

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian merupakan struktur penyelidikan yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti mendapatkan jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan dalam suatu penelitian.<sup>49</sup> Berdasarkan pada perumusan masalah yang diteliti, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang dikembangkan dari teori maupun gagasan para ahli menjadi suatu permasalahan yang dirumuskan untuk mendapatkan pembenaran atau penolakan dalam bentuk dokumen data empiris lapangan.<sup>50</sup> Adapun jenis penelitian yang digunakan yaitu korelasional.

#### **B. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono, variabel penelitian adalah objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel independen, merupakan variabel bebas yang dapat mempengaruhi variabel terikat (dependen). Variabel independen

---

<sup>49</sup> Fred N. Kerlinger, *Asas-asas Penelitian Behavioral*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1990), 483

<sup>50</sup> Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras, 2009), 99.

dilambangkan variabel X.<sup>51</sup> Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Self-compassion*.

- b. Variabel dependen atau variabel terikat pada penelitian ini adalah *Quarter Life Crisis*. Variabel *Quarter Life Crisis* menjadi variabel yang dipengaruhi, digambarkan dengan Y.

### C. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono, populasi adalah penyamarataan antara subjek maupun objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti.<sup>52</sup> Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019. Jumlah keseluruhan populasi adalah 244 mahasiswa.

Sampel merupakan sebagian populasi. Karena itu, sampel harus memiliki ciri yang dimiliki populasinya.<sup>53</sup> Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *random sampling*. Anggota populasi dipilih secara acak untuk dijadikan sampel. Dari keseluruhan jumlah populasi yaitu 244 mahasiswa maka sampel yang ditetapkan untuk diambil adalah sejumlah 71 mahasiswa. Dengan berdasarkan pada rumus sebagai berikut:

<sup>51</sup> Imam Machali, "*Metode Penelitian Kuantitatif*", (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam UIN Sunan Kalijaga, (2017), 49.

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 64.

<sup>53</sup> Saifudin Azwar, *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Surabaya: Pustaka Pelajar Offset, 2010), 79.

Sevillia mengemukakan bahwa untuk menghitung banyaknya ukuran sampel dapat dilakukan dengan teknik Slovin dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

Ne = batas toleransi kesalahan (e = 0,1 atau 10%)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{244}{1 + 244 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{244}{1 + 244 (0,01)}$$

$$n = \frac{244}{1 + (2,44)}$$

$$n = \frac{244}{3,44}$$

$$n = 70,9$$

$$n = 71$$

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Metode atau teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kuesioner. Kuesioner merupakan suatu data berupa pernyataan atau pertanyaan yang digunakan sebagai pijakan dalam menentukan alat ukur, sehingga alat ukur tersebut dapat menghasilkan

data yang valid untuk dilakukan pengujian. Variabel yang ada dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner berupa pernyataan tertulis pada responden untuk dijawab.<sup>54</sup>

#### **E. Instrumen Penelitian**

Untuk memperoleh data penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen berupa kuesioner dengan bentuk pernyataan. Skala yang digunakan pada penelitian ini merupakan skala Likert dengan menggunakan interval penilaian pada skor angka 1 - 4 pada setiap jawaban yang diberikan oleh responden. Penelitian ini menghapus kategori jawaban tengah atau netral, untuk menghindari kecenderungan memilih jawaban aman karena merasa ragu-ragu atas arah jawabannya yang mendorong responden untuk memilih jawaban tengah.<sup>55</sup>

Penilaian pada kuesioner *Self-compassion* dan *Quarter Life Crisis* didasarkan pada pembagian 2 aitem yakni aitem *favorable* dan *unfavorable*. Pada aitem *favorable* apabila objek menjawab sangat setuju (SS) diberi skor 4, diberi skor 3 untuk jawaban setuju (S), skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Sebaliknya, untuk aitem *unfavorable*, apabila objek menjawab sangat setuju (SS) diberi skor 1 pada aitem unfavorable, diberi skor 2 jika objek memilih jawaban setuju (S), skor 3 untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor 4 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

---

<sup>54</sup> Ibid, 79.

<sup>55</sup> C. G. Sevilla., *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: UI Press, 1993).

**Tabel 3.1 Skor Skala Likert**

Favorable	Respon Jawaban	Unfavorable
4	Sangat Setuju (SS)	1
3	Setuju (S)	2
2	Tidak Setuju (TS)	3
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Pada penelitian ini, terdapat dua alat ukur yang peneliti gunakan untuk mengumpulkan data, yaitu skala *Quarter Life Crisis* dan *Self-compassion* sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Blueprint *Quarter Life Crisis***

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
			F	UF	
1	Kebimbangan Dalam Mengambil Keputusan	Muncul perasaan ragu atau takut salah dalam mengambil sebuah keputusan	6	11	2
		Sering mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	4	2	2
2	Rasa Cemas	Harapan dan impian yang belum tercapai	1	3	2
		Takut menghadapi kegagalan	5	7	2
		Khawatir terhadap masa depan secara berlebihan	12	15	2
3	Rasa Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal	memikirkan antara hubungan pertemanan, keluarga, pasangan, dan karirnya	9, 13	17, 16	4
		Tidak merelakan masa kecil dan masa remaja berakhir	22	8	2
4	Perasaan Tertekan	Merasa selalu memikul beban kehidupan yang sangat berat	19	10	2
		Ketidakberhasilan dalam melewati	28	14	2

		tahapan hidup			
		Memikirkan tanggapan, persepsi atau penilaian masyarakat Merasa sendirian	29	24	2
5	Penilaian Diri Yang Negatif	Ragu akan kemampuannya	23	18	2
		Merasa hidupnya tidak memuaskan Mudah menyerah	27	21	2
7	Perasaan Terjebak Dalam Situasi Sulit	Selalu merasa berada pada situasi yang sulit dan menjenuhkan	31	26	2
		Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup	25	30	2
8	Perasaan Putus Asa	Merasa selalu gagal dalam mengerjakan sesuatu dan sering mendapatkan hasil tidak memuaskan	20	33	2
		Suka membandingkan pencapaian diri dengan orang lain yang membuat diri merasa tertinggal, tidak berguna, tidak berkembang, dan tidak mampu seperti orang lain	34	32	2
	<b>TOTAL</b>				34

**Tabel 3.3** Blueprint *Self-compassion*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
			F	UF	
1	<i>Self-Kindness</i>	Menerima kegagalan ketidaksempurnaan dan kesalahan diri sendiri.	2, 18	5, 6	4
		Berusaha ikhlas, memberikan perhatian dan menenangkan diri sendiri saat mengalami ketidakberdayaan.	3, 19	7, 20	4

		Tidak meremehkan diri, memberikan penilaian buruk, dan tidak bersikap dingin terhadap diri sendiri.	1, 22	27, 21	4
		Membuang pikiran negatif terhadap kelemahan dan kegagalan diri sendiri.	25	23	2
2	<i>Common Humanity</i>	Tidak menyalahkan orang lain atau keadaan saat ada yang salah pada dunia luar.	26	28	2
		Ketika mengalami kegagalan tidak merasa terisolasi dari dunia luar	4	10	2
		Mempunyai kesadaran setiap manusia punya kelebihan dan kekurangan masing-masing, manusia tidak lepas dari kesalahan dan biasa mengalami kegagalan	8, 12	9, 24	4
3	<i>Mindfulness</i>	Mampu menerima pengalaman negatif dan positif dengan ketenangan hati	13, 11	30, 31	4
		Tidak lari dari masalah yang sedang dihadapi	16	14	2
		Menggunakan prespektif lebih luas dalam memandang situasi yang terjadi	29, 31	15, 17	4
		TOTAL			32

## F. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Instrumen

#### a. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang menunjukkan tingkat keandalan atau keabsahan suatu alat ukur. Validitas sangat dibutuhkan guna mengetahui aitem gugur atau aitem valid yang

layak dalam suatu daftar konstruk pertanyaan atau pernyataan dalam mendefinisikan suatu variabel.<sup>56</sup> Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan melalui analisis rasional oleh *Expert judgement* dengan mengkonsultasikan instrumen kepada dosen pembimbing untuk memastikan aitem yang digunakan sesuai dengan konsep. Setelah itu, peneliti melakukan uji coba instrumen kepada responden, kemudian hasil yang diperoleh diolah menggunakan *product moment* dalam program *SPSS for windows versi 16.0*. Menurut Saifuddin Azwar, untuk memperoleh hasil uji validitas yang memuaskan, maka kelaziman yang digunakan adalah jika  $r$  distribusi skor item dalam kriteria  $\geq 0,250$  dinyatakan valid.<sup>57</sup>

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan.<sup>58</sup> Tujuan dilakukannya uji reliabilitas adalah untuk mengukur konsistensi alat ukur.<sup>59</sup> Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for windows versi*

---

<sup>56</sup> Sunjoyo, Roni Setiawan, dkk., *Aplikasi SPSS untuk Smart Riset (Program IBM SPSS 21.0)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 38-39.

<sup>57</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), 95

<sup>58</sup> *Ibid*, 41

<sup>59</sup> Dyah Budi Astuti, Agustinus Bandur., *Validitas dan Reliabilitas Pengukuran*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2018), 211.



16.0 melalui teknik *alpha cronbach's*. Item dikatakan reliable jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60.<sup>60</sup>

**Tabel 3.4** Koefisien Reliabilitas

No	Nilai Interval	Kriteria
1	< 0,20	Sangat Rendah
2	0,20 – 0,399	Rendah
3	0,40 – 0,599	Cukup
4	0,60 – 0,799	Tinggi
5	0,80 – 1,00	Sangat Tinggi

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak.<sup>61</sup> Normalitas data menjadi penting karena data yang terdistribusi secara normal dianggap dapat mewakili populasi. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan nilai signifikansi pada kolom *Kolmogorov-smirnov* dalam program *SPSS for windows versi 16.0*. Teknik analisisnya adalah sebagai berikut:<sup>62</sup>

- 1) Jika nilai probability sig.2 tailed  $\geq 0,05$ , maka data berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai probability sig.2 tailed  $\leq 0,05$ , maka distribusi data tidak normal.

<sup>60</sup> PB Tirtan, *SPSS 13.0 Terapan. Riset Statistika Parametrik*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2005) 256.

<sup>61</sup> Sofiyana Siregar, *Statistika Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2017), 153.

<sup>62</sup> M. Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Prenadamedia, 2012), 165.

#### b. Uji Linieritas

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) mempunyai hubungan linier.<sup>63</sup> Dalam penelitian ini, uji linearitas dengan menggunakan program *SPSS for windows versi 16.0*. Adapun dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut: Jika nilai Sig.  $< 0,05$ , maka variabel memiliki hubungan yang linier, jika nilai Sig.  $> 0,05$ , maka variabel memiliki hubungan yang tidak linier.

#### 3. Uji Regresi Linier Sederhana

Analisis ini digunakan untuk menentukan pengaruh dan seberapa besar pengaruh antara variabel *Self-compassion* (X) dengan variabel *Quarter Life Crisis* (Y).<sup>64</sup> Uji Regresi pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for windows versi 16.0*. Dalam analisis regresi linier sederhana, data dikatakan memiliki pengaruh yang signifikan apabila nilai sig  $< 0,05$ .

---

<sup>63</sup> Sofiyan Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*, 178.

<sup>64</sup> Syofian Siregar, "*Metode Penelitian Kuantitatif*", (Jakarta: Kencana, 2017), 252.