BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional merupakan penelitian yang mengeksplorasi seberapa besar perubahan pada satu variabel berhubungan dengan perubahan pada satu variabel lainnya, yang didasarkan pada koefisien korelasi (Azwar, 2018). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan *Work-Life Balance* dengan *Psychological Well-Being.*

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Sesuatu dinamakan variabel dikarenakan secara kuantitatif atau secara kualitatif ia dapat bervariasi (Azwar, 2018). Berikut variabel penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian berdasarkan tujuan hipotesis yang telah diajukan :

1. Variabel independen (VX1): Religiusitas.
2. Variable independent (VX2): *Work-life balance.*
3. Variable dependence (VY): *Psychological Well-Being*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah penjelasan tentang variabel yang disusun berdasarkan ciri-ciri variabel tersebut yang dapat terlihat Azwar, 2018). Berikut definisi operasional variabel yang penulis gunakan pada penelitian ini :

1. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being dalam penelitian ini merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang diukur berdasarkan enam dimensi *psychological well-being* dari Ryff (1989), yaitu penerimaan diri *(self acceptance),* hubungan positif dengan orang lain *(positive relations with others),* pertumbuhan pribadi *(personal growth),* tujuan hidup *(purpose in life),* penguasaan lingkungan (*environmental mastery),* dan kemandirian *(autonomy). Psycological well-being* diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan keenam dimensi tersebut, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi.

2. Religiusitas

Religiusitas dalam penelitian ini merupakan tingkat penghayatan dan penerapan nilai-nilai keagamaan yang diukur berdasarkan lima dimensi dari Glock & Stark (1968), yaitu dimensi keyakinan *(ideological dimension)*, dimensi praktik *(ritualistic dimension)*, dimensi penghayatan *(experiential dimension),* dimensi pengetahuan *(intellectual dimension)*, dimensi pengamalan *(consequential dimension).* Religiusitas diukur menggunakan skala yang disusun

berdasarkan kelima dimensi tersebut dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat religiusitas yang lebih tinggi.

3. *Work-Life Balance*

Work-life balance dalam penelitian ini merupakan tingkat keseimbangan antara kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi yang diukur berdasarkan empat aspek *work-life balance* dari Fisher, Bulger, dan Smith (2009), yaitu *work interference with personal life* (WIPL), *Personal Life Interference With Work* (PLIW), *Personal Life Enhancement Of Work* (PLEW) Dan *Work Enhancement Of Personal Life* (WEPL).

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai kelompok subjek yang ingin diambil sebagai dasar untuk membuat generalisasi dari hasil penelitian (Azwar, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah guru yang berjenis kelamin Perempuan dan mengajar di tingkat Sekolah Dasar (SD) di Kota Surabaya. Berdasarkan data dari badan pusat statistik Kota Surabaya (2025), jumlah guru perempuan SD di Kota Surabaya tercatat sebanyak 8.158 guru.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi. Karena ia merupakan bagian dari populasi, maka dari itu ia harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya (Azwar, 2018). sampel pada penelitian ini ditentukan menggunakan

rumus Lameschow. Penelitian ini menentukan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Dimana untuk memperjelas distribusi responden, peneliti melakukan pengambilan sampel dengan kriteria guru Perempuan Sekolah Dasar (SD) di Kota Surabaya, baik dari sekolah negeri maupun swasta.

$$n = \frac{z^2 \; x \; P \; (1-P)}{d^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah Sampel

z : Nilai z pada tingkat kepercayaan 95%

P : Proporsi estimasi = 0,5

d : Margin of error 0,1

Hitungan :

$$n = \frac{z^2 \; x \; P \; (1-P)}{d^2}$$

$$= \frac{(1{,}96)^2 \; x \; 0{,}5 \; (1 - 0{,}5)}{0{,}01}$$

$$= \frac{3.8416 \; x \; 0{,}5 \; (0{,}5)}{0{,}01}$$

$$= \frac{0{,}9604}{0{,}01}$$

= 96,04 ≈ 97 ≈ 100 sampel

3. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menerapkan teknik purposive sampling sebagai metode pengambilan sampel. Pemilihan responden dilakukan berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan, yaitu sebagai berikut : (1) berjenis kelamin

perempuan, (2) berstatus sebagai guru yang mengajar di tingkat Sekolah Dasar (SD) baik negeri maupun swasta, (3) sudah berkeluarga, dan (4) bertugas di wilayah Kota Surabaya. Kriteria guru Perempuan yang sudah menikah dipilih dikarenakan adanya tuntutan peran ganda di lingkungan kerluarga dan pekerjaan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan skala sebagai instrumen penelitian. Skala berfungsi sebagai alat ukur untuk mengumpulkan data dengan pendekatan kuantitatif yang terdiri dari beberapa pernyataan, di mana pernyataan tersebut mencakup berbagai bentuk atau indikator perilaku yang dipakai untuk menilai kondisi subjek (Azwar, 2018).

Penelitian ini menggunakan skala model Likert sebagai instrumen pengumpulan data. Azwar (2018) menjelaskan bahwa skala Likert berfungsi untuk mengukur sikap individu terhadap suatu objek sosial dengan melihat tingkat persetujuan atau penolakan yang diberikan responden.Skala terdiri atas dua macam, yaitu pernyataan yang *favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan pernyataan *unfavorabel* (tidak mendukung objek sikap).

Penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban untuk setiap pernyataan, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penggunaan empat pilihan jawaban ini bertujuan untuk menghindari kecenderungan responden memiliki jawaban tengah yang dapat mengurangi variabilitas data. Berikut skor untuk masing-masing alternatif jawaban:

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert

Jawaban	*Favourable*	*Unfavourable*
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Instrument penelitian yang digunakan terdiri atas tiga skala, yaitu skala *psychological well-being*, religiusitas, dan *work-life balance*. Rancangan atau *blueprint* masing-masing skala dapat dilihat pada bagian berikut.

1. Skala *Psychological Well-Being*

Instrumen alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Psychological Well-Being* mengacu pada enam aspek *Psychological Well-Being* menurut Ryff & Singer (2006), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan kemandirian. Berikut blue print yang dibuat peneliti dari skala *Psychological Well-Being* diantaranya :

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Psychological Well-Being

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	Penerimaan Diri	Evaluasi diri terhadap kekurangan pribadi	2	1	3
		Kemampuan individu berdamai dengan pengalaman hidup	2	1	3

		masa lalu tanpa penyesalan berlebihan			
2.	Hubungan Positif Dengan Orang Lain	Kemampuan menunjukkan sikap peduli dan ramah terhadap orang lain	2	1	3
		Kemampuan menunjukkan sikap ramah dalam interaksi sosial	2	1	3
		Kemampuan individu membangun rasa saling percaya dalam hubungan interpersonal	2	1	3
3.	Pertumbuhan Diri	Kemampuan individu memaknai pengalaman hidup hidup sebagai sumber pembelajaran	2	1	3
		Kesediaan individu untuk terus mengembangkan potensi diri sepanjang kehidupan	2	1	3
4.	Tujuan Hidup	Kesadaran akan makna dan orientasi hidup	2	1	3
		Komitmen individu terhadap arah hidup yang ingin dicapai dalam jangka panjang	2	1	3
5.	Penguasaan Lingkungan	Kemampuan individu mengendalikan situasi.	2	1	3
		Kemampuan individu mengatur peran dalam kehidupan	2	1	3
		Kemampuan individu menyesuaikan diri	2	1	3

		terhadap kondisi lingkungan			
6.	Autonomy	Kemampuan individu mempertahankan prinsip pribadi di bawah tekanan sosial	2	1	3
		Kemampuan individu mempertahankan sikap dan keputusan meskipun tidak mendapat persetujuan sosial	2	1	3
Total Item					**42**

2. Skala Religiusitas

Instrument alat ukur yang digunakan untuk mengukur religiusitas mengacu pada lima aspek religiusitas menurut Glock dan Stark (1968) dimensi keyakinan, dimensi praktik, dimensi penghayatan, dimensi pengetahuan, dan dimensi pengamalan. Berikut blue print yang dibuat peneliti dari skala religiusitas diantaranya :

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Religiusitas

No.	Aspek	Indicator	U	UF	Jumlah
1.	Keyakinan	Percaya akan adanya Tuhan sebagai pencipta serta pengatur seluruh alam semesta.	2	1	3
		Mengakui dan menerima kitab suci sebagai panduan hidup yang dianggap benar.	2	1	3
2.	Praktik	Melaksanakan ibadah yang diwajibkan secara teratur dan konsisten sesuai dengan ketentuan agama.	2	1	3

		Mengikuti kegiatan keagamaanMenajalankan ibadah sunnah atau ibadah tambahan sebagai wujud ketaatan pribadi.	2	1	3
3.	Penghayatan	Merasakan ketenangan batin saat beribadah	2	1	3
		Merasakan doa dan permohonan didengar oleh Tuhan	2	1	3
4.	Pengetahuan	Menegatahui prinsip-prinsip dasar yang mendasari kepercayaan dalam agama.	2	1	3
		Memahami isi dan makna kitab suci yang berfungsi sebagai panduan agamanya.	2	1	3
5.	Pengamalan	Menjaga etika dan moral sesuai dengan ajaran agamaMengaplikasikan nilai-nilai agama dalam sikap dan interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari.	2	1	3
		Menghindari tindakan yang dilarang oleh agama dalam kehidupan sehari-hari.	2	1	3
Jumlah Aitem					**30**

3. Skala *Work-Life Balance*

Instrumen alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Work-Life Balance* mengacu pada empat *Work-Life Balance* menurut Fisher, Bulger & Smith (2009, yaitu *Work Interference With Personal Life* (WIPL), *Personal Life Interference With Work* (PLIW), *Personal Life Enhancement Of Work* (PLEW), Dan *Work Enhancement Of Personal Life* (WEPL). Berikut *Blue Print* yang dibuat peneliti dari skala *Work-Life Balance.* Diantaranya :

Tabel 3. 4 Blue Print Skala *Work-Life Balance*

No.	Aspek	Indikator	U	UF	Jumlah
1.	*Work Interference with Personal Life* (WIPL)	Merasa bahwa pekerjaannya mengambil alih waktu yang seharusnya digunakan untuk kehidupan pribadi.	2	1	3
		Mengalami kesulitan dalam memenuhi kewajiban keluarga atau pribadi akibat tuntutan pekerjaan.	2	1	3
2.	*Personal Life Interference with Work* (PLIW)	Kesulitan untuk memisahkan permasalahan pribadi saat menjalankan tugas dalam pekerjaan.	2	1	3
		Kondisi emosional yang muncul akibat dari masalah pribadi	2	1	3
3.	*Personal Life Enhancement of Work* (PLEW)	Pengalaman positif di luar dunia kerja meningkatkan semangat dan motivasi individu dalam menjalankan tugasnya	2	1	3
		Kepuasan di dalam kehidupan pribadi mendorong seseorang untuk menunjukkan kinerja yang lebih baik.	2	1	3
4.	*Work Enhancement of Personal Life* (WEPL)	Pendapatan yang diperoleh di tempat kerja dapat diaplikasikan secara efektif dalam kehidupan sehari-hari	2	1	3
		Pengalaman dan pengetahuan yang didapat dari pekerjaan memperkaya cara individu dalam menjalankan kehidupannya.	2	1	3
Total Aitem					**24**

F. Validitas, Daya Diskriminasi Aitem, dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas mengacu pada seberapa tepat dan akurat sebuah alat ukur dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2019). Sebuah skala atau instrumen pengukur dapat dianggap memiliki tingkat validitas yang tinggi jika alat tersebut mampu melaksanakan fungsinya dengan baik, menghasilkan hasil pengukuran yang sesuai dengan tujuan pengukuran yang dilakukan, sehingga bisa disimpulkan bahwa skala tersebut mengalami validitas yang rendah.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi (*content validity*) untuk menjamin bahwa aitem-aitem yang telah dirancang sudah mencakup aitem-aitem dari konstruk yang ingin dievaluasi. Menurut Azwar (2019), validitas isi merupakan suatu bentuk validitas yang diukur dengan cara menguji kesesuaian atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh ahli yang berpengalaman atau melalui penilaian para ahli.

Pada penelitian ini, uji validitas isi dilakukan melalui profesional judgement oleh pakar psikologi pendidikan (dosen pembimbing) guna menilai keselarasan antara aitem-aitem instrument dengan dimensi, aspek, dan indicator variabel penelitian. Selanjutnya, tingkat validitas isi dianalisis mengacu pada formula Aiken's V (Azwar, 2023) dengan rumus sebagai berikut :

$$V = \sum \frac{s}{[n(c\ -\ 1)]}$$

Keterangan :

S = r - 1_0

r : angka yang diberikan penilai

1_0 : angka penilaian validitas terendah

n : jumlah penilai

c : angka penilaian validitas

2. Daya Diskriminasi

Daya diskriminasi aitem merupakan kemampuan aitem untuk membedakan antara individu-individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2023). Semakin besar nilai koefisien korelasi antara aitem dan total menunjukkan bahwa diskriminasi aitem semakin baik. Nilai yang sangat rendah atau bahkan yang bernilai negatif menunjukkan bahwa aitem tersebut tidak efektif dalam melakukan diskriminasi yang baik (Azwar, 2023).

Pemilihan kriteria aitem berpedoman pada batasan menurut Azwar (2023, yaitu koefisien aitem-total yang bisa diterima atau dianggap memuaskan adalah yang mencapai 0.30, baik dihitung dengan koreksi maupun tidak. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0.30 daya bedanya dianggap memuaskan. Dan semua aitem yang memiliki koefisien kurang dari 0.30 diinterpretasikan sebagai aitem yang daya diskriminasinya rendah.

3. Reliabilitas

Reliabilitas pengukuran dimaknai seberapa tinggi kecermatan hasil pengukuran (Azwar, 2023). Secara teoritik koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0 sampai dengan 1.00. apabila koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1.00, berarti pengukuran semakin reliabel.

Penelitian ini akan menggunakan uji reliabilitas dengan *Internal Consistency* dengan menggunakan bantuan SPSS Statistik 23 untuk menguji tingkat reliabilitas dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian ini juga dapat menggunakan metode Alpha Cronbach's.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk menilai atau menguji suatu model layak digunakan dalam sebuah penelitian. Berikut adalah jenis-jenis uji asumsi yang diterapkan dalam penelitian ini :

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk menilai apakah distribusi dari data variabel terikat dan variabel bebas mengikuti pola distribusi normal. Metodologi yang digunakan untuk uji normalitas ini adalah uji Kolmogorov Smirnov. Apabila nilai signifikansi dari hasil uji lebih besar dari 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal, sedangkan jika sebaliknya, berarti data tidak berdistribusi normal.

b. Uji linearitas

Tujuan dari uji linieritas adalah untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas. Jika nilai signifikansi dari hasil uji menunjukkan angka lebih dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan linear, dan sebaliknya juga berlaku.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan guna mengetahui bagaimana data mengungkapkan fakta yang berhubungan dengan penelitian. Melalui uji hipotesis, hasil dari penelitian dapat terungkap. Dalam studi ini, peneliti menerapkan uji korelasi berganda sebagai metode untuk menguji hipotesis asalkan data memenuhi kriteria asumsi.

Uji regresi linier berganda merupakan suatu nilai yang menunjukkan seberapa kuat hubungan dua atau lebih variabel bebas (X) secara bersama sama dengan variabel terikat (Y), serta tingkat keeratan hubungan antar variabel tersebut. Dengan melakukan uji ini maka akan diketahui seberapa besar hubungan antara masing-masing atau secara bersama-sama variabel bebas terhadap variabel terikat pada suatu penelitian. Rumus yang digunakan untuk menghitung sebagai berikut:

$$Y = a+b_1X_1+b_2X_2+\ldots+b_nX_n$$

Keterangan :

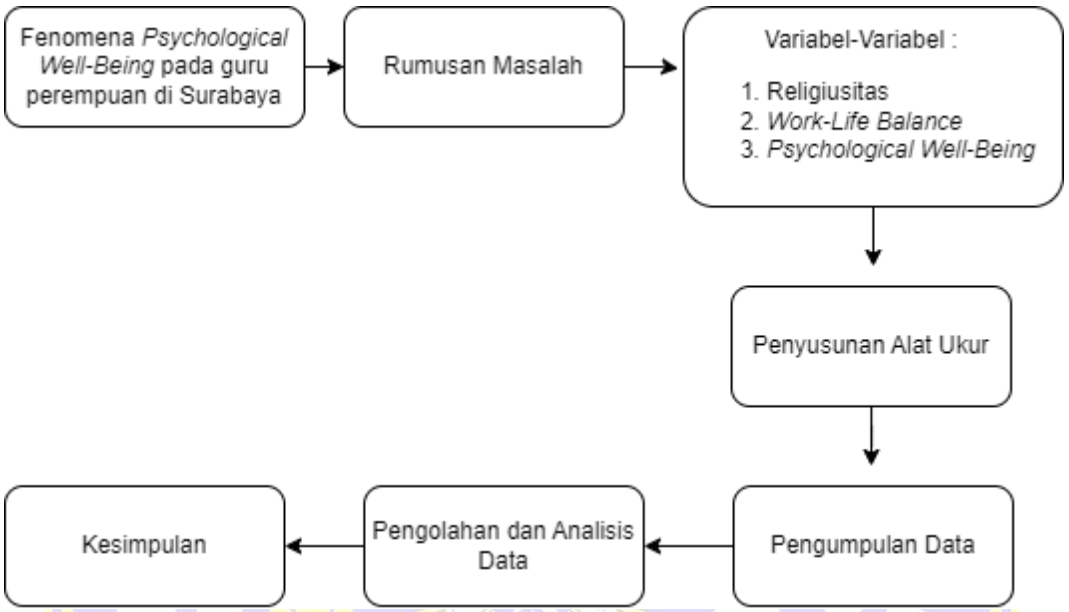
Y : Variabel dependent

X_1, X_2 : Variabel independent

a : Konstanta

b_1, b_2 : Koefisien regresi

H. Kerangka Kerja



Gambar 3. 1 Kerangka Kerja