

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan *true experiment*. Penelitian eksperimen merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengkaji hubungan kausal antara dua atau lebih variabel, dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari suatu variabel terhadap variabel lainnya (Rukminingsih, dkk., 2020). Metode yang digunakan dalam penelitian eksperimen *randomized* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*, penetapan subjek penelitian dilakukan secara acak dalam menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Azwar, 2017).

Pengambilan sampel berdasarkan tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa akhir, yaitu mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* tinggi akan diacak untuk dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok yang akan mendapatkan perlakuan adalah kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan adalah kelompok kontrol. Desain yang digunakan dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian Eksperimen

KE	O1	X	O2
KK	O1		O2

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

O1 : Pengukuran tingkat *quarter life crisis* mahasiswa akhir psikologi islam sebelum menerima pelatihan *goal setting*

X : Pemberian perlakuan berupa pelatihan *goal setting* terhadap mahasiswa akhir yang mengalami *quarter life crisis*

O2 : Pengukuran tingkat *quarter life crisis* mahasiswa akhir psikologi islam setelah menerima pelatihan *goal setting*.

B. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel merupakan salah satu langkah penting dalam menentukan variabel-variabel utama dalam sebuah penelitian serta menetapkan peran masing-masing (Azwar, 2017). Proses ini membantu dalam pemilihan alat pengumpulan data dan teknik analisis yang sesuai dengan tujuan penelitian, serta memungkinkan peneliti untuk fokus pada aspek-aspek yang akan diteliti dan dibuktikan.

Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel, yaitu:

1. Variabel bebas atau *Independent variable* (X): Variabel yang memberikan pengaruh. Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah pelatihan *goal setting*.
2. Variabel terikat atau *Dependent variable* (Y): Variabel yang dipengaruhi. Pada penelitian ini, variabel terikat adalah *quarter life crisis*.

C. Definisi Operasional

1. *Goal Setting*

Goal setting adalah upaya dalam proses penetapan tujuan dengan mengarahkan individu untuk lebih fokus, terhadap sesuatu yang ingin mereka capai. Sehingga membawa individu meningkatkan kesadaran dan komitmen dalam proses mencapai tujuan yang lebih berkualitas.

2. *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis merupakan perasaan khawatir, takut, dan bimbang dalam menghadapi kehidupan kedepannya yang belum jelas keberadaannya. Seperti kekhawatiran akan kehidupan setelah lulus kuliah bagi mahasiswa dan kehidupan berumah tangga bagi yang belum menikah. Biasanya terjadi pada individu yang masuk pada usia seperempat abad atau dewasa awal.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2018) populasi merupakan wilayah generalisasi yang mencakup objek maupun subjek dengan karakteristik tertentu. Ditetapkan populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa akhir Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang semester 7 dan 9. Berdasarkan data yang ada jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 3.2 Data Populasi Mahasiswa Akhir Psikologi Islam

Angkatan	Semester	Jumlah
2020	9	71
2021	7	174
Jumlah		245

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2018) mendefinisikan sampel sebagai bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi yang mewakili sesuai dengan karakteristik atau kriteria. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Teknik ini menggunakan pertimbangan-pertimbangan dan karakteristik tertentu berdasarkan tujuan dalam penelitian ini (Sugiono, 2009). Setelah sampel didapatkan, pembagian kelompok ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan secara acak (*random assignment*), sesuai dengan desain penelitian *true experiment*.

Karakteristik subjek dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Mahasiswa/i Aktif Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang
- b. Mahasiswa/i Akhir Prodi Psikologi Islam Semester 7 dan 9
- c. Berusia 18-25 tahun
- d. Mendapatkan *score* tinggi pada skala *quarter life crisis*
- e. Bersedia hadir dan mengikuti pelatihan *goal setting* pada hari yang telah ditetapkan bagi kelompok eksperimen.

E. Instrumen Penelitian

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Penelitian ini menggunakan skala *quarter life crisis* yang telah diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Muslim Afandi, dkk (2023) berdasarkan tujuh aspek *quarter life crisis* yang dibuat oleh Robbins & Wilner (2001). Penggunaan skala ini sudah mendapatkan izin dari penulis asli melalui email tertanggal 5 November 2024. Pilihan respond jawaban skala *quarter life crisis* berbentuk empat opsi jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Peneliti tidak memakai pilihan jawaban Netral (N) pada skala *quarter life crisis*. Menurut Nusbeck dalam Azwar (2021), kebanyakan subjek cenderung memilih jawaban netral, sehingga data yang dihasilkan akan kurang informatif dan dikhawatirkan jawaban yang diberikan tidak cukup bervariasi. Karakteristik pemberian skor untuk skala *quarter life crisis* dilakukan berdasarkan berikut :

Tabel 3.4 Skala Pengukuran

Pernyataan	SS	S	TS	STS
<i>Favourable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavourable</i>	1	2	3	4

Tabel 3.4 Blue Print Skala *Quarter Life Crisis*

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
		F	UF	
Bimbang dalam mengambil keputusan	Individu kesulitan menentukan pilihan untuk hidupnya sebagai orang dewasa	1	20	2
	Individu meragukan	13	2	2

	ketepatan pilihannya			
Putus asa	Individu merasa gagal menjalankan tugasnya sebagai orang dewasa	19	16	2
	Individu merasa hidup dipenuhi oleh kegagalan	9	4	2
Penilaian negatif	Individu memandang dirinya memiliki kualitas yang buruk	7	-	1
	Individu memandang tidak kompeten dalam memenuhi tugas perkembangan dewasa awal	21	10	2
Terjebak dalam situasi sulit	Individu kesulitan mencari solusi atas hambatan yang dialaminya sebagai orang dewasa	3	14	2
	Individu merasa hidupnya tidak meningkat kearah yang lebih baik	25	6	2
Cemas	Individu khawatir tidak dapat mewujudkan masa depan yang diharapkan	12	18	2
	Individu khawatir perjuangan saat ini sia-sia	5	22	2
Tertekan	Individu merasa standard yang berlaku di masyarakat dan keluarga tidak logis untuk usianya	23	-	1
	Individu kesulitan untuk memenuhi berbagai tuntutan sebagai orang dewasa	11	24	2
Khawatir dengan hubungan interpersona 1	Individu merasa relasi saat ini tidak bermanfaat untuk masa depannya	15	26	2
	Individu kesulitan membangun relasi baru yang bermanfaat untuk usianya kini	17	8	2
Total		14	12	26

Sebelum digunakan dalam pengambilan data utama, skala ini telah diuji coba terlebih dahulu kepada 30 mahasiswa dengan karakteristik serupa. Uji coba bertujuan untuk memastikan bahwa skala memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai.

a. Uji Validitas Skala *Quarter Life Crisis*

Proses perhitungan uji validitas penelitian ini dilakukan menggunakan *software* IBM SPSS 20.0. Dengan teknik korelasi pearson antara skor aitem dengan skor total. Aitem dikatakan valid jika nilai signifikansi dibawah 0,05. Berdasarkan hasil uji aitem yang tersisa sebanyak 17 aitem dengan memiliki nilai signifikansi dibawah 0,05. Menunjukan bahwa aitem-aitem tersebut valid dan layak digunakan dalam penelitian. Sehingga dari 26 aitem yang ada terdapat 9 aitem yang gugur. Aitem yang dapat diterima tersisa 17 aitem dan dapat dilihat dari hasil uji validitas berikut :

Tabel 3.5 *Blue Print* Skala *Quarter Life Crisis* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
Bimbang dalam mengambil keputusan	Individu kesulitan menentukan pilihan untuk hidupnya sebagai orang dewasa	1	20	2
	Individu meragukan ketepatan pilihannya	13	2	2
Putus asa	Individu merasa gagal menjalankan tugasnya sebagai orang dewasa	19	16	2
	Individu merasa hidup dipenuhi oleh kegagalan	9	4	2
Penilaian negatif	Individu memandang dirinya memiliki kualitas	7		1

	yang buruk			
	Individu memandang tidak kompeten dalam memenuhi tugas perkembangan dewasa awal	21,10		2
Terjebak dalam situasi sulit	Individu kesulitan mencari solusi atas hambatan yang dialaminya sebagai orang dewasa	3	14	2
	Individu merasa hidupnya tidak meningkat kearah yang lebih baik	6	25	2
Cemas	Individu khawatir tidak dapat mewujudkan masa depan yang diharapkan	12	18	2
	Individu khawatir perjuangan saat ini sia-sia	5	22	2
Tertekan	Individu merasa standard yang berlaku di masyarakat dan keluarga tidak logis untuk usianya	23		1
	Individu kesulitan untuk memenuhi berbagai tuntutan sebagai orang dewasa	11	24	2
Khawatir dengan hubungan interpersonal	Individu merasa relasi saat ini tidak bermanfaat untuk masa depannya	15,26		2
	Individu kesulitan membangun relasi baru yang bermanfaat untuk usianya kini	17,8		2
Total		17	9	26

b. Uji Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis*

Pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan software IBM SPSS

20. Reliabilitas instrumen menjadi tinggi apabila nilai *alpha cronbach* telah mendekati nilai 1,0. Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan, didapatkan nilai reliabilitas pengukuran skala *quarter life crisis*

pada penelitian ini sebesar 0,883. Hal ini dapat dilihat berdasarkan tabel hasil statistik berikut :

Tabel 3.6 Uji Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.883	17

F. Teknik Kontrol

Penggunaan teknik kontrol dalam penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu variabel sekunder (VS) dan variabel terikat (VT). Kontrol terhadap VS dilakukan untuk memperjelas hubungan sebab-akibat antara variabel bebas (VB) dan VT (Seniati, 2017). Pengendalian ini dapat dilakukan melalui berbagai teknik kontrol. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah konstansi. Konstansi merupakan teknik kontrol yang bertujuan untuk menghilangkan pengaruh VS terhadap VT dan konstansi dilakukan berdasarkan karakteristik subjek.

Karakteristik subjek diambil dengan menggunakan teknik matching. Menurut Seniati (2017), teknik matching dilakukan dengan mengurutkan nilai atau skor dari suatu karakteristik (sebagai VS) untuk setiap subjek. Peneliti kemudian mengurutan skor tersebut, dan menempatkan satu kelompok eksperimen yang akan diberi perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Subjek dengan skor kategori tinggi yang akan dikelompokkan untuk menjadi kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

G. Bahan Perlakuan (Modul)

Modul berisi rangkaian prosedur pelaksanaan pelatihan *goal setting* untuk meningkatkan *quarter life crisis* dengan beberapa rangkaian kegiatan yaitu :

Tabel 3.7 Modul *Goal Setting*

No.	Kegiatan	Tujuan
1.	Pembukaan	Untuk menyampaikan maksud dan tujuan dari pelaksanaan pelatihan ini.
2.	<i>Ice Breaking</i> / Senam Pagi	Meningkatkan semangat peserta , sehingga mereka bisa lebih fokus dan energik dalam proses pelatihan.
3.	Menulis Tujuan Kedepan	Sebagai bahan lanjutan dalam proses <i>game</i> yang akan diberikan setelah pemaparan materi.
4.	Apa itu <i>Goal Setting</i>	Memberikan pemahaman baik secara teori maupun secara praktik terkait <i>goal setting</i> dan metode SMART.
5.	Apa Manfaat <i>Goal Setting</i>	
6.	Apa itu Metode SMART	
7.	Menonton Video terkait <i>Goal Setting</i>	Memotivasi peserta untuk mengekspresikan nilai, makna dan tujuan hidup.

8.	SMART <i>Goals Challenge</i>	Membantu peserta memahami dan menerapkan metode SMART dalam menetapkan tujuan.
9.	<i>Paper Plane Competition</i>	Mengajarkan pentingnya evaluasi dan penyempurnaan dalam perjalanan mencapai tujuan.
10.	Membuat Komitmen Diri	Membantu peserta untuk membentuk konsistensi diri dan kepercayaan pada diri sendiri.
11.	Membaca Kalimat Afirmasi Positif Secara Bersamaan	Memberi motivasi dan menguatkan tekad peserta untuk lebih percaya diri dan yakin dengan tujuan yang sudah dirancangnya.
12.	Penutupan	Menutup acara dan peserta mendapatkan pengetahuan guna diaplikasikan dalam kehidupan.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah data dikumpulkan dari seluruh responden. Tujuannya adalah untuk mengklasifikasikan data berdasarkan jenis informan (responden) dan variabel, membuat tabulasi data sesuai variabel dari semua responden, menyiapkan data untuk setiap variabel yang diteliti, serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang

telah diajukan (Sugiyono, 2018). Berikut adalah langkah-langkah dalam analisis data:

1. Uji Homogenitas

Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah varians subjek homogen atau tidak. Uji homogenitas menggunakan (Levene's test) dengan bantuan software SPSS versi 22.0 for Windows. Tolak ukurnya adalah jika nilai signifikansi (sig) dari uji Levene $> 0,05$, maka data dianggap homogen, sedangkan jika nilai sig. $< 0,05$, data dianggap tidak homogen (Herlina, 2019).

2. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memeriksa apakah data variabel mendekati distribusi normal. Data dikatakan terdistribusi normal jika sesuai dengan garis lengkung normal. Uji ini menggunakan uji normalitas (Shapiro-Wilk), di mana data dianggap terdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$ (Sufren & Natanael, 2014).

3. Uji *Paired Sample T-Test*

Uji ini digunakan untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji Paired Sample T-Test dilakukan jika data berdistribusi normal. Kriteria signifikansi dalam uji ini adalah jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest (Sufren & Natanael, 2014)

4. Uji *Independent T-Test*

Uji *Independent Sample t-Test* digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang tidak berpasangan, yaitu kelas eksperimen yang menggunakan model pelatihan *goal setting* dan kelas kontrol yang tidak diberikan intervensi. Syarat utama dari uji *Independent Sample t-Test* adalah data berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen, uji ini digunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

