

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

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

Jenis dan desain penelitian ini merupakan jenis penelitian metode analitik kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan analisis data berupa angka yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan data tersebut diolah dengan metode analisis statistik (Azwar, 2017).

Rancangan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Menurut Azwar (2017) penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel memengaruhi variabel lain. Jadi penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menyelidiki sejauh mana hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebasnya dengan pengolahan data-data numerical (angka) yang diolah menggunakan statistika.

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

Variabel merupakan atribut yang bervariasi secara kualitatif dan kemudian dikuantitatifkan melalui alat ukur tertentu agar dapat dianalisis menggunakan metode statistika. Variabel digunakan untuk mewakili karakteristik tertentu dalam objek penelitian, sehingga perannya sangat penting dalam menjelaskan hubungan antar gejala secara sistematis (Azwar, 2017).

### 1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas atau yang sering disebut sebagai variabel independen adalah variabel yang memiliki pengaruh atau menyebabkan perubahan pada variabel yang terikat (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini, variabel bebas yang dimaksud adalah regulasi emosi.

### 2. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat, yang sering disebut sebagai variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau merupakan dampak dari variabel lain (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini, variabel terikat yang digunakan adalah *quarter life crisis*.

## C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2017), definisi operasional merupakan suatu deskripsi yang dibuat berdasarkan karakteristik yang ada dalam suatu variabel dan dapat diukur secara langsung. Dalam penelitian ini, definisi operasional yang digunakan adalah:

### 1. *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* merupakan krisis perkembangan normatif yang umumnya dialami pada usia 20-an. Krisis ini terjadi ketika individu berada pada masa peralihan dari fase pencarian jati diri menuju kehidupan dewasa yang lebih stabil dan penuh tanggung jawab. Alat ukur yang digunakan adalah *Developmental Crisis Questionnaire-12* (DCQ-12) yang disusun oleh Petrov, Robinson, dan Arnett.

## 2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol, dan memodifikasi respons emosionalnya, baik dalam bentuk emosi yang dirasakan maupun yang diekspresikan secara perilaku, sehingga dapat berfungsi secara adaptif dalam menghadapi situasi emosional tertentu. Alat ukur yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang disusun oleh Gross dan John.

### D. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi penelitian ialah orang yang menjadi sumber data penelitian. Pengertian umum dari populasi ialah sekelompok subjek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2017). Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir angkatan tahun 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang yang berjumlah 411 orang.

**Tabel 3.1**  
**Populasi Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

| No           | Program Studi           | Jumlah     |
|--------------|-------------------------|------------|
| 1.           | Psikologi Islam         | 166        |
| 2.           | Ilmu Al-Quran & Tafsir  | 135        |
| 3.           | Studi Agama-Agama       | 11         |
| 4.           | Ilmu Hadis              | 57         |
| 5.           | Aqidah & Filsafat Islam | 42         |
| <b>Total</b> |                         | <b>411</b> |

*Sumber : Akademik Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang*

Berdasarkan tabel 3.1 tersebut, dapat dilihat bahwa jumlah seluruh populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 411 orang mahasiswa semester akhir angkatan tahun 2021.

## 2. Sampel

Sampel merupakan kepingan, penggalan, atau bagian dari jumlah serta identitas atau karakteristik yang dimiliki suatu populasi. Sampel adalah unit atau bagian dari populasi yang dijadikan sebagai sarana untuk penelitian secara mendalam guna mendapatkan atau pemerolehan data (Sugiyono, 2017). Sampel lah yang akan diteliti, bukan keseluruhan jumlah populasi. Hanya saja, sampel diharapkan dapat mewakili (representatif) populasi secara keseluruhan, maka diperlukan teknik tertentu dalam penentuan sampel.

Jumlah atau ukuran sampel dapat diperoleh menggunakan rumus Slovin, yaitu:

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

keterangan :

n = Ukuran atau jumlah sampel

N = Ukuran populasi

e = Nilai persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan atau penetapan sampel yang masih dapat ditoleransi kemudian dikuadratkan

Berdasarkan rumus tersebut, jumlah pengambilan atau penarikan sampel yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah:

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

$$n = \frac{411}{1+411 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{411}{1+411(0,0025)}$$

$$n = \frac{411}{1+1,0275}$$

$$n = \frac{512}{2,0275}$$

$$n = 202,7$$

Hasilnya jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 203 orang (dibulatkan keatas). Adapun teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*. Menurut Sugiyono (2019), teknik *non-probability sampling* adalah metode pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel. Teknik *non-probability sampling* yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2019).

Kriteria dalam menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa aktif angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.
2. Berusia antara 20-25 tahun.

Pemilihan karakteristik mahasiswa aktif angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang didasarkan pada pertimbangan bahwa partisipan yang memenuhi kriteria tersebut secara resmi masih terlibat dalam proses pendidikan di perguruan tinggi. Hal ini

penting untuk memastikan bahwa responden benar-benar berada dalam konteks kehidupan kampus serta menghadapi tuntutan dan dinamika akademik yang relevan dengan masa akhir studi. Dengan demikian, pengalaman emosional dan psikologis yang mereka alami berada dalam konteks aktual sebagai mahasiswa.

Selain itu, mahasiswa angkatan 2021 juga telah puncaknya mahasiswa semester akhir. Mahasiswa semester akhir sering mengalami fase transisi besar dalam hidup mereka, termasuk penentuan arah karier, perencanaan masa depan, dan pencapaian tujuan hidup. Transisi ini dapat memicu perasaan cemas dan stres yang terkait dengan *quarter life crisis*. Angkatan tahun 2021 dipilih untuk menjaga homogenitas subjek penelitian, karena mereka berada pada fase perkembangan yang seragam, yaitu tahap akhir perkuliahan yang sangat relevan dengan gejala *quarter life crisis*. Sementara itu, mahasiswa dari angkatan sebelumnya memiliki kondisi akademik dan psikologis yang lebih bervariasi, sehingga apabila digabungkan akan mempengaruhi homogenitas data yang dikumpulkan.

Adapun pemilihan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama secara khusus karena mereka kerap merasakan kebingungan dan kecemasan mengenai arah hidup setelah lulus, terutama ketika berhadapan dengan pertanyaan dari masyarakat tentang relevansi ilmu yang dipelajari dengan dunia kerja. Berbeda dengan mahasiswa fakultas lain yang hanya mempelajari agama sebagai mata kuliah umum, mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama menjadikan agama sebagai inti kajian.

Kondisi ini memunculkan ekspektasi sosial yang lebih besar, di mana lulusan Ushuluddin sering diharapkan menjadi pribadi religius, mampu menjadi panutan, bahkan dianggap layak membimbing kehidupan beragama di lingkungannya. Tekanan semacam ini membuat mahasiswa angkatan 2021 tidak hanya memikirkan masa depan akademik dan karier, tetapi juga terbebani dengan standar sosial dan religius yang tinggi. Dengan demikian, *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama memiliki dinamika tersendiri yang membedakannya dari mahasiswa di fakultas lain.

Pemilihan rentang usia 20–25 tahun juga memiliki dasar teoritis yang kuat. *Quarter life crisis* umumnya dialami individu pada usia 20-an karena masa ini merupakan periode transisi menuju dewasa awal. Krisis ini terjadi ketika individu berada pada masa peralihan dari fase pencarian jati diri menuju kehidupan dewasa yang lebih stabil. Pada tahap ini, individu sering merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan dewasa atau terjebak dalam pilihannya (Robinson, 2015).

## **E. Instrumen Penelitian**

### **1. Skala *Quarter Life Crisis***

Skala *quarter life crisis* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Developmental Crisis Questionnaire-12* (DCQ-12) yang disusun oleh Petrov, Robinson, dan Arnett (2022), kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Aprodita *et al.* (2024). (DCQ-12) sah

digunakan sebagai alat ukur *quarter life crisis* karena memang disusun untuk itu (Aprodita *et al.*, 2024). Selain itu, skala ini memiliki struktur teoritik yang relevan, terbukti valid dan reliabel, serta sudah digunakan dalam berbagai penelitian tentang *quarter life crisis*. Skala ini dirancang untuk mengukur tingkat krisis perkembangan yang dialami oleh individu pada masa dewasa awal di Indonesia, dengan mempertimbangkan konteks budaya dan sosial yang relevan.

*Quarter life crisis* dalam skala ini terdiri dari tiga aspek, yaitu *disconnection and distress, lack of clarity and control*, dan *transition and turning point*. Meskipun versi aslinya terdiri dari 12 item, dua item (item 5 dan 12) dihapus karena tidak memenuhi kriteria validitas dalam analisis faktor, sehingga jumlah item yang digunakan dalam versi Indonesia menjadi 10 pernyataan. Respon dalam skala diberikan dalam skala *Likert* 5 poin, dengan pilihan: 1 untuk sangat tidak setuju, 2 untuk tidak setuju, 3 untuk netral, 4 untuk setuju, dan 5 untuk sangat setuju. Skala *quarter life crisis* dalam penelitian ini terdiri dari 10 item pernyataan, dengan 7 item bersifat *unfavorable* (item 1, 2, 3, 4, 8, 9 dan 10) dan 3 item bersifat *favorable* (item 5, 6, dan 7).

Skala ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh peneliti sebelumnya. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.776, yang menandakan bahwa skala memiliki konsistensi yang baik. Pengujian validitas konstruk dilakukan dengan menggunakan analisis faktor eksploratori (EFA) dan analisis faktor konfirmatori (CFA).

Pengujian validitas konstruk dilakukan menggunakan analisis faktor eksploratori (EFA) dan analisis faktor konfirmatori (CFA), dengan hasil struktur tiga aspek dan model yang sesuai. Nilai fit indeks yang diperoleh antara lain CFI = 0.942, RMSEA = 0.075, dan SRMR = 0.065, yang menunjukkan model tergolong dalam kategori *acceptable fit*. Nilai *Construct Reliability* (CR) dari masing-masing aspek juga berada di atas 0.7 dan *Average Variance Extracted* (AVE) di atas 0.5, yang menunjukkan bahwa item-item dalam skala memiliki validitas yang memadai dan relevan.

**Tabel 3.2**  
***Blue Print Skala Quarter Life Crisis***

| No           | Aspek                               | Nomor aitem      |                    | Jumlah    | Bobot       |
|--------------|-------------------------------------|------------------|--------------------|-----------|-------------|
|              |                                     | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |           |             |
| 1.           | <i>Disconnection and distress</i>   | 0                | 1,2,3 dan 4        | 4         | 40%         |
| 2.           | <i>Lack of clarity and control</i>  | 5, 6, dan 7      | 0                  | 3         | 30%         |
| 3.           | <i>Transition and turning point</i> | 0                | 8, 9, dan 10       | 3         | 30%         |
| <b>Total</b> |                                     | <b>3</b>         | <b>7</b>           | <b>10</b> | <b>100%</b> |

## 2. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang disusun oleh Gross dan John (2003), kemudian diuji dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Radde *et al.* (2021). Skala ini mengukur dua aspek dalam regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Skala ini terdiri dari 10 item, (item 1, 2, 3, 4, 5 dan 6) mengukur aspek *cognitive reappraisal* dan (item 7, 8, 9 dan 10) mengukur *expressive suppression*. Seluruh item dalam skala ini bersifat *favorable* sehingga tidak perlu pembalikan skor. Respon diberikan dalam skala *Likert* 7 poin, yaitu: 1 untuk sangat tidak setuju, 2 untuk tidak setuju, 3 untuk agak tidak setuju, 4 untuk netral, 5 untuk agak setuju, 6 untuk setuju, dan 7 untuk sangat setuju.

Pengujian validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa skala ini memiliki konsistensi internal yang tinggi, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.951 untuk aspek *cognitive reappraisal*, dan 0.790 untuk *expressive suppression*. Uji validitas konstruk dilakukan dengan menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dan menghasilkan nilai *loading* faktor yang signifikan ( $t > 1.96$ ), hal ini menunjukkan bahwa seluruh item secara signifikan dapat mengukur dua aspek regulasi emosi sesuai model teoritik yang diacu dan dapat digunakan dalam penelitian.

**Tabel 3.3**  
**Blue Print Skala Regulasi Emosi**

| No           | Aspek                         | Nomor aitem            |                    | Jumlah    | Bobot       |
|--------------|-------------------------------|------------------------|--------------------|-----------|-------------|
|              |                               | <i>Favorable</i>       | <i>Unfavorable</i> |           |             |
| 1.           | <i>Cognitive reappraisal</i>  | 1, 2, 3, 4,<br>5 dan 6 | 0                  | 6         | 60%         |
| 2.           | <i>Expressive suppression</i> | 7, 8, 9 dan<br>10      | 0                  | 4         | 40%         |
| <b>Total</b> |                               | <b>10</b>              | <b>0</b>           | <b>10</b> | <b>100%</b> |

## F. Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas merupakan salah satu konsep penting dalam penilaian alat ukur yang mengacu pada makna, kelayakan, dan manfaat inferensi yang dapat diambil berdasarkan hasil skor uji coba pada alat ukur yang relevan (Azwar, 2022).

### 1. Uji Validitas

Uji validitas adalah pengujian yang dilakukan pada alat ukur untuk menilai sejauh mana alat tersebut dapat mengukur atribut yang akan dievaluasi (Azwar, 2017). Uji validitas dalam instrument penelitian ini didasarkan pada pengujian validitas yang dilaksanakan oleh para ahli yang mengadaptasi skala. Pada skala *quarter life crisis*, validitas konstruk diuji oleh Aprodita *et al.* (2024) menggunakan pendekatan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Instrumen awal terdiri dari 12 item, namun dua item (item 5 dan item 12) dikeluarkan karena memiliki nilai *loading* faktor di bawah 0,30, sehingga hanya 10 item yang digunakan dalam versi akhir. Hasil analisis CFA menunjukkan bahwa skala ini memiliki struktur tiga aspek dengan model yang sesuai (*acceptable fit*), ditunjukkan oleh nilai CFI = 0.942, RMSEA = 0.075, dan SRMR = 0.065. Seluruh item yang tersisa memiliki *loading* faktor di atas 0,50, yang menunjukkan bahwa setiap item secara signifikan mengukur konstruk *quarter life crisis* sesuai model teoritis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skala *quarter life crisis* memiliki validitas konstruk yang baik.

Sementara itu, uji validitas untuk skala regulasi emosi dilakukan oleh Radde *et al.* (2021) dengan menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Skala ini terdiri dari dua sub-konstruk, yaitu *cognitive reappraisal* (6 item) dan *expressive suppression* (4 item). Item pada sub-konstruk *cognitive reappraisal* memiliki nilai muatan faktor (*factor loading*) antara 0.84 hingga 0.91, sedangkan pada *expressive suppression* berkisar antara 0.58 hingga 0.82. Seluruh item memenuhi kriteria validitas karena memiliki nilai *t-value*  $> 1.96$  dan *loading factor*  $\geq 0.50$ . Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh item secara signifikan mampu mengukur regulasi emosi sesuai dengan dua aspek yang digunakan. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, kedua skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *quarter life crisis* dan skala regulasi emosi terbukti memiliki validitas konstruk yang memadai dan sesuai dengan struktur konseptual masing-masing variabel.

## 2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas sejauh mana hasil dari proses proses pengukuran pengukuran tersebut konsisten dan dapat diandalkan. Reliabilitas ini juga dikenal dengan istilah lain seperti konsistensi, ketahanan, kepercayaan, kestabilan, dan keajegan (Azwar, 2022). Koefisien reliabilitas pengukuran berada pada rentang nilai antara 0 hingga 1,00. Semakin mendekati angka 1,00, semakin tinggi tingkat reliabilitasnya. Sebuah instrumen dianggap reliabel jika nilai  $\alpha \geq 0,6$ .

Pada penelitian ini, reliabilitas instrumen didasarkan pada pengukuran reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti yang mengadaptasi masing-masing skala. Untuk skala *quarter life crisis*, pengujian reliabilitas dilakukan oleh Aprodita *et al.*, (2024) menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. Hasil estimasi reliabilitas menunjukkan bahwa skala ini memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.776, yang menunjukkan bahwa skala memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat digunakan untuk mengukur krisis perkembangan pada individu dewasa awal.

Sementara itu, untuk skala regulasi emosi, pengujian reliabilitas dilakukan oleh Radde *et al.* (2021), juga menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. Nilai reliabilitas untuk subskala *cognitive reappraisal* adalah sebesar 0.951, sedangkan subskala *expressive suppression* memiliki nilai 0.790. Kedua nilai tersebut menunjukkan bahwa skala memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi. Dengan demikian, kedua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dapat dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat baik dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian variabel regulasi emosi dan *quarter life crisis*.

### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan serangkaian tahapan yang dilakukan untuk menemukan jawaban dari rumusan masalah yang telah dicantumkan oleh penulis. Tujuan dilakukannya analisis data adalah untuk memperoleh

kesimpulam dari hasil penelitian. Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini terdiri dari kategorisasi variabel, uji asumsi, dan uji hipotesis.

### 1. Kategori Variabel

Kategorisasi adalah mengelompokkan subjek ke dalam jenjang tertentu berdasarkan suatu kontinum dari atribut yang diukur, seperti dari rendah ke tinggi, buruk ke baik, atau sangat puas ke tidak puas (Azwar, 2019). Kategorisasi dilakukan agar data yang diperoleh lebih mudah dianalisis dan diinterpretasikan. Pada penelitian ini, kategori subjek tiap atribut dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Persamaan yang digunakan ialah:

**Tabel 3.4**  
**Persamaan Kategorisasi Variabel**

| Kategori | Kriteria                   |
|----------|----------------------------|
| Rendah   | $X < M - 1SD$              |
| Sedang   | $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ |
| Tinggi   | $M + 1SD \leq X$           |

Keterangan :

M = Mean

SD = Standar Deviasi

### 2. Uji Asumsi

Pengujian asumsi dilakukan melalui uji normalitas dan linearitas pada data regulasi emosi dan *quarter life crisis*. Uji normalitas bertujuan untuk menilai apakah data yang dikumpulkan selama penelitian mengikuti pola distribusi normal dalam populasi. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *one sample Kolmogrov Smirnov* melalui aplikasi SPSS *for 20 Windows*. Uji ini dianggap memenuhi syarat jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 (Priyatno, 2014).

Sedangkan, uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang bersifat linear. Uji ini merupakan prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear, dan dilakukan menggunakan SPSS dengan metode *Test of Linearity* pada tingkat signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka hubungan antara kedua variabel dianggap linear (Priyatno, 2014).

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis merupakan langkah yang digunakan untuk membuat kesimpulan berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode Korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengevaluasi hubungan antara regulasi emosi dan *quarter life crisis*. Aplikasi SPSS 20 *for Windows* digunakan untuk menguji hipotesis ini dengan ketentuan nilai signifikansi  $< 0.05$ . Jika nilai signifikansi yang didapat berada pada taraf  $< 0.05$  maka dapat dikatakan terdapat kontribusi variabel regulasi emosi terhadap variabel *quarter life crisis*.