yang berkantor di Kota Tangerang.

Rujukan dari Hair *et al.* (2023) menyatakan bahwa bahwa ukuran sampel yang lebih besar akan lebih baik dengan rasio 10:1 dan ukuran sampel yang optimal adalah 100 atau lebih besar dari total indikator yang akan diteliti. Maka rumus yang digunakan untuk menghitung sampel pada penelitian ini adalah

$$\begin{aligned} \text{Sampel} &= \text{Jumlah Indikator} \times 10 \\ &= 130 \times 10 \\ &= 130 \end{aligned}$$

Sehingga dalam penelitian ini ditentukan jumlah sampel sebanyak 130 responden.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam studi ini adalah penggunaan data primer, di mana hal tersebut dianggap sebagai sumber data yang pemerolehan datanya didapatkan oleh peneliti atau pengumpul data secara langsung, seperti wawancara, hasil survei, maupun dengan menggunakan kuisisioner. Penelitian ini juga kuisisioner yang merupakan instrumen guna menghimpun data dengan memberi serangkaian pernyataan pada responden untuk memperoleh tanggapan dari mereka (Sihotang, 2023). Kuisisioner ini ditujukan kepada karyawan milenial yang bekerja pada perusahaan jasa di Kota Tangerang. Kuisisioner akan diisi melalui *Google Form* untuk memudahkan responden dalam mengisi kuisisioner dengan cepat dan efisien.

Skala likert 1 sampai 5 merupakan skala yang digunakan sebagai instrumen pada penelitian ini. Skala Likert digunakan untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi individu atau kelompok terhadap variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Hasil dari kuisisioner akan diolah dengan menggunakan aplikasi SPSS.

Tabel 3.1 *Skala Likert*

No.	Opsi Jawaban	Singkatan	Skor
1	Sangat Tidak Setuju	STS	1
2	Tidak Setuju	TS	2
3	Netral	N	3
4	Setuju	S	4
5	Sangat Setuju	SS	5

Sumber : (Sugiyono, 2019)

Tabel diatas merupakan tabel untuk menggambarkan kategori skala likert yang dibuat untuk penelitian ini. Skala 1 digunakan untuk menggambarkan atas respon dari responden yang merasa sangat tidak setuju atas pernyataan yang diberikan, skala 2 digunakan untuk menggambarkan atas respon dari responden yang merasa tidak setuju atas pernyataan yang diberikan, skala 3 digunakan untuk menggambarkan atas respon dari responden yang merasa netral atas pernyataan yang diberikan, skala 4 digunakan untuk menggambarkan atas respon dari responden yang merasa setuju atas pernyataan yang diberikan, dan skala 5 digunakan untuk menggambarkan atas respon dari responden yang merasa sangat setuju atas pernyataan yang diberikan.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah metode atau cara yang digunakan peneliti untuk mengukur atau mengendalikan suatu variabel (Priadana dan Sunarsi, 2021).

3.5.1 Kinerja Karyawan

Kinerja karyawan dinyatakan sebagai hasil pekerjaan yang sudah dilakukan oleh seseorang sesuai dengan tugas yang sudah ditetapkan dan dapat diukur dengan standar atau nilai tertentu (Norawati dan Fahraini, 2022).

Tabel 3.2 *Kinerja Karyawan (Y)*

Variabel	Dimensi	Indikator	Pernyataan
Kinerja Karyawan	1. Kuantitas Kerja	Target dan Jumlah Kerja	<p>1. Saya dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan target yang ditetapkan</p> <p>2. Saya memiliki kemampuan untuk mencapai jumlah pekerjaan yang telah ditetapkan</p>
	2. Kualitas Kerja	Standar dan Mutu Kerja	<p>1. Saya selalu berusaha untuk mencapai hasil kerja yang berkualitas</p> <p>2. Saya selalu berupaya meningkatkan keterampilan dan keahlian untuk meningkatkan mutu pekerjaan saya</p>
		Kerja Sama	<p>1. Saya aktif berpartisipasi dalam mencapai tujuan bersama dengan berkolaborasi secara efektif</p>

			<p>dengan rekan kerja</p> <p>2. Saya percaya bahwa keterlibatan seluruh karyawan dalam mencapai target yang ditetapkan berdampak terhadap kesuksesan perusahaan</p>
	3. Ketepatan Waktu	Pengelolaan Waktu	<p>1. Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan baik sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan</p> <p>2. Saya mengatur waktu kerja saya dengan bijaksana dan memanfaatkannya secara efektif</p>
		Kehadiran Karyawan	<p>1. Saya berkomitmen untuk hadir secara teratur dan tepat waktu di tempat kerja</p> <p>2. Saya tidak pernah absen tanpa sebab atau alasan</p>

			yang tidak jelas
--	--	--	------------------

Sumber : (Firdaus dan Norawati, 2022) dan (Silaen et al., 2021) yang telah disesuaikan

3.5.2 Stres Kerja

Stres kerja yaitu situasi tegang yang membuat ketidakseimbangan antara kondisi fisik serta psikologis seseorang. Ini merupakan kondisi yang muncul saat individu berinteraksi dengan pekerjaannya (Sica et al., 2022).

Tabel 3.3 *Stres Kerja (X1)*

Variabel	Dimensi	Indikator	Pernyataan
Stres Kerja	1. Stres Pada Tingkat Individu	Tuntutan Peran	1. Saya terbebani oleh tanggung jawab yang diberikan oleh perusahaan 2. Terkadang sulit bagi saya untuk memenuhi ekspektasi peran yang ditetapkan perusahaan
		Tuntutan Tugas	1. Saya dituntut untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh perusahaan 2. Beban tugas yang diberikan perusahaan membuat saya tertekan
		Tuntutan Antar Pribadi	1. Tekanan dari interaksi antar

			<p>pribadi di tempat kerja memengaruhi kinerja saya secara keseluruhan</p> <p>2. Saya tertekan oleh tekanan sosial di tempat kerja, seperti ekspektasi untuk selalu berinteraksi dengan baik dengan semua orang</p>
	2. Stres Pada Tingkat Organisasi	Struktur Organisasi	<p>1. Kurangnya kejelasan terkait posisi, peran, dan tanggung jawab membuat saya bingung dalam menjalankan tugas</p> <p>2. Kurangnya kejelasan dalam struktur organisasi membuat proses pengambilan keputusan menjadi lambat dan tidak efisien</p>
		Kepemimpinan Organisasi	<p>1. Keputusan yang dibuat oleh pimpinan tidak selalu</p>

			<p>memperhatikan kepentingan dan kesejahteraan anggota organisasi</p> <p>2. Ketidakjelasan dalam arahan dan keputusan dari pimpinan membuat saya bingung dalam melaksanakan tugas</p>
--	--	--	---

Sumber : (Budiasa, 2021) yang telah disesuaikan

3.5.3 Keseimbangan Kehidupan Kerja

Keseimbangan kehidupan kerja adalah upaya individu untuk mencapai kesetimbangan antara kewajiban profesional dan kehidupan personal mereka (Wardani dan Firmansyah, 2021).

Tabel 3.4 Keseimbangan Kehidupan Kerja (X2)

Variabel	Dimensi	Indikator	Pernyataan
Keseimbangan Kehidupan Kerja	1. Pekerjaan Terhadap Kehidupan Kerja	Keseimbangan Waktu	<p>1. Saya merasa sulit untuk mencapai keseimbangan antara waktu yang dihabiskan untuk bekerja dan waktu untuk kegiatan pribadi atau keluarga</p> <p>2. Saya berusaha untuk mengatur jadwal dengan</p>

			baik agar dapat mencapai keseimbangan antara waktu kerja dan waktu luang saya
	2. Kehidupan Pribadi Terhadap Pekerjaan	Keseimbangan Keterlibatan	<p>1. Saya merasa terlalu terlibat dalam pekerjaan sehingga kurang memiliki waktu untuk diri sendiri atau untuk beraktivitas diluar pekerjaan</p> <p>2. Saya berusaha untuk menjaga keseimbangan antara keterlibatan saya dalam pekerjaan dan keterlibatan dalam kegiatan di luar pekerjaan</p>
	3. Peningkatan Kehidupan Pribadi Terhadap Pekerjaan	Keseimbangan Kepuasan	1. Saya merasa puas dengan prestasi kerja saya tetapi merasa kurang puas dengan keseimbangan antara hidup kerja

			<p>dan kehidupan pribadi saya</p> <p>2. Saya berusaha untuk mencapai keseimbangan antara kepuasan dalam pekerjaan dan kepuasan dalam aspek-aspek kehidupan lainnya agar dapat merasa bahagia dan puas secara keseluruhan</p>
--	--	--	--

Sumber : (Septiani et al., 2024) yang telah disesuaikan

3.6 Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2019) analisis data merupakan proses yang dilakukan setelah data dari semua sumber telah dikumpulkan. Proses analisis data bertujuan untuk mengubah data menjadi informasi yang lebih mudah dipahami, memungkinkan peneliti dan pihak terkait guna merespons pertanyaan penelitian dengan lebih baik. Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Hasil perhitungan tersebut menjadi landasan untuk membuat kesimpulan yang dapat diberlakukan secara lebih umum. *Software* IBM SPSS 25 merupakan perangkat lunak yang digunakan dalam metode analisis data penelitian ini.

3.7 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif ialah metode statistik yang dipergunakan guna memaparkan data yang sudah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang bersifat umum (Sugiyono, 2019). Keuntungan utama dari analisis ini yaitu memberikan pemahaman yang komprehensif terhadap data, baik secara

verbal maupun numerik, yang terkait dengan data yang diteliti (Amrudin *et al.* 2022).

3.8 Uji Validitas dan Reabilitas

3.8.1 Uji Validitas

Menurut Ghozali (2021), uji validitas adalah suatu evaluasi guna menetapkan apakah suatu alat ukur, dalam hal ini kuesioner, valid atau tidak. Instrumen yang dijelaskan dalam konteks ini adalah pertanyaan-pertanyaan dalam sebuah kuesioner. Sebuah survei dianggap valid ketika berbagai pertanyaan dalam kuesioner secara kuat mencerminkan aspek yang diukur. Validitas diukur dengan mengorelasikan skor individu yang mewakili indikator dari konstruk yang diukur. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 5%. Untuk menguji signifikansi nilai r hitung dengan r tabel dibandingkan dimana $df = n - 2$, taraf sig. $\alpha = 5\%$ atau 0.05. Data yang telah dikumpulkan dari hasil penyebaran kuesioner terkumpul sejumlah 130 responden ($N = 130$), sehingga menghasilkan nilai r tabel penelitian dengan $df = 128$ adalah 0.1732. Adapun ketentuan valid atau tidaknya data yaitu sebagai berikut.

1. Suatu pernyataan dinyatakan valid apabila hasil r hitung $>$ r tabel.
2. Suatu pernyataan dinyatakan tidak valid apabila hasil r hitung $<$ r tabel.

3.8.2 Uji Reliabilitas

Menurut Ghozali (2021) uji reliabilitas dijelaskan sebagai metode evaluasi kuesioner yang terbentuk dari indikator atau konstruk variabel. Pengujian reliabilitas merupakan proses untuk melihat keandalan data atau wawancara yang diperoleh. Proses ini membantu menentukan sejauh mana kuesioner dapat dipercaya untuk menjelaskan hasil penelitian. Biasanya, data diuji untuk validitas sebelum reliabilitas diuji. Ini dilakukan karena kebutuhan untuk memastikan data yang diukur valid sebelum melanjutkan ke pengujian reliabilitas. Pengujian reliabilitas menggunakan metode Cronbach Alpha. Adapun ketentuan reliabel atau tidaknya data adalah sebagai berikut.

1. Suatu pernyataan dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $>$ 0.7.

2. Suatu pernyataan dinyatakan tidak reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha < 0.7 .

3.9 Uji Asumsi Klasik

Sebelum memulai analisis regresi, penting untuk melakukan pengujian asumsi guna memastikan representasi yang akurat dari data sampel terhadap populasi. Uji asumsi klasik digunakan untuk menilai validitas model regresi, yang melibatkan uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

3.9.1 Uji Normalitas

Model regresi dianggap berdistribusi normal jika nilai Sig. (signifikansi) lebih tinggi daripada tingkat alfa yang ditetapkan sebesar 0.05 (Ghozali, 2021). Hasil uji normalitas penting guna memeriksa bahwa asumsi dasar distribusi normal dari residual terpenuhi, sehingga interpretasi hasil analisis regresi dapat diandalkan. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov Test (Uji K-S), dengan pertimbangan hasil dari uji Monte Carlo. Tujuannya adalah untuk memeriksa apakah residual terdistribusi secara normal atau tidak. (Andra dan Adi, 2023). Adapun ketentuan normal atau tidaknya sebaran data ialah sebagai berikut.

1. Suatu data terdistribusi normal apabila nilai signifikansi > 0.05 .
2. Suatu data tidak terdistribusi normal apabila nilai signifikansi < 0.05 .

3.9.2 Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan guna mencari tahu apakah ada hubungan antara variabel independen dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, uji multikolinearitas dilakukan dengan mengevaluasi nilai *tolerance* serta *Variance Inflation Factor* (VIF). *Cut off score* umum yang dipergunakan guna melihat adanya multikolinearitas yaitu ketika nilai *tolerance* > 0.10 atau nilai VIF < 0.10 (Ghozali, 2021). Dengan menggunakan batasan ini, penelitian dapat mengonfirmasi bahwa independent variable tidak menunjukkan korelasi signifikan, sehingga hasil analisis dapat diandalkan. Adapun ketentuan uji multikolinearitas adalah sebagai berikut.

1. Suatu model dinyatakan memiliki multikolinearitas apabila nilai tolerance < 0.10 atau nilai VIF > 10 .
2. Suatu model dinyatakan tidak memiliki multikolinearitas apabila nilai tolerance > 0.10 atau nilai VIF < 10 .

3.9.3 Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dipergunakan untuk mengevaluasi apakah terjadi ketidaksetaraan dalam *residual variance* antara satu observasi dengan observasi lainnya dalam model regresi. Hasil uji yang menunjukkan signifikansi di bawah tingkat kepercayaan 5% akan mengindikasikan adanya ketidaksetaraan varian dan perlu dilakukan langkah-langkah untuk menanggulangnya, sehingga kriteria signifikansi ditetapkan > 0.05 (Ghozali, 2021). Pada penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan Uji Spearman-Rho. Uji Spearman-Rho dilakukan dengan mengkorelasikan semua variabel independen terhadap nilai mutlak residualnya dengan korelasi Rank Spearman (Wulandari dan Zulfikar, 2024).

1. Suatu model dinyatakan memiliki heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi < 0.05 .
2. Suatu model dinyatakan tidak memiliki heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi > 0.05 .

3.10 Analisis Linear Berganda

Salah satu teknik untuk menilai bagaimana variabel independen dan dependen berhubungan satu sama lain adalah analisis regresi linear berganda (Ghozali, 2021). Penelitian ini akan menyelidiki pengaruh stres kerja dan keseimbangan kehidupan kerja kepada kinerja karyawan.

Dalam penelitian ini, persamaan untuk regresi linear berganda yaitu sebagai berikut :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Dimana:

Y : Kinerja Karyawan

α : Konstanta

β : Koefisien regresi

X1 : Stres Kerja

X2 : Keseimbangan Kehidupan Kerja

3.11 Uji Hipotesis

3.11.1 Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Ghozali (2021) menyatakan bahwa R^2 mengukur seberapa baik model bisa menguraikan variasi pada variabel dependen. Nilai R^2 ialah antara 0 dan 1. Nilai R^2 rendah menunjukkan kemampuan variabel independen mampu menjelaskan variasi variabel dependen secara terbatas, dan nilai yang mendekati 1 menunjukkan variabel independen hampir sepenuhnya memberikan informasi yang diperlukan untuk memprediksi variabel dependen.

3.11.2 Uji F (Anova)

Uji F dipergunakan untuk memastikan variabel independen secara bersamaan memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen. Nilai F hitung serta F tabel dibandingkan pada tingkat sig $\alpha = 0,05$. Cara yang dapat digunakan untuk melakukan uji F adalah dengan melihat dari tingkat signifikan atau membandingkan nilai F hitung dengan Ftabel (Ghozali, 2021). Uji F dapat dilakukan dengan membandingkan nilai F hitung dan F tabel. Nilai F hitung dilihat pada Tabel ANOVA dalam output IBM SPSS. Sedangkan, Nilai F tabel didapatkan dengan rumus $df1 = k - 1$ dan $df2 = n - k$, dimana k adalah jumlah variabel bebas dan n adalah jumlah observasi/sampel pembentuk regresi. Maka F tabel pada penelitian ini yaitu 3.92, adapun ketentuan uji F ialah:

1. Model diterima, apabila F hitung $>$ F tabel atau signifikansi $<$ 0.05.
2. Model ditolak, apabila F hitung $<$ F tabel atau signifikansi $>$ 0.05.

3.11.3 Uji T (Parsial)

Uji T dipergunakan untuk menilai pengaruh satu variabel independen secara individual terhadap variasi variabel dependen (Ghozali, 2021). Nilai T hitung dilihat pada Tabel Coefficients dalam output IBM SPSS. Sedangkan, T tabel didapatkan dari rumus $T \text{ tabel} = (\alpha / 2 ; n - K)$ dengan nilai taraf signifikansi (α) sebesar 5% (0.05), kemudian melihat pada T tabel itu sendiri.

Maka T tabel pada penelitian ini yaitu 1.9787. Adapun ketentuan uji T adalah sebagai berikut.

1. Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau $\text{Sig} < 0.05$, maka variabel independen memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen secara parsial.
2. Jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ atau $\text{Sig} > 0.05$, maka variabel independen tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen secara parsial.

