

### **BAB III**

## **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental yang menggunakan rancangan eksperimen kuasi. Dalam penelitian eksperimen kuasi yang diteliti adalah hubungan sebab-akibat bukan hubungan dari antar variabel (Seniati dkk., 2020). Sedangkan menurut Azwar (2021) penelitian dengan jenis eksperimental kuasi dilakukan untuk menjawab pertanyaan mengenai hubungan sebab-akibat yang diantara variabel-variabel dengan cara membandingkan hasil dari akibat perlakuan yang telah diberikan.

#### **B. Desain Penelitian**

Desain penelitian eksperimental adalah bagian penting dalam metode penelitian eksperimental karena bagian ini akan menjelaskan bagaimana suatu penelitian eksperimental dilakukan (Seniati dkk., 2020). Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest* dengan jenis penelitian eksperimen-kuasi, pada desain ini peneliti ingin melihat efek dari perlakuan terhadap variabel terikat yang diuji pada subjek eksperimen. Menurut Christensen (2001) desain jenis ini disebut juga sebagai *before-after design*, yang dimana awal penelitian akan dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat yang telah dimiliki oleh subjek (Seniati et al., 2020). Setelah diberikan perlakuan, dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama. Penjelasan desain penelitian ini terlihat pada tabel berikut.

Tabel 3. 1 Desain Penelitian

|                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Pengukuran ( $O_1$ ) → Pengukuran ( $O_2$ ) → Manipulasi (X) → Pengukuran ( $O_3$ ) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|

$O_1$  : Pengukuran Skrining

$O_2$  : Pengukuran Awal (*PreTest*)

$O_3$  : Pengukuran (*Posttest*)

X : Pemberian perlakuan (Acceptance and Commitment Therapy)

Untuk menjaga kualitas dari penelitian, peneliti melakukan kontrol validitas internal dan eksternal rancangan penelitian. Ini dilakukan agar hasil dari penelitian ini dapat mencerminkan perlakuan yang diberikan. Ada dua jenis validitas dalam penelitian, yaitu validitas internal dan validitas eksternal. Kontrol terhadap validitas internal dan eksternal dianggap penting untuk menjaga kualitas dari penelitian yang dilakukan (Seniati et al., 2020). Kontrol validitas internal dan eksternal dalam penelitian ini di antaranya:

#### 1. Validitas Internal

Pertimbangan yang penting dalam perencanaan sebuah studi eksperimental salah satunya adalah kemungkinan ancaman terhadap validitas internal. Validitas internal berkaitan dengan sejauh mana hubungan sebab-akibat antara variabel *independent* dan variabel *dependen* (Seniati et al., 2020). Sebagai upaya dalam mengendalikan ancaman terhadap validitas internal penelitian, peneliti melakukan indentifikasi, mengeliminir dan sedapat mungkin untuk dapat menghilangkan ancaman-ancaman yang ada. Berdasarkan identifikasi

terhadap ancaman terhadap validitas internal setidaknya ada 7 yang harus diperhatikan diantaranya : karakteristik subjek, mortalitas, lokasi, instrumentasi, pengetesan atau pengujian, kematangan, sikap subjek dan implementasi.

**Karakteristik subjek**, penentuan subjek didasarkan dari teori dari *quarter life crisis* dan dengan teknik *purposive sampling* yang dimana peneliti memilih subjek sesuai dengan pertimbangan serta karakteristik yang telah ditentukan serta berdasarkan dari tujuan penelitian ini. Pertimbangan ini dilakukan agar meminimalisir karakteristik yang tidak sama yang dapat menjadikan hasil penelitian tidak valid atau kurang valid.

**Mortalitas (kehilangan sampel)**, cara yang dapat dilakukan untuk tidak kehilangan sampel adalah dengan cara mengontrol kehadiran sampel disetiap dilaksanakannya perlakuan. Cara lainnya dengan menambah dan melebihi sampel sebelum penelitian, sehingga apabila jumlah dari sampel berkurang masih dapat memenuhi dari kouta jumlah sampel yang telah ditentukan berdasarkan populasi yang ada.

**Lokasi**, Peneliti menentukan lokasi penelitian dengan cara memastikan bahwa lokasi tersebut netral bagi semua sampel dan tidak hanya mempengaruhi sebagian sampel saja. Ini dikarenakan ada kemungkinan dalam pemilihan lokasi tertentu dapat mempengaruhi subjek saat dilakukannya perlakuan.

**Instrumentasi**, dengan memastikan tidak terjadinya perubahan terhadap cara mengukur dan mengumpulkan data atau pemberian skor serta perubahan apapun yang akan mempengaruhi dari instrument tersebut. Selain itu pengumpul data juga dipastikan orang netral dan sama pada saat pengambilan data awal dan akhir serta dipastikan tidak mempengaruhi sampel saat pengambilan data.

**Pengetesan**, yang dimaksud adalah pada tes awal yang mungkin akan mempengaruhi terhadap data tes akhir. Oleh karenanya tes awal sedapat mungkin dihindarkan dari ancaman dengan cara mengeliminasi sampel yang dapat mempengaruhi hasil data tes atau perkakuan dalam eksperimen.

**Kematangan**, cara yang peneliti lakukan untuk menghindari anacaman kematangan adalah dengan memberikan perlakuan dengan rentang yang tidak terlalu lama antara *pretest* dan *posttest*.

**Sikap subjek**, untuk mengendalikan sikap subjek terhadap kegiatan perlakuan eksperimen adalah dengan cara memberikan lembar kerja. Selain itu subjek juga diberikan informasi kepada mereka bahwa kegiatan yang mereka lakukan adalah upaya untuk uji coba agar dapat menurunkan *quarter life crisis* yang tengah dihadapi oleh subjek.

**Implementasi**, dalam implementasi ancaman yang kemungkinan terjadi, akan dieliminir dengan cara memberikan perlakuan atau

intervensi terhadap sampel dilakukan oleh peneliti, asisten peneliti, psikolog atau orang yang telah faham terhadap perlakuan.

## 2. Validitas Eksternal

Validitas eksternal berkaitan dengan generalisasi dari hasil penelitian, yaitu sejauh mana hasil penelitian dapat diterapkan pada subjek, situasi, atau waktu yang ada di luar situasi penelitian. Dalam penelitian eksperimental validitas yang ingin dicapai adalah validitas internal karena penelitian eksperimental merupakan penelitian yang memberikan variabel *independent* (intervensi) untuk dilihat pengaruhnya terhadap variabel *dependent* (terikat) (Seniati et al., 2020).

## C. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini ada 2 variabel yang digunakan yaitu:

1. Variabel *Independent* (Bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya sebuah variabel *dependent* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)
2. Variabel *Dependent* (Terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel *independent* (bebas). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Quarter-life Crisis*.

## D. Definisi Operasional

Menurut Azwar (2021) Definisi operasional adalah pengertian dari variabel yang akan dirumuskan dan berdasarkan karakteristik variabel serta dapat diamati. Definisi operasional yang ada pada penelitian ini akan dipaparkan seperti berikut:

### a) *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*

Salah satu terapi yang digunakan untuk dapat membantu individu agar dapat menerima kondisinya serta dapat menentukan apa yang terbaik terhadap dirinya serta berkomitmen dengan apa yang telah ditentukan. *Acceptance and commitment therapy (ACT)* merupakan terapi yang berfokus pada penerimaan dan komitmen seseorang terhadap pikiran-pikiran menyulitkan dan mengganggu yang menyebabkan seseorang kesulitan menjalani kehidupan yang penuh makna.

### b) *Quarter Life Crisis*

*Quarter Life Crisis* adalah masa perubahan emosi yang ada dimasa transisi remaja akhir yang sedang menuju dewasa awal hal ini ditandai dengan adanya perasaan bimbang dalam mengambil suatu keputusan, cemas, tertekan dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

## E. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Azwar (2021) populasi merupakan sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Peneliti melakukan penelitian di UIN Imam Bonjol Padang, hal ini berdasarkan dari persepsi masyarakat.

Sarjana yang berasal dari UIN diharapkan dapat berperan sebagai guru agama, guru ngaji, mubaligh atau da'i, penyuluhan agama dan pemikir agama (Jandra & Djamil, 2018). Berdasarkan data akademik pusat UINIB September 2024 populasi mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol berjumlah 4.179 mahasiswa. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. 1 Populasi Jumlah Mahasiswa Akhir UIN Imam Bonjol Padang**

| NO | Fakultas                   | Jumlah Mahasiswa |       |       |       |
|----|----------------------------|------------------|-------|-------|-------|
|    |                            | Bp 18            | Bp 19 | Bp 20 | Bp 21 |
| 1. | Adab dan Humaniora         | 7                | 12    | 36    | 214   |
| 2. | Dakwah dan Ilmu Komunikasi | 18               | 58    | 165   | 350   |
| 3. | Ekonomi dan Bisnis Islam   | 17               | 43    | 142   | 439   |
| 4. | Sains dan Teknologi        |                  | 5     | 31    | 104   |
| 5. | Syariah                    | 24               | 67    | 176   | 478   |
| 6. | Tarbiyah dan Keguruan      | 44               | 94    | 217   | 776   |
| 7. | Ushuluddin dan Studi Agama | 18               | 38    | 114   | 411   |
|    | Total                      | 130              | 323   | 899   | 2827  |

*Sumber : Data Akademik Pusat UINIB September 2024*

## 2. Sampel Penelitian

Berdasarkan penjelasan sebelumnya peneliti memutuskan mengambil sampel di setiap Fakultas UIN Imam Bonjol Padang. Menurut pedoman yang diusulkan oleh Roscoe (1975) untuk riset dengan desain eksperimental sederhana yang menggunakan kendali variabel terikat, direkomendasikan sampel yang digunakan sebesar 10 (Azwar, 2021). Peneliti menggunakan teknik sampling *non-probability sampling* yang di mana peneliti memilih individu yang dijadikan subjek. Kemudian subjek penelitian dipilih menggunakan suatu teknik yaitu *purposive sampling*, teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel yang berdasarkan

pertimbangan-pertimbangan serta karakteristik tertentu yang telah ditentukan dan berdasarkan tujuan dari penelitian ini (Sugiyono, 2009).

Karakteristik subjek yang ada di penelitian ini sebagai berikut:

- a) Mahasiswa/i aktif Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.
- b) Mahasiswa akhir dengan minimal semester 7 ditahun akademik 2024-2025.
- c) Mahasiswa yang berumur 21 keatas.
- d) Subjek mendapatkan skor tinggi pada skala pengukuran *Quarter-life crisis*.
- e) Subjek yang bersedia mengikuti intervensi akan gugur apabila tidak hadir selama 2 kali sesi intervensi yang diberikan.

## **F. Presedur Penelitian**

### **1. Skrining**

Tahap *skrining* dilakukan dengan menyebarkan skala *quarter-life crisis* yang dikembangkan Sumarta (2020) untuk mencari partisipan penelitian yang memiliki tingkat *quarter-life crisis* yang tinggi. Hasil dari penyebaran skala berguna untuk mengelompokan sesuai dengan kategorisasi sampel yang telah disusun. Waktu skrining adalah seminggu yang dimulai dari 24 Oktober hingga 2 November 2024.

### **2. Pengukuran Awal (*Pre-Test*)**

Pengukuran awal (*pretest*) dilakukan sebelum diberikannya perlakuan, Skala *quarter-life crisis* diberikan sebagai pengambilan data

*pretest* guna melihat konsistensi hasil pengukuran skala yang telah dilakukan saat skrining dan jarak antara pengukuran skrining dengan *pretest* adalah 2 minggu (14 Hari). Untuk menghindari pembelajaran skala, peneliti akan mengambil data selama satu minggu. Apabila data skala *quarter-life crisis* telah didapatkan, selanjutnya peneliti segera menghitung skor dari masing-masing subjek serta mengkategorisasikan menjadi 3 kategori diantaranya: tinggi, sedang, dan rendah. Dari 16 subjek yang ditemukan akan diberikan form ketersediaan untuk mengikuti intervensi.

### 3. Pemberian *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dilaksanakan berdasarkan modul yang telah dikembangkan dan dimodifikasi oleh Ratnaningtias (2018) yang pada awalnya 6 sesi menjadi empat (4) sesi. Penggabungan dari jumlah pertemuan (sesi) dalam melakukan intervensi ACT dengan cara menggabungkan beberapa prinsip dasar yang ada di ACT seperti *acceptance* serta *cognitive defusion* yang digabungkan ke pertemuan (sesi) 1, *present moment* serta *value* digabungkan dan menjadi pertemuan (sesi) 2, *committed action* yang berhubungan dengan tindakan yang akan dilaksanakan pada pertemuan (sesi) 3 serta *commitment* yaitu agar individu melakukan tindakan dipertemuan (sesi) ke 4. Sebelum intervensi diberikan, peneliti akan menghubungi psikolog yang ahli dalam intervensi ACT untuk mendiskusikan prosedur penelitian yang akan dilaksanakan.

#### 4. Pengambilan Data *Post-Test*

Data *posttest* diambil diakhir intervensi dengan membagikan kembali skala *quarter-life crisis* kepada subjek penelitian. Agar subjek tidak merasa bosan untuk mengisi skala, maka skala diacak berdasarkan nomor aitemnya yang mana bertujuan agar dapat meminimalisir bias yang terjadi. Setelahnya apabila data *posttest* telah ditemukan, selanjutnya peneliti menghitung skor dari masing-masing subjek serta mengkategorisasikan menjadi 3 diantaranya: tinggi, sedang, serta rendah. Setelahnya akan dilanjutkan dengan tahap analisis data.

### G. Instrumen Penelitian

#### 1. Skala *Quarter-life Crisis*

Pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan untuk mengungkap fakta empirik yang berhubungan dengan variabel penelitian (Azwar, 2021). Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan sakal *quarter life crisis*. Skala *Quarter Life Crisis* yang digunakan merupakan modifikasi skala yang dikembangkan oleh Sumartha (2020) berdasarkan tujuh aspek dari *quarter-life crisis* yang dibuat oleh Robbins dan Wilner (2001). Diantara tujuh aspek tersebut adalah bimbang dalam pengambilan keputusan, penilaian diri yang negatif, putus asa, terjebak dalam situasi sulit, tertekan cemas, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal. Selain itu, Skala ini menggunakan model *Likert* terdiri atas dua jenis aitem yaitu *favorable* dan *unfavorable* dengan jawaban sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju,

dan sangat setuju. Skala ini terdiri dari 28 aitem yang mana dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. 2 *Blue Print* Skala *Quarter-life Crisis***

| Aspek                                 | Indikator                                              | No. Aitem |        | Total |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|--------|-------|
|                                       |                                                        | Favo      | Unfavo |       |
| Kebimbangan dalam mengambil keputusan | Merasa Bimbang dalam menentukan pilihan                | 7         | 27     | 2     |
|                                       | Bertanya kembali mengenai keputusan yang telah diambil | 24        | 3      | 2     |
| Perasaan Putus asa                    | Merasa bahwa yang telah dilakukan sia-sia              | 17        | 6      | 2     |
|                                       | Merasakan gagal didalam hidup                          | 23        | 28     | 2     |
| Penilaian terhadap diri yang negatif  | Menganalisis diri sendiri secara berlebihan            | 22        | 5      | 2     |
|                                       | Merasa bahwa hidup tidak memuaskan                     | 18        | 21     | 2     |
| Terjebak didalam situasi sulit        | Merasa bahwa berada pada situasi yang berat            | 26        | 1      | 2     |
|                                       | Merasakan kesulitan dalam menentukan                   | 15        | 13     | 2     |

|                                      |                                                                         |           |           |           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                      | tujuan                                                                  |           |           |           |
| Perasaan Cemas                       | Merasa akan takut gagal                                                 | 2         | 11        | 2         |
|                                      | Merasakan khawatir dengan berlebihan                                    | 8         | 16        | 2         |
| Merasa Tertekan                      | Merasakan tekanan yang ada dihidup semakin berat                        | 4, 20     | 19,25     | 4         |
| Mengawatirkan hubungan interpersonal | Memikirkan hubungan yang ada dengan teman, keluarga, pasangan dan karir | 10,12     | 9,14      | 4         |
| <b>Total</b>                         |                                                                         | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>28</b> |

#### a. Uji Validitas Quarter-life Crisis

Didalam penelitian skala setelah diuji dan memiliki validitas tinggi dapat menciptakan data secara akurat serta dapat memberikan sebuah gambaran dengan cermat terhadap variabel yang sedang diteliti. Konsep dari validitas mengacu kepada kelayakan serta kebermanfaatan dari skala yang sedang digunakan. Aitem yang dikatakan valid apabila memiliki nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel ( $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel) dan *corrected item total correlation*  $> 0,3$  (*corrected item total coreelation* lebih besar dari 0,3) (Azwar, 2015). Proses dari perhitungan dengan uji validitas penelitian ini akan dilakukan dengan *software* IBM SPSS 20.0. Hasil dari uji validitas

didapatkan 16 aitem yang gugur dari awalnya total 28 aitem setelah dilakukannya uji coba aitem. Sehingga sisah aitem yang dapat diterima ada 12 aitem dan hal ini dapat dilihat dari hasil uji validitas dibawah ini:

**Tabel 3. 3 Blue Print Skala *Quarter-life Crisis* Setelah Uji Coba**

| Aspek                                 | Indikator                                           | No. Aitem |       | Total |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------|-------|-------|
|                                       |                                                     | Valid     | Gugur |       |
| Kebimbangan dalam mengambil keputusan | Merasa Bimbang dalam menentukan pilihan             | 7         | 27    | 2     |
|                                       | Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil | 24        | 3     | 2     |
| Perasaan Putus asa                    | Merasa bahwa yang telah dilakukan sia-sia           | 17        | 6     | 2     |
|                                       | Merasakan gagal didalam hidup                       | 23        | 28    | 2     |
| Penilaian terhadap diri yang negatif  | Menganalisis diri sendiri secara berlebihan         | 22        | 5     | 2     |
|                                       | Merasa bahwa hidup tidak memuaskan                  | 18        | 21    | 2     |
| Terjebak didalam                      | Merasa bahwa berada pada situasi                    | 26        | 1     | 2     |

|                                      |                                                                         |           |           |           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| situasi sulit                        | yang berat                                                              |           |           |           |
|                                      | Merasakan kesulitan dalam menentukan tujuan                             | 15        | 13        | 2         |
|                                      | Merasa akan takut gagal                                                 | 2         | 11        | 2         |
| Perasaan Cemas                       | Merasakan khawatir dengan berlebihan                                    | 8         | 16        | 2         |
|                                      | Merasakan tekanan yang ada dihidup semakin berat                        | 20        | 4, 19, 25 | 4         |
| Merasa Tertekan                      | Memikirkan hubungan yang ada dengan teman, keluarga, pasangan dan karir | 10        | 9, 12, 14 | 4         |
| Mengawatirkan hubungan interpersonal |                                                                         |           |           |           |
| <b>Total</b>                         |                                                                         | <b>12</b> | <b>16</b> | <b>28</b> |

#### b. Uji Reliabilitas Quarter-life Crisis

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang memiliki arti konsisten, keandalan, keterpercayaan, dan kestabilan (Azwar, 2015). Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *software* IBM SPSS 20. Reliabilitas instrument menjadi tinggi apabila hasil koefisien reliabilitas yang sering disebut *alpha Cronbach* telah mendekati angka 1,0. Namun, Sebaliknya apabila koefisien reliabilitas atau sering disebut *alpha Cronbach* mendekati angka 0

maka semakin rendah. Berdasarkan hasil analisis statistic yang telah dilakukan, nilai dari reliabilitas instrument pengukuran *quarter life crisis* yang ada di penelitian ini sebesar 0,879. Hal ini dapat dilihat seperti dalam tabel berikut:

**Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Quarter-life Crisis***

| <i>Cronbach's Alpha</i> | N of Items |
|-------------------------|------------|
| 0.879                   | 12         |

## **2. Modul Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**

### **a. Langkah-langkah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)**

Dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) memiliki 6 sesi, namun pada pelaksanaannya telah dikembangkan dan dimodifikasi oleh Ratnaningtias (2018) menjadi empat (4) sesi. Penggabungan dari jumlah pertemuan (sesi) dalam melakukan intervensi ACT dengan cara menggabungkan beberapa prinsip dasar yang ada di ACT seperti *acceptance* serta *cognitive defusion* yang digabungkan ke pertemuan (sesi) 1, *present moment* serta *value* digabungkan dan menjadi pertemuan (sesi) 2, *committed action* yang berhubungan dengan tindakan yang akan dilaksanakan pada pertemuan (sesi) 3 serta *commitment* yaitu agar individu melakukan tindakan di pertemuan (sesi) ke 4. Penjelasan lebih rinci dari pertemuan (sesi) tersebut, diantaranya:

1. Pertemuan (Sesi) 1 : pada sesi ini subjek akan mengenali pikirannya, pengalaman, serta perasaan yang ada dan efek dari perilaku yang muncul akibat dari pikiran dan perasaan itu.

Tujuan dari pertemuan (sesi) 1 : [1] pertama, subjek diharapkan dapat membangun hubungan yang saling percaya terhadap terapis, [2] subjek bisa mengenali peristiwa buruk yang sedang dijalannya hingga saat ini, [3] subjek dapat mengenali pikiran yang ada dari peristiwa buruk itu, [4] subjek dapat mengenali dari respon apa yang akan muncul dari peristiwa itu, [5] subjek dapat mengenali usahanya atau perilaku yang muncul berdasarkan pikiran serta perasaan yang berhubungan dengan kejadian tersebut.

2. Pertemuan (Sesi) 2 : mengenali nilai (*value*) yang didasarkan dari pengalaman yang ada

Tujuan dari pertemuan (sesi) 2 : [1] subjek diharapkan dapat mengidentifikasi peristiwa buruk yang sedang ada, [2] subjek dapat menceritakan perihal usaha yang telah dilakukannya, yang mana berhubungan dengan peristiwa tersebut dan didasarkan dari pengalaman positif serta bersifat konstruktif ataupun destruktif..

3. Pertemuan (Sesi) ke 3 : berlatih untuk menerima peristiwa yang terjadi dengan cara melihat berdasarkan nilai yang telah dipilih.

Tujuan dari pertemuan (sesi) ke 3 : [1] subjek diharapkan dapat memilih perilaku yang akan dilaksanakan yang merupakan hasil dari pikiran serta perasaan yang sudah timbul dan berehubungan dengan peristiwa yang tidak menyenangkan, [2] subjek akan dilatih agar dapat menangani perilaku kurang baik yang telah dipilihnya, [3] subjek diharapkan memasukan latihan didalam list kegiatan sehari-hari yang dilakukan subjek.

4. Pertemuan (Sesi) 4 : *Commitment* agar mencegah gejala muncul kembali

Tujuan dari pertemuan (sesi) ke 4 : [1] subjek diharapkan dapat membicarakan mengenai apa saja yang akan dilaksanakan agar dapat menjauhi terulangnya perilaku buruk yang sudah dilakukana, [2] Subjek diharapkan dapat mengidentifikasi skema yang kedepannya akan dilakukan oleh subjek agar dapat mempertahankan semua perilaku yang lebih baik, [3] subjek dapat mengenali apa saja yang akan dilakukan oleh subjek agar dapat meningkatkan kemampuan untuk bertindak dengan baik,

**b. Prinsip *Acceptance and Commitmen Therapy* (ACT)**

Dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) memiliki 6 prinsip yang mana merupakan inti kemampuan individu agar dapat bertahan ataupun berubah (Hayes dkk., 2006), prinsip yang dimaksud diantaranya:

1. *Acceptance* atau Penerimaan, yaitu menerima pemikiran serta emosi walaupun hal tersebut tidak diinginkan. Individu berusaha untuk dapat menerima semua yang dimiliki dengan maksud agar dapat memutus penderitaan serta perasaan tidak mengenakan. Individu akan melaksanakan berbagai teknik latihan dan membuat stressor menjadi bagian dari kehidupan.
2. *Cognitive Defusion*, yaitu cara agar dapat mengurangi penolakan yang ada dipikiran ataupun pengalaman tidak menyenangkan
3. *Being Present*, individu akan dibantu agar mendapatkan sebuah pengalaman yang lebih yang mana bertujuan agar perilaku yang ditunjukkan akan menjadi lebih fleksibel serta aktivitas yang sedang dilakukan dapat sesuai serta konsisten berdasarkan nilai yang dianut oleh individu.
4. *Self As A Context*, yaitu individu dapat melihat serta membayangkan menjadi seorang pribadi yang tanpa menghakimi sesuatu dengan nilai benar dan salah. Individu akan dibantu agar dapat lebih fokus terhadap dirinya sendiri dengan menggunakan cara latihan pikiran serta pengalaman.
5. Nilai atau *Values*, individu akan dibantu agar dapat menentukan nilai-nilai serta dapat mengambil sebuah keputusan agar melakukan sebuah tindakan sesuai dengan apa yang ditujuan dan pilihan kehidupannya.

6. *Committed Action*, individu akan berkomitmen dengan verbal serta nonverbal terhadap kegiatan yang telah dipilihnya. Terdapat didalamnya cara yang akan digunakan agar dapat mencapai kepada tujuan hidup yang menurut individu penting.

**b. Validitas Isi Modul *Acceptance and Commitmen Therapy* (ACT)**

Modul akan dievaluasi oleh beberapa ahli, materi dari modul akan dievaluasi dengan kuesioner kuantitatif dengan 5 rating, yaitu 1 (tidak baik), 2 (kurang baik), 3 (Netral), 4 (baik), 5 (sangat baik). Proses perbaikan akan disesuaikan berdasarkan hasil validasi ahli dan komentar dari ahli materi. Dalam penyusunan modul ini yang menjadi *expert judgment* adalah akademisi/tenaga ahli yang pakar dibidangnya yaitu bapak Dr. Subhan Ajrin Sudirman, MA (bidang psikologi abnormal) dan Ibu Nurul Fadhillah Khair, M.Psi., Psikolog (bidang psikologi klinis).

Peneliti menggunakan koefisien validitas isi dengan formula Aiken's V untuk menghitung validitas logis dari modul yang akan digunakan. Berikut rumus Aiken's V:

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Ket:

V = Nilai Validitas Aiken

s = r – lo

r = Angka yang diberikan oleh penilai (*expert judgment*)

C = Angka penilaian validitas tertinggi (skor 5)

Lo = Angka penilaian validitas tertinggi (skor 1)

Adapun hasil uji validitas Aiken's  $V$  ialah 0,96 termasuk kategori **tinggi**. Artinya modul yang ada memiliki validitas isi yang baik secara keseluruhan.

## H. Teknik Analisis Data

Jenis dari data yang ada didalam penelitian ini merupakan data interval, dan data yang diperoleh melalui Skala Likert. Jenis data ini memiliki bentuk data kuantitatif dengan skor yang dikatakan lebih jelas, dan bukan skor yang dibuat-buat oleh peneliti sendiri. Data yang didapatkan memiliki jarak yang jelas diantara skornya (Periantalo, 2019). Selanjutnya Data yang didapatkan dalam penelitian ini merupakan nilai berupa skor Skala *Quarter-Life Crisis* dari kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *acceptance and commitment therapy (ACT)* untuk menurunkan skor *quarter life crisis* kepada mahasiswa tingkat akhir.

Selain itu data yang sudah didapatkan selama penelitian dilaporkan selanjutnya akan dilakukan pengolahan agar dapat menemukan jawaban apakah hipotesis yang diberikan diterima atau tidak. Peneliti akan melakukan 3 bentuk pengolahan data, diantaranya:

### 1. Uji Normalitas

Uji pertama adalah uji normalitas yang dimana akan digunakan agar dapat melihat apakah distribusi data dalam variabel yang diteliti telah memiliki distribusi yang normal ataukah tidak. Selanjutnya data yang telah berdistribusi normal dapat diartikan bahwa data itu memiliki distribusi

yang normal dan dapat mewakili sebuah populasi. Hasil uji normalitas juga akan dipergunakan untuk menentukan dari jenis statistik yang akan dipergunakan dalam mengetahui apakah data dari *pretest* dan *posttest* berdistribusi dengan normal ataukah tidak. Didalam penelitian ini, uji normalitas yang akan dilakukan adalah *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dan peneliti akan menggunakan *softwer Statistical Program for Science (SPSS) for Windows versi 20.0*.

## **2. Uji Homogenitas Varians**

Selanjutnya peneliti akan melakukan uji homogenitas, pengujian ini akan dipergunakan agar dapat melihat apakah subjek yang tengah diteliti memiliki variasi yang sama (homogen) atau tidak (tidak homogen/sama). Uji homogenitas merupakan uji yang berbeda dari uji normalitas, dimana uji homogenitas akan membandingkan kedua varians dari data yang telah didapatkan. Pada penelitian ini uji homogenitasnya adalah Uji *One-Way ANOVA* menggunakan program *Statistical Program for Science (SPSS) for Windows versi 20.0*.

## **3. Uji Hipotesis Wilcoson**

Setelah mendapat hasil dari uji normalitas dan homogenitas, peneliti akan menggunakan uji statistik yang non-parametrik. Penelitian ini menggunakan uji beda *Wilcoxon Signed-Rang Test* yang merupakan metode statistik non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan perbedaan dua median dari data. Metode non-parametrik ini adalah

alternatif untuk *paired t-test* jika sampel dalam uji normalitas tidak terdistribusi secara normal.

