

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Kerangka dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Creswell sebagaimana dikutip dalam Abdullah, dkk., menerangkan bahwa pendekatan kuantitatif yaitu suatu kajian terhadap permasalahan sosial melalui uji coba suatu teori yang berbentuk variabel-variabel, lalu diukur secara numerik, dan dianalisis menggunakan metode statistik untuk menguji kebenaran dari teori tersebut.¹

Sementara, dalam jenis penelitiannya, penulis menggunakan penelitian korelasi dengan arah negatif. Jenis penelitian ini ditujukan untuk menggambarkan hubungan berlawanan arah antara variabel bebas dan variabel terikat. Artinya, jika variabel bebas meningkat, maka variabel terikat akan menurun, begitupun sebaliknya.²

2. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah suatu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Sementara, variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lainnya.³

Berikut adalah dua variabel dalam penelitian ini:

- a. Variabel Bebas (X) : Regulasi Diri
- b. Variabel Terikat (Y) : Kecemasan Karir

¹ Abdullah. dkk., op. cit., hlm. 2.

² Mulyani, *Metodologi Penelitian*, (Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2021), hlm. 21.

³ Abdullah. dkk., op. cit., hlm. 54.

3. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri yang berlokasi Jalan Sunan Ampel No.7 Kelurahan Ngronggo, Kecamatan Kediri, Kota Kediri, Jawa Timur, 64127.

4. Data dan Sumber Data

Data merupakan informasi berbentuk angka atau kategori yang bersumber dari variabel yang diteliti, diperoleh melalui proses pengukuran, dan mampu menggambarkan suatu permasalahan.⁴ Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan data numerik.

Lalu, sumber data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Data Primer

Sumber data primer merupakan informasi yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dari sumber pertama.⁵ Data primer dalam penelitian ini berbentuk survei *online* dan kuisisioner *online* pada *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data tambahan yang diperoleh secara tidak langsung melalui sumber-sumber tertulis yang relevan dengan penelitian.⁶ Data sekunder dalam penelitian ini menggunakan buku, jurnal, dan *website* dengan data yang mendukung penelitian ini.

⁴ Abdullah. dkk., op. cit. hlm. 53.

⁵ Ibid, hlm. 62.

⁶ Ibid.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang diteliti dan mewakili karakteristik tertentu dalam suatu penelitian.⁷ Populasi dalam penelitian ini adalah *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja. Subjek tersebut ditemukan menggunakan survei pendahuluan dengan cara menyebarkan tautan *Google Form* pada perwakilan *fresh graduate* di setiap prodi maupun fakultas, lalu perwakilan *fresh graduate* mendistribusikan tautan tersebut pada *fresh graduate* lain melalui grup *WhatsApp* prodi atau fakultas di angkatannya. Namun, karena adanya kemungkinan *fresh graduate* lain yang tidak membuka grup, telah membuka tetapi tidak mengisi formulir, ataupun telah keluar dari grup, maka ditemukan bahwa total keseluruhan populasi adalah sebanyak 125 subjek.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian data yang dipilih dari populasi sebagai bagian yang akan diteliti.⁸ Sampel dalam penelitian ini adalah *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri dengan karakteristik lulus sarjana pada tahun 2024 dan belum bekerja. Dalam menentukan jumlah sampel, penulis menggunakan teknik *purposive sampling* dengan rumus *Slovin* $\frac{N}{1+N(e)^2}$ yang memiliki derajat kesalahan 5%. Berdasarkan hasil perhitungan, ditemukan bahwa sampel dalam penelitian ini berjumlah 95 subjek.

⁷ Abdullah. dkk., op. cit. hlm. 80.

⁸ Ibid, hlm. 81.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu suatu metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi penting dalam penelitian.⁹ Untuk mendapat informasi tersebut, penulis menggunakan teknik pengumpulan data berbentuk survei *online* sebagai alat untuk mendapat informasi awal, serta kuisisioner *online* sebagai alat pengukuran. Adapun alat pengumpulan data tersebut berbentuk tautan *Google Form*.

Penulis mengumpulkan data pada tanggal 6 – 8 Juni 2025 dengan cara menyebarkan tautan *Google Form* pada perwakilan *fresh graduate* di setiap prodi maupun fakultas, lalu perwakilan *fresh graduate* mendistribusikan tautan tersebut pada *fresh graduate* lain melalui grup *WhatsApp* prodi atau fakultas diangkatannya. Teknik tersebut digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang hubungan regulasi diri dan kecemasan karir pada *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja.

D. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dikenal sebagai instrumen penelitian kuantitatif.¹⁰ Penelitian ini menggunakan kuisisioner sebagai instrumennya.

Lalu, jenis skala dalam kuisisioner tersebut berbentuk skala *Likert* yang digunakan untuk mengetahui persetujuan responden terhadap pernyataan-pernyataan yang telah dibuat.¹¹ Skala ini dibuat dengan cara menyusun kuisisioner dalam bentuk pernyataan dari indikator suatu variabel yang diteliti.

⁹ Iba & Wardhana, *Metode Penelitian*, (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023), hlm. 241.

¹⁰ Ishak. dkk., *Metode Penelitian Kesehatan*, (Bandung: Media Sains Indonesia, 2023), hlm. 157.

¹¹ *Ibid*, hlm. 159.

Selanjutnya, item dalam skala tersebut dibedakan menjadi dua, yaitu item *favorable* yang berbentuk kalimat positif dan item *unfavorable* yang berbentuk kalimat negatif.¹² Berikut sistem penilaian skala dalam penelitian ini:

Tabel 3.1. Skor Skala Likert

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

1. Skala Kecemasan Karir

Dalam penyusunan skala kecemasan karir, penulis mengadaptasi butir-butir skala *Career Anxiety Scale* yang dikembangkan oleh Tsai pada tahun 2017 dalam jurnal yang berjudul *Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation*.

Tabel 3.2. Blue Print Skala Kecemasan Karir

Aspek	No. Item	Jumlah
Keterampilan personal	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8
Pendapat irasional tentang pekerjaan	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	8
Lingkungan kerja	17, 18, 19, 20, 21	5
Pendidikan dan pelatihan profesional	22, 23, 24, 25	4
Jumlah:		25

2. Skala Regulasi Diri

Dalam penyusunan skala regulasi diri, penulis menggunakan teori dari Zimmerman untuk diambil aspek dan indikatornya.

Tabel 3.3. Blue Print Skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
		F	UF	
Metakognitif	Perencanaan karir	1, 2	19, 20	16
	Pengaturan karir	3, 4	21, 22	
	Evaluasi strategi pencarian kerja	5, 6	23, 24	

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 96.

	Menginstruksikan diri	7, 8	25, 26	
Motivasi	Dorongan internal	9, 10	27, 28	8
	Keyakinan diri	11, 12	29, 30	
Perilaku	Menyeleksi lingkungan yang mendukung	13, 14	31, 32	12
	Mengatur diri dengan lingkungan yang mendukung	15, 16	33, 34	
	Memanfaatkan lingkungan yang mendukung	17, 18	35, 36	
Jumlah:		18	18	36

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah metode untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis.¹³ Berikut beberapa teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Tabulasi Data

Tabulasi data merupakan proses penyusunan data dengan cara memberikan skor berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.¹⁴ Data-data tersebut diolah menggunakan *microsoft excel*, lalu dipilih menggunakan *tabel random digits* untuk menentukan *random sampling*, dan dilanjutkan dengan uji statistik menggunakan *Software Statistic Package for Sosial Science (SPSS)* versi 25.

2. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji instrumen data untuk menentukan seberapa akurat suatu item mengukur sasaran pengukuran.¹⁵ Sasaran pengukuran yang dimaksud di sini adalah pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam

¹³ Sugiyono, op. cit., hlm. 285.

¹⁴ Abdullah. dkk., op. cit. hlm. 92.

¹⁵ Fidia Astuti, *Statistika Psikologi (Analisis Data dengan SPSS)*, (Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024), hlm. 6.

instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid jika skor total yang telah dikoreksi pada skala mencapai nilai minimal 0,300. Namun, sebagaimana dikutip dalam Astuti, Azwar menjelaskan bahwa jika koefisien tersebut tidak terpenuhi, maka skor total skala dapat dirunkan menjadi 0,250.¹⁶

Untuk menguji validitas, penulis melakukannya kepada 30 subjek yang memiliki kriteria yang sama dengan sampel penelitian ini, yaitu lulus sarjana pada tahun 2024 dan belum bekerja. Lalu, untuk proses perhitungannya, penulis menggunakan *Software Statistic Package for Sosial Science (SPSS)* versi 25.

b. Uji Reliabilitas

Masri Singarimbun sebagaimana dikutip dalam Astuti, menyatakan bahwa reliabilitas adalah suatu indeks yang menggambarkan seberapa konsisten suatu alat ukur dalam mendapatkan hasil yang akurat. Sebagaimana dikutip dalam Astuti, Azwar memaparkan bahwa suatu kuesioner akan dinyatakan reliabel apabila koefisien reliabilitasnya semakin mendekati nilai 1,00.¹⁷

Untuk menguji reliabilitas instrumen regulasi diri dan kecemasan karir, penulis menggunakan *Software Statistic Package for Sosial Science (SPSS)* versi 25.

3. Analisis Deskriptif

Sugiyono sebagaimana dikutip dalam Abdullah, dkk., menyatakan bahwa analisis deskriptif adalah metode untuk menggambarkan data yang telah dikumpulkan tanpa menarik kesimpulan umum. Teknik ini memberikan

¹⁶ Fidia Astuti, op. cit., hlm. 6.

¹⁷ Ibid, hlm. 5.

gambaran awal dari setiap variabel penelitian melalui statistik dasar seperti nilai mean, nilai maksimum, nilai minimum, dan standar deviasi.¹⁸

Analisis deskriptif bertujuan untuk mengelompokkan data berbentuk skala kategori berdasarkan skor subjek yang diperoleh melalui proses perhitungan. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui tingkat regulasi diri dengan kecemasan karir pada *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja.

Untuk mengategorikan skala, Azwar menjelaskannya melalui pedoman perhitungan berikut:¹⁹

Tabel 3.4. Kategorisasi Skala Analisis Deskriptif

Rumus Rentang Skor	Kategori
$M-(1,5.SD) \geq X$	Sangat Rendah
$M-(1,5.SD) \leq X < M-(0,5.SD)$	Rendah
$M-(0,5.SD) \leq X < M+(0,5.SD)$	Sedang
$M+(0,5.SD) \leq X < M+(1,5.SD)$	Tinggi
$M+(1,5.SD) \leq X$	Sangat Tinggi

4. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data yang digunakan memiliki distribusi normal. Jika data memiliki distribusi normal, maka data tersebut dianggap mewakili populasi. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah data dalam regulasi diri dan kecemasan karir dapat mewakili populasi. Untuk mengetahuinya, penulis menggunakan

¹⁸ Abdullah. dkk., op. cit. hlm. 88 – 89.

¹⁹ Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 148.

program *IBM SPSS Statistics 25* yang disesuaikan dengan dasar keputusan berikut:²⁰

- 1) Jika signifikansi $< 0,05$, maka tidak terdistribusi normal.
- 2) Jika signifikansi $> 0,05$, maka terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk memastikan apakah hubungan antara kedua variabel terletak pada satu garis lurus. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelinieran hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan karir. Untuk mengetahuinya, penulis menggunakan *Test for Linearity* yang memiliki taraf signifikansi sebesar 0,05 pada program *IBM SPSS Statistics 25* dengan dasar keputusan berikut:²¹

- 1) Jika nilai *Sig. Linearity* $> 0,05$ maka kedua variabel tidak berhubungan secara linier.
- 2) Jika nilai *Sig. Linearity* $< 0,05$ maka kedua variabel berhubungan secara linier.

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menentukan arah dan kekuatan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan karir. Untuk mengetahuinya, penulis menggunakan program *IBM SPSS Statistics 25* dengan dasar keputusan berikut:²²

²⁰ Fidia Astuti, op. cit, hlm. 16.

²¹ Fidia Astuti, op. cit, hlm. 20.

²² Ibid, hlm. 144.

- a. Jika signifikansi $> 0,05$, maka hubungan antara kedua variabel tidak signifikan.
- b. Jika signifikansi $< 0,05$, maka hubungan antara kedua variabel signifikan.

Sementara, untuk mengetahui tingkat kuat atau lemahnya derajat korelasi antara variabel regulasi diri dengan variabel kecemasan karir, peneliti menggunakan tabel kategorisasi kekuatan hubungan sebagai berikut:²³

Tabel 3.5. Kategorisasi Kekuatan Hubungan

Nilai Korelasi	Tingkat Hubungan
0,000 – 0,190	Sangat Lemah
0,200 – 0,390	Lemah
0,400 – 0,590	Cukup Kuat
0,600 – 0,790	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat Kuat

²³ Fidia Astuti, op. cit, hlm. 44.