

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena data yang digunakan dalam bentuk angka dan menggunakan analisis statistik. Menurut Sugiyono (2022), mendefinisikan metode penelitian kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian kuantitatif ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasional. Menurut Yusuf (2017), metode korelasional merupakan suatu tipe penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan yang lain. Tujuan utama penelitian korelasional ini adalah untuk menjelaskan pentingnya tingkah laku manusia atau untuk meramalkan suatu hasil. Dengan demikian, penelitian korelasional kadang-kadang berbentuk deskriptif karena menggambarkan hubungan antara ubahan-ubahan yang diteliti. Sebab itu penelitian korelasional merupakan upaya untuk menjelaskan dan meramalkan sesuatu (*eksplanatory studies dan prediction studies*).

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Peneliti mengambil lokasi ini dipilih dengan cara *purposive sampling* dari beberapa perguruan negeri di kota Padang ada 6 yaitu: Unand, UNP, UIN IB,

PNP, Poltekes, Politeknik ATI. Memilih perguruan tinggi negeri karena perguruan tinggi negeri secara kualifikasi dan agreditasi lebih baik dibandingkan perguruan tinggi swasta. Alasan memilih UIN Imam Bonjol Padang dianggap mewakili karakteristik populasi sesuai dengan tujuan penelitian. Pemilihan ini mempertimbangkan relevansi fenomena yang diteliti dalam pendekatan hubungan *self control* dalam menghadapi *quarter life crisis* pada lulusan universitas yang belum bekerja. Universitas Islam Negeri IB berbasis keagamaan, pendekatan akademik dan lingkungan sosial di UIN dapat memberikan wawasan tambahan terkait nilai religius, spiritualitas, dan pendidikan moral yang berkontribusi terhadap *self control* dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Dikaitkan dengan *quarter life crisis* karena merasa bersaing dengan kampus umum seperti Unand, UNP dan masyarakat masih memiliki pandangan *underestimate* terhadap lulusan UIN Imam Bonjol. Pandangan *underestimate* masyarakat dapat berpengaruh terhadap lulusan karena perguruan tinggi negeri islam (PTKIN) memiliki keterbatasan pilihan karir dan tekanan ekspektasi sosial terkait pekerjaan berbasis islam atau dibawah naungan KEMENAG, tetapi hal itu kembali ke nasib dan cara mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2022) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang

lain. Yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah lulusan Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang belum bekerja.

Tabel 3.1 *Dashboard Tracer Study* 2019-2023

NO	Tahun lulusan	Jumlah Lulusan	Lulusan yang belum bekerja
1.	2019	1293	39
2.	2020	1841	45
3.	2021	2600	57
4.	2022	3160	122
5.	2023	3136	283
Total		12.030	546

Sumber: *Dashboard Tracer Study* 2019-2023 dari UPT Pengembangan Kewirausahaan Dan Karir UIN IB.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan tingkat kesalahan 5%. Menurut Sugiyono (2019), *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan kriteria tertentu. Adapun rumus yang digunakan dalam penarikan sampel dan perhitungan dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus slovin menurut Sugiyono (2011) sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Batas nilai kritis eror tolerance 5%/0,05

Kriteria sampel dalam penelitian ini terdiri dari dua kategori yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria yang mewakili sampel

penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel penelitian ini yaitu: pertama, usia yang mana pada penelitian ini responden berusia dalam rentang 25-35 tahun karena usia tersebut berdasarkan definisi *quarter life crisis*. Kedua, status pekerjaan dalam penelitian ini responden yang belum bekerja. Kriteria eksklusi adalah kriteria sampel penelitian tidak memenuhi syarat sampel penelitian ini, seperti responden tersebut belum memiliki usia rentang 25-35 tahun, atau responden juga sudah memiliki pekerjaan.

Dengan menggunakan rumus slovin tersebut, maka jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini adalah:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{546}{1 + 546 (0,05)^2} = \frac{546}{1 + 546 (0,0025)} = \frac{546}{1 + 1,365} = \frac{546}{2,365} = 230,8668$$

Berdasarkan hasil hitung di atas maka sampel dalam penelitian adalah 230,86 yang mana dibulatkan menjadi 231 orang.

D. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2022), variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sebelum menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu dilakukan identifikasi variabel yang ada dalam penelitian. Adapun variabel penelitian yang terlibat yaitu:

1. *Self Control (X): Independent Variabel* atau variabel bebas.
2. *Quarter Life Crisis (Y): Dependent variabel* atau variabel terikat.

E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional merupakan sebuah definisi untuk variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik yang dapat dilihat. Definisi operasional digunakan untuk menjelaskan definisi operasional dari variabel-variabel penelitian dengan tujuan untuk menyamakan persepsi agar terhindar dari kesalah pahaman dalam mendefinisikan variabel. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. *Self Control*

Self Control adalah suatu kemampuan individu berupa tindakan untuk mengendalikan tingkah laku individu yang berupaya memberi pencegahan yang diarahkan keperbuatan positif dan sesuai kenyamanan orang lain. Dalam penelitian ini untuk mengukur variabel kontrol diri menggunakan aspek-aspek kontrol diri menurut Averil dalam Ghufro dan Risnawita menjelaskan bahwa kontrol diri terdiri dari aspek, yaitu *Behavior Control*, *Cognitive Control*, *Desicional Control*.

Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu mengambil pilihan yang memberikan dampak positif yang lebih besar terhadap masa depan. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan sulit mengambil pilihan yang memberikan dampak negatif terhadap masa depan dan akan menimbulkan permasalahan atau konsekuensi kedepannya.

2. *Quarter life crisis*

Quarter life crisis adalah suatu masa seperempat abad atau fase dewasa awal yang mana emosional tidak stabil disertai mulai rasa keputusasaan, kecemasan,

dan ketidakpastiaan terhadap masa depan. Individu yang mengalami masa *quarter life crisis* akan merasakan kebingungan akan jati dirinya, perasaan takut, dan hal yang mengarah kepada keraguan dalam hidup untuk menggapai masa depan.

Dalam penelitian ini untuk mengukur variabel *quarter life crisis* menggunakan skala yang berdasarkan teori Robbins dan Wilner yang terdiri dari aspek-aspek: kebimbangan dalam pengambilan keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, rasa cemas, tertekan, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, perasaan putus asa.

F. Teknik Pengumpulan Data

Untuk pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner/angket. Kuesioner/angket adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengirim suatu daftar pertanyaan kepada responden untuk diisi. Bentuk kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup (*Closed And Items*) adalah kuesioner yang mana pertanyaan yang ditulis telah disediakan jawaban pilihan, sehingga responden tinggal memilih salah satu dari jawaban yang telah disediakan.

Bentuk kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner berstruktur. Menurut Muhidin dan Abdurrahman (2017) kuesioner berstruktur merupakan yang hanya menandai jawaban yang dipilih selanjutnya kuesioner penelitian ini disebut dengan skala penelitian dengan jenis jawaban tertutup yaitu pada setiap item akan tersedia berbagai jawaban. Skala yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan skala *self control* dan skala *quarter life crisis* yang disusun dengan model skala *likert*. Menurut Sugiyono (2017) skala *likert*

adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu gejala atau fenomena sosial.

Menurut Hertanto (2017) bentuk modifikasi skala likert yang terdiri atas empat skala penilaian yang dimodifikasi, menjadi empat pilihan jawaban yaitu; Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun alasan untuk memodifikasi skala likert dimaksud untuk menghilangkan kelemahan yang terdapat pada skala lima tingkat dengan beberapa alasan yaitu karena pilihan tengah cenderung dipilih oleh sampel penelitian dikarenakan adanya kekeliruan dan kebingungan dalam memilih atau menjawab sehingga tidak menggambarkan kondisi sampel yang sebenarnya dan terdapatnya peluang bias dimana kategori pilihan tengah akan menyebabkan kehilangan data penelitian sehingga memengaruhi informasi yang diperoleh oleh penulis.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kuantitatif yang memiliki tujuan ingin mengetahui apakah ada hubungan *self control* dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa lulusan baru Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Adapun aturan penilaian menggunakan modifikasi skala likert dengan menggunakan rentang 1-4 alternatif jawaban. Alternatif jawaban yang digunakan terdiri atas 4 reaksi yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Didalam skala modifikasi likert setiap item dibagi atas pernyataan positif dan negatif, serta diberikan nilai berbeda dari setiap pernyataan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.2 Skor Angket Skala Likert

Arah Pernyataan	SS	S	TS	STS
Positif (<i>Favorable</i>)	4	3	2	1
Negatif (<i>Unfavorable</i>)	1	2	3	4

Sumber: Hertanto (2017)

G. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini yang digunakan skala untuk pengumpulan data sebagai berikut :

1. Skala *Self Control*

Skala yang dirancang untuk mengukur kemampuan individu dalam mengendalikan kontrol diri dapat menggunakan skala *likert* yang telah dimodifikasi untuk mengukur variabel kontrol diri berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan dari Averill dalam penelitian Nurlaelasari (2013) aspek yang mempengaruhi *Self Control* pada penelitian ini yaitu: *Behavior Control*, *Cognitive Control*, *Desicional Control*. Skala yang digunakan dari dua *item favorable* dan *unfavorable* dengan jumlah 40 item, dimana terdiri dari 3 aspek, 8 indikator, 32 sub indikator. Semakin tinggi skor skala maka akan semakin besar pula kontrol diri individu, begitu juga sebaliknya.

Tabel 3.3 Sebelum Uji Coba Instrumen Penelitian *Self Control* (X)

No.	Aspek	Indikator	Sub Indikator	Item	
				F	UF
1.	<i>Behavioral Control</i> (Perilaku)	1. Mampu mengontrol perilaku	a. Kemampuan untuk mengontrol siapa yang mengontrol situasi.	6, 12, 27	4
			b. Kemampuan untuk mengontrol siapa yang mengontrol keadaan.		
		2. Mampu Mengontrol stimulus	a. Mengetahui bagaimana stimulus yang tidak dikehendaki muncul.	9, 22, 32	17
			b. Mengetahui kapan stimulus yang tidak dikehendaki muncul.		

2.	<i>Cognitive Control</i> (Kognitif)	1. Mampu mengantisipasi peristiwa melalui berbagai pertimbangan	a. Menginterpretasi peristiwa melalui berbagai pertimbangan sebagai adaptasi psikologis. b. Menilai peristiwa melalui berbagai pertimbangan sebagai adaptasi psikologis. c. Memadukan suatu peristiwa melalui berbagai pertimbangan dalam kerangka positif sebagai adaptasi psikologis. d. Menginterpretasi peristiwa melalui berbagai pertimbangan sebagai mengurangi tekanan. e. Menilai peristiwa melalui berbagai pertimbangan sebagai mengurangi tekanan. f. Memadukan suatu peristiwa melalui berbagai pertimbangan dalam kerangka positif sebagai mengurangi tekanan.	1, 2, 13, 16,38	26
		2. Mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan	a. Menginterpretasi keadaan melalui berbagai pertimbangan sebagai adaptasi psikologis b. Menilai keadaan melalui berbagai pertimbangan sebagai adaptasi psikologis c. Memadukan suatu keadaan melalui berbagai pertimbangan dalam kerangka positif sebagai adaptasi psikologis d. Menginterpretasi keadaan melalui berbagai pertimbangan sebagai mengurangi tekanan e. Menilai informasi keadaan melalui berbagai pertimbangan sebagai mengurangi tekanan f. Memadukan suatu keadaan melalui berbagai pertimbangan dalam	8, 24, 28, 39	33

	kerangka positif sebagai mengurangi tekanan.		
3. Mampu menafsirkan peristiwa dengan memperhatikan segi-segi positif.	a. Menginterpretasi peristiwa dengan memperhatikan segi-segi positif sebagai adaptasi psikologis. b. Menilai peristiwa dengan memperhatikan segi-segi positif adaptasi psikologis. c. Memadukan suatu peristiwa dengan memperhatikan segi-segi positif dalam kerangka positif sebagai adaptasi psikologis. d. Menginterpretasi peristiwa dengan memperhatikan segi-segi positif sebagai mengurangi tekanan. e. Menilai peristiwa dengan memperhatikan segi-segi positif sebagai mengurangi tekanan. f. Memadukan suatu peristiwa dengan memperhatikan segi-segi positif dalam kerangka positif sebagai mengurangi tekanan.	11, 15, 18, 34	20,23
4. Mampu menafsirkan keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif.	a. Menginterpretasi keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif sebagai adaptasi psikologis. b. Menilai keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif sebagai adaptasi psikologis. c. Memadukan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif dalam kerangka positif sebagai adaptasi psikologis. d. Menginterpretasi keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif sebagai mengurangi tekanan. e. Menilai keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif sebagai mengurangi tekanan.	3, 21, 30,36	7, 10

			f. Memadukan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif dalam kerangka positif sebagai mengurangi tekanan.			
3.	<i>Decisional Control</i> (Keputusan)	1. Mampu memilih tindakan berdasarkan apa yang diyakini individu	a. Menentukan pilihan berdasarkan adanya kesempatan kebebasan.	19,35	40,29	
			b. Menentukan pilihan berdasarkan adanya kemungkinan memilih berbagai tindakan.			
		2. Mampu memilih tindakan berdasarkan apa yang disetujui individu	a. Menentukan pilihan berdasarkan adanya kesempatan kebebasan.	5, 25, 31	14, 37	
			b. Menentukan pilihan berdasarkan adanya kemungkinan memilih berbagai tindakan.			
		Jumlah		28	12	

2. Skala *Quarter Life Q Crisis*

Skala yang dirancang untuk mengukur tingkat krisis yang dialami individu pada masa *quarter life crisis* dapat menggunakan skala *likert* yang telah dimodifikasi untuk mengukur variabel *quarter life crisis* berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001) dalam penelitian Permatasari (2021) aspek yang mempengaruhi *quarter life crisis* pada penelitian ini yaitu keseimbangan dalam mengambil keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, cemas, tertekan, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, perasaan putus asa. Skala yang digunakan dari dua *item favorable* dan *unfavorable* dengan jumlah 40 item dimana terdiri dari 7 aspek, 14 indikator, 33 sub indikator. Semakin tinggi skor skala maka semakin besar pula ketakutan atau kecemasan individu, begitu juga sebaliknya.

Tabel 3.4 Sebelum Uji Coba Instrumen Penelitian *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Indikator	Sub Indikator	Item	
				Positif	Negatif
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	1. Bimbang dalam mengambil keputusan	1. Merasa ragu terhadap keputusan yang diambil untuk menghadapi masa depan selanjutnya	4	18
		2. Mempertanyakan Keputusan yang telah diambil	2. Merasa kesulitan mengambil keputusan dan sering mempertanyakan nya.	1	25
2.	Khawatir dengan hubungan interpersonal	1. Khawatir dengan Hubungan teman/pasangan	1. Khawatir akan penolakan	29	31
			2. Khawatir tidak di butuhkan	10	
			3. Khawatir terhadap opini teman/pasangan		21
			4. Overthinking dalam hubungan pertemanan		11
		2. Khawatir dengan hubungan keluarga	1. Kesejahteraan individu dalam keluarga		28
			2. Keterlibatan dalam aktivitas keluarga	14	
3.	Merasa cemas	1. Merasa khawatir yang berlebihan terhadap capaian yang dimiliki	3. Keharmonisan hubungan dan komunikasi dalam keluarga		35
			1. Merasa ragu terhadap kemampuan diri atau capaian yang dimiliki.		30
			2. Merasa cemas tidak mampu mempertahankan atau meningkatkan capaian.	2	
			3. Memikirkan secara terus-menerus tentang capaian yang dimiliki		16

		2. Takut akan Kegagalan dalam mencapai masa depan	1. Khawatir terhadap pandangan atau kritikan dari orang lain	17	
			2. Takut gagal untuk mencoba hal baru		7
			3. Tidak berani membuat rencana karena berpikir masa depan tidak menjanjikan.	32	3
4.	Tertekan	1. Merasa masalah hidup semakin berat.	1. Sulit merasa tenang meskipun situasi sudah teratasi		26
			2. Muncul pikiran untuk menyerah menghadapi masalah hidup		13
		2. Merasa kecewa terhadap kemampuan diri.	1. Merasa target yang diinginkan tidak tercapai	22	
			2. Merasa memiliki potensi yang kurang dari yang lain	19	33
			3. Meragukan kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas	24	
		3. Merasa memiliki tanggungjawab dan harapan bagi orang lain disekitar.	1. Menunjukkan keaktifan dalam menjalankan tanggungjawab dalam kelompok		8
			2. Menunjukkan empati kepada orang lain yang membutuhkan bantuan	36	
5.	Penilaian diri Negatif	Merasa hidup yang dijalani tidak memuaskan	1. Merasa tidak berharga terhadap masa depan	40	
			2. Kurang percaya diri terhadap kemampuan terhadap diri		39

6.	Terjebak dalam situasi sulit	1.	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup	1.	Sulit mengevaluasi kemajuan dari keterampilan dalam pencapaian tujuan	15
				2.	Terlalu mengandalkan harapan orang lain saat mengambil keputusan	38
				3.	Merasa kesulitan tentang kemampuan yang dimiliki dalam hidup	20
		2.	Merasa berada dalam situasi Sulit	1.	Kesulitan berkomunikasi dengan orang lain karena tertekan	6
7.	Putus asa			2.	Merasa gagal terhadap capaian yang sesuai harapan dalam mencapai tujuan	34
		1.	Menganggap apa yang dikerjakan sia-sia	1.	Merasa usahanya tidak sesuai apa yang diinginkan	12
				2.	Merasa apa yang dilakukan tidak ada hasil yang bermanfaat	27
		2.	Merasa gagal dan tidak puas dalam menjalani hidup	1.	Merasa tidak mampu menyelesaikan tantangan sesuai potensi diri	23
				2.	Merasa sulit menghadapi rintangan yang membawa kegagalan	9, 37
		Jumlah				16 24

H. Teknik Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Last dalam Kusumastuti, dkk (2020) validitas penelitian adalah sejauh mana tingkat kepercayaan dari penarikan kesimpulan yang diambil dalam

suatu penelitian, artinya tingkat kepercayaan seseorang untuk menerima kesimpulan dari suatu hasil penelitian dipengaruhi oleh metode penelitian yang digunakan si peneliti, keterwakilan sampel penelitian, dan sifat populasi dari mana sampel yang diambil. Sedangkan validitas pengukuran mempunyai arti sejauh mana tingkat kesesuaian atau akurasi dari hasil pengukuran apakah sebuah alat ukur (*instrument*) yang digunakan tersebut dapat mengukur apa yang sebenarnya hendak diukur oleh peneliti.

Menurut Muhidin dan Abdurrahman (2017) mengartikan hasil uji validitas, patokan yang dipakai yaitu apabila r hitung lebih besar ($>$) dari r item kuesioner dinyatakan valid dan apabila nilai r hitung lebih kecil ($<$) dari r tabel maka, item kuesioner dinyatakan tidak valid. Nilai r tabel bisa ditinjau pada $\alpha = 5\%$ dan $df = n - 2$. Pengujian validitas instrumen menggunakan validitas isi antara skala *self control* dan *quarter life crisis* dibantu dengan SPSS (*Statistical Packages For Sosial Sciences*) 23.0.

Rumus uji validitas dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r = \frac{n \sum x_1 y_1 - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum x_1^2 - (\sum x_1^2)\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y^2)\}}}$$

Keterangan:

r = Koefisien validitas butir pernyataan yang dicari

X = Skor butir pernyataan

Y = Skor total pernyataan

n = Jumlah responden

a. Hasil Uji Coba Validitas Variabel X

Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Validitas *Self Control* (X)

NO.Item	R. Hitung	R. Tabel	Keterangan
X1	.638	0,361	Valid
X2	.645	0,361	Valid
X3	.784	0,361	Valid
X4	.450	0,361	Valid
X5	.457	0,361	Valid
X6	.436	0,361	Valid
X7	.220	0,361	Tidak Valid
X8	.675	0,361	Valid
X9	.500	0,361	Valid
X10	.085	0,361	Tidak Valid
X11	.725	0,361	Valid
X12	.533	0,361	Valid
X13	.663	0,361	Valid
X14	.191	0,361	Tidak Valid
X15	.735	0,361	Valid
X16	.615	0,361	Valid
X17	.492	0,361	Valid
X18	.567	0,361	Valid
X19	.503	0,361	Valid
X20	.399	0,361	Valid
X21	.714	0,361	Valid
X22	.461	0,361	Valid
X23	.144	0,361	Tidak Valid
X24	.514	0,361	Valid
X25	.453	0,361	Valid
X26	.425	0,361	Valid
X27	.427	0,361	Valid
X28	.724	0,361	Valid
X29	.263	0,361	Tidak Valid
X30	.755	0,361	Valid
X31	.413	0,361	Valid
X32	.454	0,361	Valid
X33	.078	0,361	Tidak Valid
X34	.754	0,361	Valid
X35	.481	0,361	Valid
X36	.710	0,361	Valid
X37	.302	0,361	Tidak Valid
X38	.549	0,361	Valid
X39	.498	0,361	Valid
X40	.300	0,361	Tidak Valid

Sumber: Data Di Olah Peneliti Menggunakan SPSS 29.0

Berdasarkan tabel 3.5 didapat hasil uji validitas menggunakan program SPSS versi 22 .0 *for windows* diperoleh dari 40 item yang diujikan 32 item pernyataan yang dinyatakan valid dari hasil uji validitas data yang menunjukkan r hitung $> 0,361$. Pernyataan yang tidak valid dengan r hitung $< 0,361$ yaitu pada variabel item nomor X.7, X.10, X.14, X.23, X.29, X.33, X37 dan X.40 pertanyaan tersebut selanjutnya tidak digunakan dalam pengambilan data.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas *Quarter Life Crisis* (Y)

NO. Item	R. Hitung	R. Tabel	Keterangan
Y1	.166	0,361	Valid
Y2	.089	0,361	Valid
Y3	.559	0,361	Valid
Y4	.197	0,361	Valid
Y5	.617	0,361	Valid
Y6	.595	0,361	Valid
Y7	.178	0,361	Valid
Y8	.598	0,361	Valid
Y9	.760	0,361	Valid
Y10	.065	0,361	Tidak Valid
Y11	.609	0,361	Valid
Y12	.371	0,361	Valid
Y13	.477	0,361	Valid
Y14	-.092	0,361	Tidak Valid
Y15	.699	0,361	Valid
Y16	.567	0,361	Valid
Y17	-.230	0,361	Valid
Y18	.415	0,361	Valid
Y19	.115	0,361	Tidak Valid
Y20	.577	0,361	Valid
Y21	.439	0,361	Valid
Y22	.046	0,361	Tidak Valid
Y23	.595	0,361	Valid
Y24	.133	0,361	Tidak Valid
Y25	.472	0,361	Valid
Y26	.605	0,361	Valid
Y27	.084	0,361	Tidak Valid
Y28	.613	0,361	Valid
Y29	.392	0,361	Valid
Y30	.617	0,361	Valid
Y31	.516	0,361	Valid

Y32	.093	0,361	Tidak Valid
Y33	.571	0,361	Valid
Y34	.031	0,361	Tidak Valid
Y35	.401	0,361	Valid
Y36	-.059	0,361	Tidak Valid
Y37	.648	0,361	Valid
Y38	-.058	0,361	Tidak Valid
Y39	.593	0,361	Valid
Y40	-.092	0,361	Tidak Valid

Sumber: Data Di Olah Peneliti Menggunakan SPSS 29.0

Berdasarkan tabel 3.6 didapat hasil uji validitas menggunakan program SPSS versi 22 .0 *for windows* diperoleh dari 40 item yang diujikan 24 item pernyataan yang dinyatakan valid dari hasil uji validitas data yang menunjukkan r hitung $> 0,361$. Pernyataan yang tidak valid dengan r hitung $< 0,361$ yaitu pada variabel item nomor Y1, Y2, Y4, Y7, Y10, Y14, Y17, Y19, Y22, Y24, Y27, Y32, Y34, Y36, Y38, dan Y40 pertanyaan tersebut selanjutnya tidak digunakan dalam pengambilan data.

2. Reliabilitas

Menurut Kusumastuti, dkk (2020) reliabilitas sendiri merupakan konsep yang dinyatakan dalam bentuk korelasi yang dirangkum dalam sebuah koefisien reliabilitas. Sebuah koefisien korelasi mengukur tingkat hubungan antara dua set skor dimana nilai korelasinya dapat bervariasi di antaranya -1,00 dan +1,00. Semakin kuat hubungan antar variable, semakin dekat pula koefisiennya dengan -1,00 atau +1,00. Semakin lemah hubungan antara variabel, semakin dekat koefisiennya menjadi 0. Korelasi positif menunjukkan hubungan langsung antara dua variabel dimana peningkatan satu terkait dengan peningkatan yang lain, dan penurunan terkait dengan penurunan lain. Sedangkan korelasi negatif

menunjukkan hubungan terbalik antara dua variabel dimana peningkatan dalam satu variabel terkait dengan penurunan yang lain, dan sebaliknya.

Untuk memaknai dan memberikan kesimpulan dari hasil perhitungan reliabilitas, maka berikut adalah tabel indikator tingkat reliabilitas.

Tabel 3.7 Kategori Tingkat reliabilitas

Interval r tabel	Tingkat reliabilitas
0,00 - 0,20	Kurang Reliabel
0,21 - 0,40	Agak Reliabel
0,41 - 0,60	Cukup Reliabel
0,61 - 0,80	Reliabel
0,81 - 1,00	Sangat Reliabel

Sumber: Ristianti & Fathurrochman, 2020

Menurut Muhidin dan Abdurrahman (2017) hasil reliabilitas patokan yang digunakan yaitu apabila nilai r hitung *alpha* lebih besar ($>$) dari r tabel maka item kuesioner yang dinyatakan reliabel dan apabila nilai r hitung *alpha* lebih kecil ($<$) dari r tabel maka item kuesioner dinyatakan tidak reliabel. Nilai r tabel dapat ditinjau pada $\alpha=5\%$ dan $df= n-2$. Rumus uji reliabilitas dengan menggunakan teknik korelasi *alpha cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sum t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = Nilai reliabilitas instrumen

k = Jumlah butir pernyataan

y = Skor total pernyataan

$\sum \sigma b^2$ = Jumlah varian butir

$\sum t^2$ = Varian total

Hasil Uji Reliabilitas

Dalam buku Hamdi (2014) menjelaskan bahwa uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan kriteria uji reliabilitas jika *Alpha Cronbach* ($>$) 0,60 maka instrument tersebut reliabilitas.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas *Self Control & Quarter Life Crisis*

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Standar <i>Alpha</i>	Keterangan
<i>Self Control</i>	.944	0,60	Reliabilitas
<i>Quarter Life Crisis</i>	.953	0,60	Reliabilitas

Sumber: Data Di Olah Peneliti Menggunakan SPSS 29.0

Berdasarkan tabel 3.8 diatas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai *Cronbach Alpha* $>$ 0,60, maka kedua variabel dapat dikatakan reliabel.

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasional yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Data terkumpul akan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian untuk melihat hubungan variabel kontrol diri (X) dengan variabel (Y). Penelitian ini menggunakan analisis *Pearson Product Moment* yang merupakan teknik untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel-variabel penelitian dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 29.0 *for windows*.

1. Uji Normalitas

Pada dasarnya menurut Nurhalim, (2021) uji normalitas yaitu membandingkan data yang ada dan data berdistribusi normal, memiliki mean dan standar deviasi yang sama dengan data yang dimiliki. Uji normalitas Kolmogorov Smirnov, data residual dapat dikatakan berdistribusi normal apabila p

>0.05 dan tidak berdistribusi normal jika $p < 0.05$. Sedangkan menurut Irianto (2009) uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk melihat normal atau tidaknya suatu residual dari regresi terdistribusi. Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah variable *self control* dengan *quarter life crisis* telah menyebar secara normal. Uji normalitas dapat dilakukan melalui uji statistic non para metric dengan rumus uji Liliefors sebagai berikut:

$$Z_i = X_i - XS$$

Keterangan:

Z_i = nilai uji normalitas

X_i = data hasil pengamatan

X = nilai rata-rata

S = simpangan baku

2. Uji Linearitas

Menurut prayitno (2014) uji linearitas digunakan untuk mengetahui linearitas data yaitu ada tidaknya hubungan linear antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, cara membacanya melalui program SPSS versi 29.0 *for windows* dari taraf signifikansi (*Linearity*) $<$ dari 0,05 dan signifikansi pada garis *deviation from linearity* bila nilai signifikansi $>$ 0,05 maka bersifat linear. Uji Linearitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah variable *self control* dengan *quarter life crisis* telah memiliki hubungan yang linear antara keduanya.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variable *self control* dengan *quarter life crisis* Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Penghitungan korelasi menggunakan teknik *Korelasi Pearson* dan teknik yang digunakan dalam bentuk stistika yang dimana mengukur hubungan 2

variabel dalam hasil yang berbentuk kuantitatif. Perhitungan korelasi dalam penelitian ini menggunakan teknik Korelasi *Product Moment Pearson* dan dihitung menggunakan bantuan program SSPS versi 29.0 *for windows* dengan asumsi:

H_a : Ada Hubungan antara *Self control* dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa lulusan baru Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang Belum Bekerja

H_o : Tidak Ada Hubungan antara *Self control* dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa lulusan baru Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang Belum Bekerja

Kriteria pengujian korelasi *Product Moment Pearson*, yaitu:

1. Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_o diterima tidak Ada hubungan antara *Self control* dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa lulusan baru Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang
2. Jika signifikansi $< 0,05$ H_o ditolak ada Hubungan antara *Self control* dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa lulusan baru Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

Sugiyono (2022) memberikan nilai pedoman atau indikator yang dapat digunakan untuk menginterpretasikan suatu hubungan antar variabel memiliki tingkat korelasi yang tinggi ataupun rendah. Nilai indikator tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3.9 Indikator Tingkat Hubungan

Interval koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono, 2022:274

Tabel ini dapat dijadikan panduan untuk melihat tingkat kekuatan hubungan antara variabel X (*Self Control*) dengan variabel Y (*Quarter Life Crisis*).

