

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Penelitian kuantitatif saat ini sedang dilakukan. Penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2017:23), adalah jenis penelitian yang mengutamakan objektivitas dalam pengumpulan dan analisis data dengan menggunakan teknik statistik. Metode ini meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen pengukur yang valid dan dapat diandalkan dan menghasilkan data yang dapat diukur secara kuantitatif. Peneliti dapat mengolah hasil angket untuk menentukan temuan dan menyampaikan kesimpulan. Peneliti akan melakukan survei dan menyebarkannya ke target yang telah disesuaikan dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Hubungan kausal didefinisikan sebagai hubungan sebab akibat dalam penelitian ini (Sugiyono, 2017:64).

#### **3.2 Identifikasi Variabel**

Berdasarkan dari hipotesis penelitian serta model penelitian yang telah diuraikan, sehingga ditemukan variabel berikut dalam penelitian :

##### **1. Variabel Independen (X)**

Menurut Sugiyono (2017:68) menyebutkan bahwa variabel yang dianggap mempengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini variabel bebas dilambangkan dengan huruf (X) yakni *work life balance*.

##### **2. Variabel Dependen (Y)**

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi hasil dari adanya pengaruh variabel independen dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2017:68). Dalam penelitian ini variabel terikat dilambangkan dengan huruf (Y) yakni kesejahteraan psikologis guru, sehingga hasil dari kesejahteraan psikologis guru dapat dipengaruhi oleh *work life balance* dan kepuasan kerja.

### 3. Variabel Mediasi (Z)

Variabel mediasi yang dimana variabel penelitian ini adalah kepuasan kerja (Z). Menurut Sugiyono (2017:40), variabel mediasi adalah variabel yang mempengaruhi hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, yang merupakan hubungan yang tidak langsung dan tidak dapat diamati atau diukur.

### 3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan sebuah petunjuk yang digunakan untuk mengetahui mengenai bagaimana variable-variabel dapat diukur (Sitoyo & Sodik, 2015). Selain itu definisi operasional sendiri adalah Batasan-batasan yang diberikan oleh peneliti terhadap variabel yang diteliti oleh dirinya sendiri sehingga variabel yang ditelitinya itu dapat diukur (Syahrudin, 2012). Definisi operasional dari variable-variabel yang diukur dari penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

#### 1. *Work-life balance*

*Work-life balance* (keseimbangan kehidupan kerja) merupakan konsep yang mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi, keluarga, serta waktu istirahat dengan cara yang efektif, sehingga tidak ada aspek kehidupan yang terbengkalai. *Work-life balance* juga melibatkan pemisahan yang jelas antara kehidupan profesional dan kehidupan pribadi, dengan tujuan untuk mencapai keharmonisan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini meliputi pengelolaan waktu yang baik, di mana pekerjaan dan kehidupan pribadi saling mendukung tanpa menimbulkan stres atau kelelahan. Keseimbangan ini diharapkan dapat meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan, mengurangi konflik antara pekerjaan dan keluarga, serta meningkatkan kinerja dan kesejahteraan psikologis individu.

*Work-life balance* diukur menggunakan Skala Adaptasi Smeltzer, et al (2016) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti dan melaksanakan expert judgment sesuai prosedur penelitian yang terdiri dari 15 item.

Dengan aspek pada *work-life balance* yang terdiri dari tuntutan (Demans) dan sumber daya (Resources). Demans yang membahas mengenai aspek yang terkait dengan tuntutan dari setiap domain, baik dari kehidupan pekerjaan maupun kehidupan pribadi. sedangkan Resources atau

sumber daya yang merupakan aspek berkaitan dengan dukungan yang memfasilitasi antar domain, baik dari kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadinya (Gunawan dkk, 2019).

*Work-life balance* dapat diungkapkan melalui hasil skor pada skala *work-life balance*. Skala yang digunakan adalah skala likert. Dimana menurut Sugiyono (2006), skala likert yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi terhadap individu ataupun kelompok terkait dengan fenomena sosial yang sering terjadi. Jika subjek memiliki nilai tinggi maka semakin tinggi tingkat *work-life balance* dan jika nilai yang didapatkan semakin rendah, maka tingkat *work-life balance* juga semakin rendah.

## 2. Kepuasan kerja

Kepuasan kerja merupakan perasaan positif yang dimiliki oleh individu terhadap pekerjaan mereka, yang timbul dari evaluasi atas karakteristik pekerjaan yang mereka jalani. Kepuasan kerja mencakup berbagai aspek, seperti kepuasan terhadap pekerjaan itu sendiri, gaji yang diterima, kesempatan untuk promosi, hubungan dengan atasan, dan interaksi dengan rekan kerja. Secara umum, kepuasan kerja dapat diartikan sebagai evaluasi atau penilaian individu terhadap pekerjaan mereka yang mencakup dimensi emosional, psikologis, dan lingkungan kerja yang memengaruhi perasaan mereka terhadap pekerjaan tersebut.

Kepuasan kerja, juga dikenal sebagai keadaan emosional yang menyenangkan atau positif yang dihasilkan dari penilaian pengalaman kerja atau pekerjaan seseorang. Secara sederhana, kepuasan kerja adalah apa yang membuat seseorang senang melakukan pekerjaannya karena mereka merasa senang dalam melakukannya. Skala kepuasan Kerja pengukuran aspek kepuasan kerja diukur menggunakan skala JSS (Job Satisfaction Survey) Adaptasi skala Spector (1994) yang dikembangkan oleh Teori Locke, yang telah peneliti terjemah dan melaksanakan expert judgment sesuai prosedur penelitian yang terdiri dari 29 item. (memasukkan aspek).

Tinggi rendahnya variabel kepuasan kerja pada subjek, dilihat dari skor total skala kapuasan kerja. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi tingkat kepuasan kerja pada subjek, dan sebaliknya. Semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kepuasan kerja yang dimiliki subjek. Skor hasil kuesioner berdasarkan persepsi guru terhadap tingkat kepuasan kerja mereka.

## 3. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis secara operasional dapat didefinisikan sebagai kondisi mental dan emosional individu yang mencerminkan kualitas hidup yang positif, di mana individu merasa puas dengan kehidupannya, memiliki perasaan positif, serta mampu berkembang secara pribadi. Definisi ini mengacu pada model kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff (1989), yang menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi utama. Pertama, penerimaan diri, yang menggambarkan sejauh mana individu menerima dan menghargai diri mereka sendiri, termasuk kekuatan dan kelemahan mereka. Kedua, hubungan positif dengan orang lain, yang mencakup kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki, termasuk dukungan sosial dan kemampuan untuk menjalin hubungan yang dekat dan saling mendukung. Ketiga, otonomi, yang merujuk pada kemampuan individu untuk membuat keputusan secara mandiri dan merasa memiliki kontrol atas hidup mereka. Keempat, penguasaan lingkungan, yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengelola kehidupannya dan mengatasi tantangan, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan hidup. Kelima, tujuan hidup, yang mencakup perasaan bahwa hidup mereka memiliki makna dan arah yang jelas. Terakhir, pertumbuhan pribadi, yang menunjukkan seberapa jauh individu merasa bahwa mereka terus berkembang, belajar, dan memperbaiki diri dalam kehidupan mereka.

Semua dimensi ini membentuk gambaran kesejahteraan psikologis yang utuh dan dapat diukur menggunakan instrumen seperti *Ryff Scales of Psychological Well-Being (PWB)* untuk menilai tingkat kesejahteraan psikologis individu secara menyeluruh. Skala kesejahteraan psikologis dengan 17 item menggunakan skala yang dibuat oleh Ryff dan Singer (2006) yang telah peneliti terjemah dan melaksanakan *expert judgment* sesuai prosedur penelitian Tinggi rendahnya variabel kesejahteraan psikologis subjek, dilihat dari skor total skala kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi tingkat kepuasan kerja pada subjek, dan sebaliknya. Semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki subjek.

### **3.4 Populasi dan Teknik Sampling**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi merupakan keseluruhan objek dalam penelitian yang digunakan sebagai sumber data karena telah memenuhi atau memiliki karakteristik yang telah ditentukan oleh penulis maupun dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2017:136). Penelitian ini berfokus pada guru SMA

X yang berjumlah 63 Guru. Subjek penelitian ini memiliki berbagai karakteristik yang memengaruhi perspektif dan pengalaman mereka dalam konteks pekerjaan dan kesejahteraan psikologis. Berikut adalah rincian karakteristik subjek penelitian:

1. **Jenis Kelamin:** Subjek penelitian terdiri dari dua jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan. Masing-masing jenis kelamin memiliki dinamika yang berbeda dalam hal cara mereka menjalani peran sebagai pendidik, baik dalam interaksi dengan siswa maupun dalam pengelolaan kehidupan pribadi dan pekerjaan.
2. **Usia:** Rentang usia subjek penelitian bervariasi, mulai dari guru muda yang baru memulai karir mereka, hingga guru yang lebih senior dengan pengalaman mengajar yang lebih panjang. Rentang usia ini mencakup guru-guru dengan usia sekitar 25-60 tahun, yang masing-masing mungkin memiliki pengalaman dan pandangan yang berbeda mengenai kesejahteraan psikologis, tantangan pekerjaan, serta strategi untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

### **3.4.2 Sampel**

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil untuk dijadikan objek penelitian. Sampel dipilih untuk mengurangi waktu, biaya, dan usaha yang diperlukan untuk meneliti populasi secara keseluruhan, serta untuk memudahkan analisis data (Sugiyono, 2017:137). sebagai atau populasi wakil dari populasi yang diteliti. Jika kita hanya ingin meneliti sebagai dari populasi, maka penelitian tersebut disebut sampel. Karena jumlah sampel yang tidak mencapai 100, maka teknik yang digunakan adalah total sampling yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan jumlah sampel seluruh populasi (Sugiyono,2011). Dengan demikian para guru di SMA X dengan jumlah keseluruhan berdasarkan penuturan dari Guru di SMA X yakni berjumlah 63 Guru.

## **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

### **3.5.1 Kuesioner**

Kuesioner dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan data primer, kuesioner akan diberikan kepada setiap responden yang digunakan sebagai alat ukur dari penelitian. Menurut Sugiyono (2017:225), Kuesioner adalah teknik untuk mengumpulkan data dengan memberikan beberapa item pertanyaan atau pernyataan yang akan dijawab oleh responden. Kuesioner akan dibagikan kepada responden melalui Whatsapp dari salah satu subjek dan akan disebar ke

dalam Group. Pertanyaan yang diberikan akan dijawab dengan memilih salah satu dari skala yang ada dalam setiap pertanyaan, peneliti menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2017:158) skala likert adalah skala pengukuran yang terdiri dari pernyataan atau statement yang diberi nilai pada tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan responden terhadap pernyataan tersebut.

Berikut adalah skala untuk tanggapan pada masing-masing pertanyaan (Sugiyono, 2017:159)

sangat tidak setuju	: Diberi nilai 1
tidak setuju	: Diberi nilai 2
agak tdk setuju	: Diberi nilai 3
agak setuju	: Diberi nilai 4
setuju	: Diberi nilai 5
sangat setuju	: Diberi nilai 6

### 1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis, menggunakan skala yang dibuat oleh Ryff dan Singer (2006) yang telah peneliti terjemah dan melaksanakan *expert judgment* sesuai prosedur penelitian, yang menggambarkan kesejahteraan psikologis dengan enam aspek kesejahteraan psikologis menurut ryff (1989) : penerimaan diri, kemajuan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, kemandirian, dan hubungan positif dengan orang lain:

**Tabel 3. 1** Skala Kesejahteraan Psikologis

Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Penerimaan Diri	1, 2	-	
kemandirian	15, 17	-	
Menguasai lingkungan	8, 9	4	3
Pengembangan diri	11, 12, 14	5	4
Hubungan positif dengan orang lain	6, 13,	16	3
Tujuan hidup	3, 7, 10	-	
<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>17</b>

### 2. Skala Kepuasan Kerja

Skala kepuasan Kerja pengukuran aspek kepuasan kerja diukur menggunakan skala JSS (Job Satisfaction Survey) Adaptasi skala Spector (1994) yang dikembangkan oleh Teori Locke, yang telah peneliti terjemah dan melaksanakan *expert judgment* sesuai prosedur

penelitian. Dengan aspek menurut spector (1994) yang terdiri dari : kepuasan terhadap pekerjaan, gaji, kesempatan untuk promosi, kepuasan terhadap atasan dan kepuasan dengan rekan kerja.

**Tabel 3. 2**\_Skala Kepuasan Kerja

<b>Indikator</b>	<b>Favorabel</b>	<b>Unfavorabel</b>	<b>Jumlah</b>
Kepuasan terhadap Pekerjaan itu sendiri	1,5,10,12,23	2,7,11,15	9
Gaji	3,8,25	20,27	5
Kesempatan untuk Promosi	6,18,29	22,28	5
Kepuasan terhadap atasan	14,24	17,26	4
Kepuasan terhadap Rekan Kerja	4,13,19	9,16,21	6
<b>Jumlah</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>29</b>

### 5. Skala *work-life balance*

Skala *work-life balance* digunakan untuk mengetahui seberapa tinggi *work-life balance* seorang pekerja. Skala ini Adaptasi Smeltzer, at al (2016) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti dan melaksanakan expert judgment sesuai prosedur penelitian. Dengan aspek menurut Smeltzer, at al (2016) yang terdiri dari : demans (WIPL & PLIW) serta Resource (PLEW & WEPL)

**Tabel 3. 3** Skala *Work Life Balance*

<b>Indikator</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorabel</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Work Interference with Personal Life</i>	-	2, 5, 7, 8, 19, 12	6
<i>Personal Life Interference with Work</i>	-	4, 6, 9, 11,	4
<i>Work Enhancement of Personal Life</i>	1, 13, 15	-	3
<i>Personal Life Enhancement of Work</i>	3, 14	-	2
<b>Jumlah</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

## 3.6 Validitas dan Reliabilitas

### 3.6.1 Validitas

Azwar (1997) menyatakan bahwa diharapkan bahwa hasil pengukuran dari kuesioner akan menunjukkan aspek atau karakteristik dari variabel penelitian. Validitas adalah tingkat ketepatan dan kecermatan yang dimiliki oleh suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas logik—metode yang digunakan oleh panel ahli untuk menilai kelayakan isi item melalui penilaian kualitatif—yang menghasilkan tingkat kesepakatan yang sangat rendah atau validitas logis (Azwar, 2012:112). Untuk mengevaluasi validitas alat ini, rumus yang digunakan adalah korelasi produk moment.

Dengan menggunakan prinsip-prinsip ini, masing-masing skor item dapat dikaitkan dengan skor total penelitian. Secara teknis, koefisien korelasi antara skor faktor dan skor total dihitung untuk mengevaluasi item. Ini adalah formula untuk koefisien korelasi produk moment. Seperti yang dinyatakan oleh Azwar (2008:65), batasan  $r_{xy}$  0,30 adalah standar umum untuk memilih item berdasarkan korelasi produk moment. Semua item dengan koefisien korelasi setidaknya 0,30 memiliki daya pembeda yang memuaskan, atau valid. Sebaliknya, item dengan koefisien korelasi di bawah 0,30 dianggap memiliki daya diskriminasi yang rendah, atau tidak valid.

### **3.6.2 Reliabilitas**

Reliabilitas adalah singkatan dari ketepatan. Pengukuran yang dapat menghasilkan data yang dapat diandalkan disebut sebagai pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi. Menurut Azwar (2013), hasil pengukuran harus relatif sama setiap kali dilakukan. Setelah uji validitas selesai, uji reliabilitas dilakukan. Untuk menentukan reliabilitas penelitian, pengujian konsistensi internal dilakukan dengan mencoba instrumen sekali saja. Setelah itu, data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik penghitungan reliabilitas Alpha Cronbach menggunakan program komputer JASP versi 19.1

Penggunaan teknik Alpha Cronbach tidak mempertimbangkan apakah alat tes dapat dibelah dengan hasil yang sama panjang atau tidak, karena teknik ini membelah tes menjadi bagian-bagian yang berbeda.

### **3.7 Teknik Analisis Data**

Pada penelitian ini pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode analisis mediation analysis dalam SEM dengan bantuan aplikasi JASP versi 0.19.1 Tahap-tahap yang dilakukan meliputi (1) Tahap pengujian outer model, (2) Tahap pengujian inner model dan (3) Tahap pengujian indirect effect. Pada tahap pengujian outer model, peneliti menguji validitas dan reliabilitas konstruk pada semua indikator dalam model, selanjutnya hipotesis diuji pada tahap pengujian inner model berdasarkan nilai signifikansi dan koefisien

jalur antara variabel eksogen dan endogen, dan pada uji pengaruh tidak langsung, variabel intervening diuji intervensi nya.

Pada penelitian ini, terdapat 3 variabel, yaitu variabel *Work-life Balance*, kesejahteraan psikologi, dan kepuasan kerja yang masing-masing diukur dengan berdasarkan indikator. Berdasarkan kerangka model serta hipotesis dalam penelitian ini, kepuasan kerja dan *work-life balance* berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis Guru.

### **3.7.1 Uji Reliabilitas**

Pengujian reliabilitas digunakan untuk memeriksa sejauh mana suatu alat ukur atau skala dapat memberikan hasil yang konsisten dan dapat diandalkan. Reliabilitas mengukur tingkat konsistensi atau stabilitas pengukuran dari item-item yang digunakan dalam alat ukur tersebut. Nilai cronbach alpha dan nilai composite reliability dari setiap konstruk dapat digunakan untuk mengevaluasi reliabilitas konstruk. Skor pada cronbach alpha dan composite reliability lebih dari 0.7

#### **3.7.1.1 Uji Normalitas**

Uji normalitas menjadi salah satu asumsi klasik yang harus terpenuhi untuk menguji hipotesis penelitian. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dari variabel yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Data dapat dikatakan normal apabila nilai  $p > 0,05$  dan sebaliknya apabila nilai  $p < 0,05$  data disebut tidak berdistribusi normal (Ghozali, 2018:31). Dalam penelitian ini uji normalitas JASP sebagai alat bantu.

#### **3.7.1.2 Uji Linieritas**

Uji linearitas merupakan pengujian yang digunakan untuk memastikan apakah data yang dimiliki peneliti mempunyai hubungan linier atau tidak. Uji linearitas digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Pengujian pada JASP menggunakan uji linearitas dengan tingkat signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan linier apabila signifikansi (linearitas) lebih dari 0,05 (Gunawan, 2020:63). Uji linearitas menggunakan program komputer JASP sebagai alat bantu.

#### **3.7.1.3 Uji Heteroskedastisitas**

Uji Heteroskedastisitas bertujuan menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Jika variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain tetap, maka disebut homoskedastisitas dan

jika berbeda disebut heteroskedastisitas. Model regresi yang baik adalah yang homoskedastisitas atau tidak terjadi heteroskedastisitas (Ghozali, 2021). Uji heteroskedastisitas dapat dilihat dari grafik plot antara nilai

prediksi variabel terikat (dependent). Menurut Ghozali, (2021) deteksi ada tidaknya heteroskedastisitas dapat dilakukan dengan melihat ada tidaknya pola tertentu pada grafik scatterplot:

1. Jika ada pola tertentu, seperti titik-titik yang ada membentuk pola tertentu yang teratur (bergelombang, melebar, kemudian menyempit), maka mengindikasikan telah terjadi heteroskedastisitas.
2. Jika tidak ada pola yang jelas, serta titik-titik menyebar diatas dan dibawah angka 0 (Nol) pada sumbu Y, maka tidak terjadi heteroskedastisitas.

#### **3.7.1.4 Uji Multikolinearitas**

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independen). Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi antara variabel independen. Jika variabel independen saling berkorelasi, maka variabel-variabel ini tidak ortogonal. Variabel ortogonal adalah variabel independen yang nilai korelasi antar sesama variabel independen sama dengan nol (Ghozali, 2021). Untuk mendapatkan nilai multikolinearitas adalah dengan melihat tolerance atau nilai Variance Inflation Factor (VIF). Nilai yang umum digunakan untuk menunjukkan multikolinearitas adalah  $Tolerance \leq 0,10$  atau nilai  $VIF \geq 10$  (Ghozali, 2021)

#### **3.7.2 Uji Hipotesis**

Dalam uji hipotesis, nilai probabilitas dan nilai t-statistik dapat digunakan untuk mengevaluasi hipotesis. Untuk uji hipotesis ini, nilai statistik yang digunakan sebesar 1.96 dengan alpha 5%, sehingga H1 diterima untuk penerimaan dan penolakan hipotesa yang telah ditentukan, sedangkan H0 ditolak jika nilai t-statistik lebih dari 1.96. Selain itu, jika nilai probabilitas digunakan untuk menerima atau menolak hipotesa, H1 diterima jika nilai probabilitas