

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah menjelaskan suatu fenomena melalui pendekatan model matematika, teori dan pengembangan hipotesis. Metode ini berlandaskan pada filsafat post positivisme untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dan pengambilan keputusan secara random dengan pengumpulan data menggunakan instrumen, analisis data bersifat statistik (Sugiyono, 2020).

Penulisan ini dilakukan untuk menganalisis Pengaruh *Work-life Balance* dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT Pelni cabang Namlea.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di PT PELNI (Persero) Cabang Namlea yang berlokasi di Kabupaten Buru, Provinsi Maluku. Lokasi ini dipilih karena PT PELNI merupakan salah satu perusahaan pelayaran nasional yang punya peran besar dalam menyediakan transportasi laut bagi masyarakat Indonesia, termasuk wilayah kepulauan di Maluku.

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 3 bulan yaitu pada bulan Oktober 2025 hingga dengan bulan Desember 2025.

C. Jenis Dan Sumber Data

A. Jenis Data

penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis melalui pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis statistik. Pendekatan ini menekankan pada objektivitas, pengukuran yang terstandar, serta hasil yang dapat digeneralisasikan secara ilmiah. Melalui pendekatan kuantitatif, peneliti dapat mengetahui sejauh mana hubungan antarvariabel terjadi secara nyata berdasarkan data yang terukur dan dapat diuji kebenarannya (Sugiyono, 2019).

B. Sumber Data

Data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder.

1. Data primer

Data primer adalah data basis atau data utama yang digunakan dalam penelitian. Data primer adalah jenis data yang dikumpulkan secara langsung dari sumber utamanya seperti angket (kuesioner), survei, eksperimen, dan sebagainya. Data primer biasanya selalu bersifat spesifik karena disesuaikan dengan kebutuhan peneliti (Balaka, 2022).

Penulis mengumpulkan data dengan cara membagikan kuesioner secara online kepada karyawan PT. Pelnica cabang Namlea. Data yang diperoleh dari jawaban tersebut akan digunakan untuk analisis lebih lanjut dalam penelitian ini.

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung dari orang lain, kantor yang berupa laporan, profil, buku pedoman atau pustaka (Hardani, 2020).

Data sekunder yang digunakan dalam penulisan ini mencakup dokumen-dokumen yang berisi informasi mengenai karyawan serta profil PT. Pelnica cabang Namlea.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data berfungsi untuk mentransformasikan fakta menjadi data sehingga dapat diolah dan dianalisis, untuk menjawab berbagai pertanyaan-pertanyaan penelitian yang selanjutnya akan mencapai tujuan penelitian (Djaali, 2020)

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawabnya (Sugiyono, 2020)

Teknik pengiriman kuesioner kepada responden dapat dilakukan melalui berbagai jalur seperti melalui pos, melalui whatsapp, email, google form, atau diberikan langsung kepada responden melalui tatap muka secara individual maupun kelompok (Djaali, 2020).

Kuesioner ini ditujukan kepada seluruh karyawan PT. Pelni cabang namlea untuk mengevaluasi pengaruh *work-life balance* dan stres kerja terhadap kinerja karyawan.

2. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara menghimpun bahan dan keterangan, yang dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap berbagai fenomena yang menjadi objek pengamatan, atau terhadap indikator indikator dari variabel penelitian (Djaali, 2020).

Penulis melakukan penelitian secara langsung dengan mengamati objek yang diteliti, sehingga dapat mengumpulkan data faktual dari objek tersebut.

3. Dekumentasi

Dokumen merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengumpulkan berbagai dokumen, tulisan, angka, maupun gambar yang dapat berupa laporan atau keterangan lain yang mendukung penelitian. Teknik Dokumentasi dalam hal ini diartikan sebagai cara pengumpulan data, dengan mencatat atau mengambil data yang sudah ada dalam dokumen atau arsip (Djaali, 2020).

E. Populasi dan Responden

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes,

atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian (Hardani, 2020).

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh karyawan PT PELNI Cabang Namlea yang berjumlah 40 (empat puluh) orang, karena jumlah populasi relatif kecil serta memungkinkan untuk dijangkau seluruhnya, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode sensus, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai responden penelitian.

F. Metode Analisis Data

Metode analisis data berisi pengujian-pengujian data yang diperoleh dari hasil jawaban responden yang diterima kemudian dianalisa dengan menggunakan SPSS. Analisis data yang digunakan antara lain:

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan Reliabilitas dilakukan untuk menguji apakah kuesioner layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Validitas merupakan sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya. Realibilitas merupakan serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi bila pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. Singkatnya, validitas suatu instrumen menunjukkan seberapa jauh ia dapat mengukur apa yang hendak diukur. Sementara reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi dan akurasi hasil pengukuran (Ismail, 2023).

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

3. Analisis Inferens

Analisis inferens yang digunakan dalam penelitian ini adalah model analisis regresi. Analisis regresi bertujuan untuk mengetahui pengaruh work-life balance (X1) dan stres kerja (X2) terhadap kinerja karyawan. Adapun persamaan model analisis regresi adalah.

$$Y = b_0 + b_1 X_1 + b_2 X_2 + e$$

Keterangan:

Y	: Kinerja karyawan
X₁	: <i>work-life balance</i>
X₂	: Stres kerja
B₀	: Konstanta
b	: Koefisien Regresi
e	: Standar Error

Uji R (Korelasi)

Uji R atau koefisien korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, misalnya antara *Work-Life Balance* (X) dan *Kinerja Karyawan* (Y). Nilai R menunjukkan kuat-lemahnya hubungan antarvariabel, dengan kisaran antara -1 sampai +1. Nilai R positif

menunjukkan adanya hubungan searah, artinya jika variabel X meningkat maka variabel Y juga cenderung meningkat. Sebaliknya, nilai R negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah, yaitu jika variabel X meningkat maka variabel Y menurun. Semakin mendekati angka 1 atau -1 , maka hubungan antarvariabel semakin kuat, sedangkan nilai R mendekati 0 menunjukkan hubungan yang lemah atau tidak signifikan.

Uji korelasi ini penting digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk melihat sejauh mana keterkaitan antarvariabel sebelum dilakukan analisis lanjutan seperti regresi linier. Dengan demikian, uji R membantu peneliti memahami arah dan kekuatan hubungan antarvariabel dalam suatu model penelitian (Sugiyono, 2019).

Koefisien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi (R^2) bertujuan untuk menilai seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Nilai koefisien bertujuan untuk mengukur kemampuan model menerangkan variasi variabel dependen. Nilai (R^2) yang kecil berarti kemampuan suatu variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen sangat terbatas. Nilai (R^2) berada diantara nol (0) dan satu (1). Nilai yang mendekati satu menunjukkan bahwa variabel dependen sangat terbatas.

Semakin besar nilai yang mendekati suatu variabel dependen, maka akan memberikan informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi semua variabel-variabel independen.

Uji Hipotesis

a. Uji F(Simultan)

Uji statistik F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau yang dimasukkan dalam model regresi mempunyai pengaruh secara bersama-sama terhadap variabel terikat (Ghozali, 2020).

Untuk mengetahui apakah hipotesis sebaiknya diterima atau ditolak maka akan dilakukan statistik uji F dengan tingkat signifikan 5% atau 0,05. pengambilan keputusan dilihat dari pengujian nilai F yang terdapat di dalam tabel ANOVA. (Ghozali, 2018) yaitu:

- 1) Apabila nilai signifikansi $F < 0,05$ maka hipotesis diterima. Yang artinya variabel-variabel independen secara bersama sama mempengaruhi variabel dependen.
- 2) Apabila nilai signifikansi $F > 0,05$ maka hipotesis ditolak. Yang artinya variabel-variabel independen secara bersama sama tidak mempengaruhi variabel dependen.

b. Uji (Persial)

Uji statistik t menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independent secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen. Untuk mengetahui apakah hipotesis sebaiknya diterima atau ditolak maka akan dilakukan statistik uji t dengan tingkat signifikansi 0,05 (Ghozali, 2018).

Penerima atau penolakan hipotesis dilakukan dengan kriteria:

- 1) Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka hipotesis ditolak (koefisien regresi tidak signifikan). Ini berarti secara parsial variabel independen tidak mempunyai pengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen.
- 2) Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka hipotesis diterima (koefisien regresi signifikan). Ini berarti secara parsial variabel independen mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah pada suatu model regresi, suatu variabel independen dan variabel dependen atau keduanya memiliki distribusi normal atau tidak normal. Apabila suatu variabel tidak berdistribusi secara normal, maka hasil uji statistik akan mengalami penurunan menurut Ghozali dalam (Risto, 2023).

Pada uji normalitas data dapat dilakukan dengan uji One Sample Kolmogorov Smirnov yaitu dengan ketentuan apabila nilai signifikan $> 0,05$, maka data memiliki distribusi normal. Sedangkan jika hasil uji One Sample Kolmogorov Smirnov menghasilkan nilai signifikan $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi secara normal (Risto, 2023).

b. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas untuk mengetahui adanya hubungan linier antar variabel bebas dalam regresi. Jika model regresi terdapat multikolinearitas maka model tersebut memiliki standar error yang besar sehingga koefisien

regresi tidak dapat ditaksir dengan ketepatan tinggi (Subando, 2021). Cara mengetahui adanya hubungan antara variabel independen adalah dengan melihat nilai faktor inflasi varian (Varian Inflasi Factor atau VIF) yang tidak melebihi angka 4 atau 5. Apabila variabel independen memiliki nilai VIF dalam batas toleransi yang telah ditentukan, maka tidak terjadi multikolinearitas dalam suatu variabel independen.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam sebuah model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual suatu pengamatan ke pengamatan lain. Jika varians dari residual suatu pengamatan ke pengamatan lain tetap, disebut homoskedastisitas, sementara, untuk varians yang berbeda disebut heteroskedastisitas

G. Definisi Operasional Dan Pengukurannya

Definisi operasional variabel akan menuntun peneliti untuk memenuhi unsur penelitian yang memberitahukan bagaimana caranya mengukur suatu variabel. Operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Independen

a. *Work-life Balance* (X_1)

Work-life balance merupakan keadaan dimana individu merasakan keterlibatan dalam menjalani peran, baik dalam pekerjaan maupun keluarga, serta meminimalkan konflik yang dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menetapkan skala prioritas dari peran yang dijalani, menurut Handayani dan Adiyanti dalam (Paembong, 2023).

Adapun indikator-indikator dari *work-life balance* menurut McDonald dan Bradley dalam (Ayuningsi, 2023) sebagai berikut:

1. *Time Balance* (Keseimbangan Waktu)
2. *Involvement Balance* (Keseimbangan Keterlibatan)
3. *Satisfaction Balance* (Keseimbangan Kepuasan)

b. Stres kerja (x₂)

Stres kerja merupakan suatu kondisi seseorang yang mengalami tekanan, ketegangan atau ketidaknyamanan terhadap kondisi atau lingkungan kerja yang dapat menghambat kinerja kedepannya menurut Rivai dalam (Honkley, 2024). Adapun indikator-indikator stres kerja menurut Robbins dalam (Rini, 2024) diantaranya:

- 1) Beban kerja
- 2) Sikap pimpinan
- 3) Peralatan kerja
- 4) Kondisi lingkungan kerja
- 5) Pekerjaan dan karir

2. Variabel Dependen

a. Kinerja Karyawan (Y)

Kinerja didefinisikan sebagai hasil kerja yang dapat dicapai oleh seseorang atau kelompok orang suatu organisasi sesuai dengan wewenang dan tanggung jawab masing-masing dalam upaya pencapaian tujuan organisasi secara legal, tidak melanggar hukum dan tidak bertentangan dengan moral atau etika menurut Rivai & Basri

dalam (Sinambela, 2020). Adapun indikator dari Kinerja Karyawan menurut Utami et al dalam (Muliawati, 2020), diantaranya:

1. Kualitas Kerja
2. Kuantitas Kerja
3. Keandalan
4. Sikap kooperatif

Dalam penelitian skala ini, skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur pendapat orang atau sekelompok orang tentang fenomenal sosial, penulisan analisis kuantitatif menggunakan pernyataan dan skor sebagai berikut:

1. Skor 5 untuk jawaban sangat setuju (SS)
2. Skor 4 untuk jawaban setuju (S)
3. Skor 3 untuk jawaban kurang setuju (KS)
4. Skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS)
5. Skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS)

Pengumpulan data primer dilakukan dengan metode survei menggunakan media angket (kuesioner). Sejumlah pertanyaan diajukan kepada responden dan kemudian responden diminta menjawab sesuai dengan pendapat mereka.