

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Stake (dalam Assyakurrohim et al., 2023) menyatakan bahwa penelitian studi kasus bertujuan untuk mengungkap kekhasan atau keunikan dari suatu kasus yang diteliti. Penelitian ini berfokus pada kelompok tertentu, yaitu siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejayan sebagai subjek utama, untuk memahami bagaimana mereka menjalani kehidupan akademik dan non-akademik, khususnya dalam hal *work life balance*. Melalui metode ini, peneliti dapat menjawab pertanyaan “bagaimana” dan “mengapa” siswa berprestasi mampu atau tidak mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan belajar dan kehidupan pribadi mereka, sehingga diperoleh pemahaman yang mendalam mengenai dinamika *work life balance* pada siswa generasi Z.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Mejayan, Kabupaten Madiun. Pemilihan lokasi ini dilakukan secara purposif dengan pertimbangan bahwa SMA Negeri 2 Mejayan merupakan salah satu sekolah menengah atas yang memiliki banyak siswa berprestasi, baik di bidang akademik maupun non-akademik. Siswa berprestasi di

sekolah ini menghadapi tuntutan belajar yang tinggi serta aktif dalam berbagai kegiatan di era digitalisasi, sehingga menjadi kelompok yang relevan untuk diteliti dalam konteks pengelolaan *work life balance*.

2. Waktu Penelitian

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Waktu Penelitian (Bulan)					
		Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli
1	Penyusunan Proposal	■					
2	Penyusunan Instrumen		■				
3	Penyusunan Perizinan			■			
4	Pengambilan Data				■	■	
5	Analisis Data					■	
6	Penyusunan Hasil Akhir Laporan						■

C. Sumber Data

1. Data Primer

Data Primer adalah sumber informasi utama yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dalam proses penelitian. Data ini diperoleh dari sumber asli, yaitu responden atau informan dengan siswa berprestasi yang menjadi subjek utama yaitu, subjek 1) APW siswa kelas 10 seorang atletik; 2) MEP siswa kelas 11 seorang atletik dan solo vokal; 3) SAA siswa kelas 10 seorang atlet pencak silat. Data primer dapat berupa hasil observasi, wawancara, atau pengumpulan data melalui angket Laila et al; Subagya; Tan; (dalam Sulung & Muspawi, 2024).

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data penelitian yang diperoleh secara tidak langsung melalui media perantara. Guru BK atau wali kelas sebagai informan pendukung, artinya data ini tidak dikumpulkan langsung oleh peneliti melainkan dari sumber yang telah ada sebelumnya, seperti dokumen, literatur, atau data yang dikumpulkan oleh pihak lain Alir (dalam Sulung & Muspawi, 2024).

D. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, peneliti dianggap sebagai instrumen manusia yang digunakan secara diam-diam untuk pengumpulan dan analisis data. Peneliti berperan aktif dalam menganalisis, menafsirkan, menganalisa, dan menginterpretasi data yang diperoleh dari lapangan Moleong (dalam Fiantika et al, 2022). Agar pelaksanaan penelitian lebih sistematis dan terarah, peneliti juga menyiapkan instrumen pendukung berupa:

1. Panduan wawancara semi-terstruktur yang berisi daftar pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman informan.

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Pedoman Wawancara

Aspek	Indikator	Butir Pertanyaan
Gambaran <i>Work Life Balance</i>	Ketelibatan Waktu	1. Bagaimana cara kamu membagi waktu setiap harinya antara belajar, kegiatan yang berhubungan dengan prestasi dan waktu untuk diri sendiri? 2. Bisa diceritakan kegiatan apa saja yang biasanya

		kamu lakukan sehari-hari?
Faktor-Faktor <i>Work Life Balance</i>	Keterlibatan keseimbangan	1. Adakah pengalaman tertentu yang menunjukkan petingnya manajemen waktu bagi dirimu? 2. Secara keseluruhan, bagaimana gambaran keterlibatan di berbagai bidang kehidupan akademik, keluarga, pertemanan, hobi, dan menjaga Kesehatan? Apakah kamu merasa semua berjalan seimbang?
	Keterlibatan Kepuasan	1. Bagaimana perasaanmu dengan kondisi keterlibatanmu keterlibatan di berbagai bidang kehidupan akademik, keluarga, pertemanan, hobi, dan menjaga kesehatan saat ini? 2. Menurutmu, apa arti “seimbang” dalam kehidupanmu?
	Beban kerja	1. Kapan biasanya kamu merasa paling sibuk? 2. Pernahkan kamu merasa waktu yang kamu miliki tidak cukup untuk menyelesaikan semua kewajiban? Bagaimana dampaknya terhadap dirimu dan kegiatan yang kamu jalani?
	Fleksibilitas	1. Apakah kamu memiliki jadwal khusus atau hanya menyesuaikan kondisi setiap hari? 2. Ceritakan pengalaman saat kamu harus memilih antara kegiatan akademik/prestasi dengan kebutuhan personal seperti istirahat, bersosialisasi, atau menjaga Kesehatan. Apa yang terjadi?
	Dukungan	1. Apakah lingkungan sekitar

	organisasi	mendukung cara kamu mengatur waktu?
	Karakteristik kepribadian	1. Menurutmu, apa yang paling membantu kamu dalam mengatur waktu? 2. Bagaimana perasaanmu saat menghadapi kondisi tersebut? 3. Apa yang biasanya membuatmu tetap bertahan menjalani semua kegiatan?
	Faktor Lingkungan	1. Apakah dukungan keluarga, teman atau sekolah berpengaruh terhadap keseimbangan hidupmu
Dampak <i>Work Life Balance</i>	Dampak Positif	1. Bagaimana manajemen waktumu berdampak pada prestasi akademik maupun non-akademik yang telah kamu capai selama ini? 2. Bagaimana perasaanmu setelah memiliki waktu untuk diri sendiri?
	Dampak Negatif	1. Bagaimana dampak dari keterlibatanmu yang padat ini terhadap kondisi fisik, mental, dan kebahagiaan hidupmu secara keseluruhan? 2. Bagaimana dampaknya saat kamu harus memilih antara kegiatan akademik/prestasi dengan kebutuhan personal seperti istirahat, bersosialisasi, atau menjaga kesehatan terhadap dirimu setelah mengambil keputusan tersebut?

2. Dokumentasi, digunakan untuk merekam wawancara agar tidak ada informasi penting yang terlewat dan memudahkan dalam proses transkrip.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Sugiyono (dalam Fiantika et al., 2022) menyebutkan bahwa wawancara memungkinkan peneliti untuk mengetahui secara lebih mendalam pandangan dan pengalaman responden terhadap fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, wawancara dalam penelitian ini dilakukan secara langsung melalui tatap muka antara peneliti dan informan untuk memperoleh data yang mendalam mengenai pengalaman siswa dalam menjalani *work life balance*. Wawancara digunakan untuk memahami secara komprehensif bagaimana siswa generasi Z, khususnya siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejayan, menyeimbangkan tuntutan akademik dan kehidupan pribadi mereka. Wawancara dilakukan dengan pertanyaan yang disusun berdasarkan tema penelitian, seperti pengelolaan waktu, tekanan akademik, penggunaan teknologi, serta aktivitas di luar akademik, namun tetap fleksibel mengikuti respons informan selama proses wawancara berlangsung.

2. Studi Dokumentasi

Peneliti juga mengumpulkan berbagai dokumen yang relevan, seperti data siswa berprestasi, jadwal kegiatan akademik dan non akademik, catatan prestasi, serta arsip sekolah yang berkaitan dengan aktivitas siswa. Dokumen merupakan sumber data yang penting dalam penelitian kualitatif karena dapat memperkaya dan mengonfirmasi

informasi yang diperoleh melalui teknik lain Sugiyono (dalam Fiantika et al, 2022).

F. Validitas Data

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber berarti menguji data yang diperoleh dari berbagai sumber informan. Triangulasi sumber dapat mempertajam derajat kepercayaan data dengan cara mengecek data yang diperoleh selama penelitian melalui beberapa sumber atau informan (Sugiyono, dalam Alfasyur & Mariyani, 2020). Dalam penelitian ini, data diperoleh dari siswa berprestasi sebagai informan utama. Informasi mengenai *work life balance* siswa dibandingkan antar sumber untuk melihat kesesuaian dan konsistensinya, sehingga diperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai bagaimana siswa berprestasi menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi.

2. Triangulasi Metode

Triangulasi metode dilakukan dengan cara membandingkan informasi atau data yang diperoleh melalui teknik yang berbeda (Syarif et al., 2021). Dalam penelitian ini, pernyataan siswa mengenai pengalaman dalam mengelola *work life balance* tidak hanya diperoleh melalui wawancara, tetapi juga diperkuat melalui observasi terhadap perilaku, aktivitas, dan respons siswa di lingkungan sekolah, serta studi dokumentasi seperti data prestasi, jadwal kegiatan, dan catatan sekolah. Data dari berbagai metode tersebut kemudian dibandingkan

untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai bagaimana siswa berprestasi menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi.

3. Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu dilakukan dengan mengumpulkan data pada waktu yang berbeda untuk menangkap dinamika perubahan kondisi informan. Hal ini didasarkan pada pandangan bahwa waktu sering kali memengaruhi tingkat kepercayaan data, misalnya data yang diperoleh pada pagi hari dapat berbeda dengan data pada sore hari (Sugiyono, dalam Alfasyur & Mariyani, 2020). Dalam penelitian ini, wawancara dan observasi dilakukan pada beberapa kesempatan dan waktu yang berbeda untuk melihat konsistensi jawaban siswa terkait bagaimana mereka mengelola dan menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi (*work life balance*) yang mereka alami.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara interaktif dan berlangsung bersamaan dengan proses pengumpulan data, sesuai dengan model Miles, Huberman, & Saldaña (dalam Fiantika et al, 2022). Adapun langkah-langkah analisis data adalah sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Pada tahap ini, peneliti memilih, memfokuskan, menyederhanakan, dan mengabstraksikan data yang diperoleh dari

catatan lapangan, hasil observasi, serta transkrip wawancara. Data yang berkaitan dengan bagaimana siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejayan mengatur keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi dipertahankan untuk dianalisis lebih lanjut. Hal ini meliputi cara siswa mengelola waktu, menghadapi tekanan akademik, memanfaatkan teknologi dalam kegiatan belajar, serta membagi waktu antara aktivitas akademik dan non-akademik. Sementara itu, data yang tidak berhubungan langsung dengan fokus penelitian disisihkan. Selanjutnya, data yang telah dipilih dikodekan dan dikelompokkan ke dalam tema-tema awal, seperti strategi pengelolaan waktu, tekanan akademik, penggunaan teknologi, dukungan lingkungan, serta bentuk keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi siswa. Pengelompokan ini bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam memahami pola dan menarik makna yang sesuai dengan fokus penelitian, yaitu analisis *work life balance* pada siswa berprestasi.

2. Penyajian Data

Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, matriks, atau bagan tematik. Penyajian data ini bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam melihat pola, hubungan, dan kecenderungan yang muncul terkait *work life balance* siswa (misalnya pembagian waktu, penggunaan teknologi, dukungan lingkungan).

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Pada tahap ini, peneliti menarik kesimpulan sementara berdasarkan pola dan tema yang telah ditemukan. Kesimpulan tersebut kemudian diverifikasi secara terus-menerus dengan cara melakukan pembacaan ulang data, membandingkan antar sumber dan metode (triangulasi), serta melakukan konfirmasi kepada informan (*member check*). Proses ini dilakukan hingga diperoleh kesimpulan yang mantap dan dapat dipercaya.

Sebagaimana dikemukakan oleh Miles, Huberman, & Saldaña (dalam Fiantika et al, 2022), analisis data kualitatif merupakan suatu siklus yang berlangsung secara terus-menerus, mulai dari reduksi data, penyajian data, hingga penarikan kesimpulan dan verifikasi selama proses penelitian berlangsung.

H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahapan utama yang berlangsung secara fleksibel namun sistematis, sebagaimana diuraikan oleh Sugiyono (dalam Fiantika et al, 2022):

1. Tahap Pra-Lapangan

Tahapan ini meliputi identifikasi lokasi dan partisipan, penyusunan pedoman wawancara, serta pengurusan izin penelitian. Peneliti juga melakukan studi pendahuluan untuk memahami konteks umum mahasiswa semester akhir.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi. Dalam tahap ini, peneliti membangun hubungan kepercayaan dengan partisipan agar data yang diungkap bersifat mendalam dan personal.

3. Tahap Analisis dan Pelaporan

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif. Setelah proses analisis selesai, peneliti menyusun laporan dalam bentuk naratif yang mencerminkan makna strategi coping dari sudut pandang partisipan.