

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian asosiasi kausal. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel-variabel penelitian secara objektif, terstruktur, dan dapat direplikasi, serta memfasilitasi analisis pengaruh antar variabel melalui teknik statistik inferensial yang terstandar (Frei et al., 2024). Sugiyono (2018) menyatakan metode kuantitatif merupakan hasil data diperoleh dalam bentuk angka dengan analisis statistika. Menurut Azwar (2013) menyatakan bahwa pendekatan kuantitatif adalah analisis yang lebih ditekankan pada data angka-angka (numerikal) dan diolah dengan menggunakan statistika. Siregar (2013) mengatakan bahwa korelasional merupakan penelitian yang digunakan untuk menguji pengaruh antara dua variabel atau lebih.

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008) variabel penelitian adalah karakteristik, sifat atau nilai orang, benda atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti yang dapat ditarik kesimpulan. Variabel bebas dan variabel terikat adalah dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

3.2.1 Variabel Independen/Bebas (X)

Variabel bebas (*Independent Variable*) yang biasa dikenal dengan variabel X ialah yang dapat mempengaruhi variabel terikat. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu :

Variabel bebas (X1) : *Self efficacy*

Variabel bebas (X2) : Dukungan Sosial Keluarga

3.2.2 Variabel Dependen/Terikat (Y)

Variabel terikat (*dependent variable*) yang biasa dikenal dengan variabel Y merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Pada penelitian ini variabel bebas yaitu :

Variabel Terikat (Y1) : *Quarter life crisis*

3.3 Definisi Operasional

3.3.1 *Quarter life crisis*

Quarter life crisis adalah suatu kondisi emosional pada dewasa awal yang dipicu oleh keraguan akan jati diri, arah karier, dan relasi interpersonal yang muncul sebagai reaksi terhadap tekanan perkembangan yang terjadi bersamaan. Krisis ini umumnya muncul sebagai respons terhadap tuntutan sosial yang tinggi, ekspektasi diri yang belum terpenuhi, serta tekanan untuk segera menentukan arah kehidupan di tengah berbagai pilihan yang membingungkan. Pengukuran variabel ini menggunakan skala *quarter life crisis* dengan aspek berupa kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa,

penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

3.3.2 *Self efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi, mengelola serta menyelesaikan berbagai tugas, tantangan dan tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Keyakinan ini terbentuk melalui akumulasi pengalaman keberhasilan sebelumnya, observasi terhadap individu lain, serta penguatan verbal dari lingkungan sosial yang mendukung. Pengukuran variabel ini menggunakan skala *self efficacy* dengan aspek berupa aspek *level, strength, generality*.

3.3.3 Dukungan Sosial Keluarga

Dukungan sosial keluarga adalah bentuk dukungan atau bantuan yang diperoleh individu dari anggota keluarga inti maupun keluarga besar. Bentuk dukungan ini sangat berperan penting bagi mahasiswa akhir saat menghadapi situasi sulit, sehingga menciptakan persepsi positif bahwa keluarga perhatian dan peduli yang pada akhirnya memberikan kenyamanan dan motivasi bagi mahasiswa tersebut. Pengukuran variabel ini menggunakan skala dukungan sosial keluarga dengan aspek berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan atau rasa.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu yang dapat berupa orang-orang, institusi-institusi, serta benda-benda yang karakteristiknya hendak diteliti. Populasi berupa suatu wilayah generalisasi yang didalamnya terdapat objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, dimana hal tersebut telah ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan untuk dipelajari lalu diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Menurut Latipun (2015), populasi adalah keseluruhan individu ataupun objek penelitian yang memiliki kualitas atau ciri-ciri yang didasarkan pada ketentuan yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan.

Tabel 3. 1

Data Populasi Mahasiswa Akhir Angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022

Fakultas	Jumlah Mahasiswa
Adab & Humaniora	272
Dakwah dan Ilmu Komunikasi	499
Ekonomi dan Bisnis Islam	762
Sains dan Teknologi	188
Syariah	583
Tarbiah dan Keguruan	1.205
Ushuluddin dan Studi Agama	507
Jumlah Total	4.016

Sumber: Akademik Pusat (April 2026)

3.4.2 Sampel

Sampel ialah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut Sugiyono (2012), teknik pengambilan sampel *non probability* sampling adalah cara memilih sampel penelitian di mana tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Jenis pengambilan sampel *non probability* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Sampel insidental adalah metode pengambilan sampel yang dilakukan secara acak, yakni siapa saja yang menerima kuesioner penelitian bisa menjadi responden selama memenuhi kriteria sebagai sumber data.

Pengambilan sampel penelitian ini dengan cara perhitungan statistik menggunakan prosedur perhitungan tabel Issac dan Michael (Sugiyono, 2013). Adapun kriteria sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif di UIN Imam Bonjol Padang terkhusus mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Dalam penelitian ini, populasi sebanyak 4.016 mahasiswa.

Tabel 3. 2

Jumlah Sampel Issac dan Michael

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255

35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	40	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	563	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	260
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	81	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	235	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	100000	663	348	271
								∞	663	349	272

Berdasarkan tabel hasil penentuan jumlah sampel yang dikemukakan Issac dan Michael, maka peneliti menggunakan batasan eror sebesar 5% dari jumlah total populasi, sehingga jumlah sampel minimal yang harus diambil adalah 320 sampel mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian, baik data primer maupun data sekunder, dengan menggunakan teknik-teknik tertentu yang sesuai dengan jenis dan tujuan penelitian yang dilakukan (Creswell, 2018). Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala. Skala dalam penelitian berguna sebagai patokan atau acuan untuk melihat keakuratan hasil data kuantitatif. Skala psikologi adalah suatu alat ukur psikologi yang digunakan untuk mengetahui tinggi atau rendahnya tingkat variabel atau konstruk psikologi yang terdapat dalam diri sampel penelitian (Saifuddin, 2022).

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner skala *quarter life crisis*, skala *self efficacy* dan skala dukungan sosial keluarga yang berdasarkan dari aspek-aspek masing-masing skala. Peneliti memakai *gooogle form* untuk membagikan kuesioner penelitian secara online. Model penelitian ini menggunakan skala likert, yaitu sebuah model yang berisi pernyataan-pertanyaan mengenai sikap terhadap suatu

objek. Pernyataan tersebut digunakan untuk mengukur sikap responden (Azwar, 2013). Pengukuran menggunakan skala dengan empat opsi jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Bobot pada setiap respon berbeda, begitu juga dengan jenis aitem *favorable* dan *unfavorable* yang terlihat pada tabel 3.4 :

Tabel 3. 3

Skor Skala Likert

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

Berikut skala penelitian yang digunakan :

3.6.1 Skala *Quarter life crisis*

Skala *quarter life crisis* digunakan untuk mengetahui fenomena *quarter life crisis* ini pada mahasiswa akhir di UIN Imam Bonjol Padang. Instrumen pengukuran *quarter life crisis* dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian Aulia Rahman Sumartha (2020) pada skripsinya yang berjudul “Pengaruh *Trait* Kepribadian *Neuroticism* Terhadap *Quarter life crisis* Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Skala ini dikembangkan berdasarkan aspek-aspek *quarter life crisis* dari teori Robbins dan Wilner (2001), yang meliputi kebingungan dalam pengambilan

keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Tabel 3. 4

Blueprint Skala Quarter life crisis

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan.	7	27	2
	Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil.	24	3	2
Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia.	17	6	2
	Merasa gagal dalam hidup.	23	28	2
Penilaian diri negatif	Menganalisis diri secara berlebihan.	22	5	2
	Merasa hidup tidak memuaskan.	18	21	2
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat.	26	1	2
	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan.	15	13	2
Cemas	Merasa takut gagal.	2	11	2
	Merasa khawatir yang berlebihan.	8	16	2
Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat.	4,20	19,25	4
Khawatir dengan hubungan interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karier.	10,12	9,14	4
Total Aitem		14	14	28

3.6.2 Skala *Self efficacy*

Skala *self efficacy* digunakan untuk mengetahui fenomena *self efficacy* ini pada mahasiswa akhir di UIN Imam Bonjol Padang. Instrumen pengukuran *self efficacy* dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian Ariska Febrianti (2024) pada skripsinya yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Ketangguhan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di UIN Imam Bonjol Padang”. Skala ini dikembangkan berdasarkan aspek-aspek *self efficacy* dari teori Bandura (1997), yang meliputi *level*(tingkat), *generality* (keluasan), dan *Strength* (kekuatan).

Tabel 3. 5
Blueprint Skala Self efficacy

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Level</i> (tingkat)	Mampu menyelesaikan tugas-tugas yang sulit.	1,5	11,15, 18	5
	Keyakinan dengan kemampuan diri dapat menyelesaikan suatu tugas.	2,6,19	12	
<i>Strength</i> (kekuatan)	Memiliki kekuatan untuk mampu bertahan menyelesaikan tugas.	4,8,10, 14, 17,21, 23,25	22,24, 26	11
<i>Generality</i> (kekuatan)	Kemampuan penguasaan individu dalam menghadapi situasi	3,7,9, 13,16	20	6

yang beragam.			
Total Aitem	18	8	26

3.6.3 Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial keluarga digunakan untuk mengetahui fenomena dukungan sosial keluarga ini pada mahasiswa akhir di UIN Imam Bonjol Padang. Instrumen pengukuran dukungan sosial keluarga dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian Ariska Febrianti (2024) pada skripsinya yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Ketangguhan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di UIN Imam Bonjol Padang”. Skala ini dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial dari Uchino (2004), yang meliputi *emotional support* (dukungan emosional), *infomational support* (dukungan informasi), dukungan jaringan sosial atau rasa dan *instrumental support* (dukungan instrumen).

Tabel 3. 6
Blueprint Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Dukungan Emosional	Mendapatkan kasih sayang dan rasa nyaman oleh anggota keluarga.	1,8,15,21	26	5
	Memperoleh kepedulian dan	2,9,16,22	27	5

	perhatian dari keluarga.			
Dukungan Jaringan Sosial atau Rasa	Kesediaan menghabiskan waktu bersama.	7,14,21	25,30	5
Dukungan Intrument al	Keluarga memberikan fasilitas atau peralatan yang dibutuhkan.	3,10,17	28	4
	Tercukupinya finansial individu.	4,11,18,23	29	5
Dukungan Informasi	Memperoleh arahan atau saran yang dibutuhkan individu.	5,12	24	6
	Mendapat nasehat dari keluarga.	6,13,19	-	
Total Aitem		23	7	30

3.7 Uji Validitas

Uji validitas adalah uji statistik yang digunakan untuk melihat sejauh mana suatu alat ukur sudah dapat dikatakan sah, valid dan terverifikasi sesuai mengukur variabel penelitian (Azwar, 2017). Untuk menilai validitas aitem peneliti menggunakan *expert judgment* dan uji daya diskriminasi aitem dengan menggunakan *corrected item-total correlation* dimana semua pengolahan data dilakukan dengan bantuan SPSS. Dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadopsi dari peneltian terdahulu.

Dengan mengadopsi skala yang telah tervalidasi sebelumnya, peneliti mendapatkan keuntungan berupa landasan teori yang lebih kuat.

a. Uji Validitas Skala *Quarter life crisis*

Tabel 3. 7

Blueprint Skala *Quarter life crisis* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Total
		F	UF	
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan.	2	-	1
	Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil.	13	-	1
Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia.	8	-	1
	Merasa gagal dalam hidup.	12	-	1
Penilaian diri negatif	Menganalisis diri secara berlebihan.	11	-	1
	Merasa hidup tidak memuaskan.	9	-	1
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat.	14	1	2
	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan.	7	6	2
Cemas	Merasa takut gagal.	-	5	1
	Merasa khawatir yang berlebihan.	3	-	1
Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat.	10	-	1
Khawatir dengan hubungan interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karier.	4	-	1

Total Aitem	14	14
--------------------	-----------	-----------

b. Uji Validitas Skala *Self efficacy*

Tabel 3. 8

Blueprint Skala Self efficacy Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Level (Tingkat)	Mampu menyelesaikan tugas yang sulit	1	13	2
	Keyakinan dengan kemampuan diri dapat menyelesaikan suatu tugas	2,5,16	10	4
Generality (keluasan)	Kemampuan penguasaan individu dalam menghadapi situasi yang beragam	3,6,8, 11,14	-	5
Strength (kekuatan)	Memiliki kekuatan untuk mampu bertahan menyelesaikan tugas	4,7,9, 12, 15, 17,19	18,20	9
Total Aitem		16	4	20

c. Uji Validitas Skala Dukungan Sosial Keluarga

Tabel 3. 9

Blueprint Skala Dukungan Sosial Keluarga Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Dukungan emosional	Mendapatkan kasih sayang dan rasa nyaman oleh anggota keluarga	1,8 15,20	-	4
	Memperoleh kepedulian dan perhatian dari keluarga	2, 9, 16,21	-	4
Dukungan Instrumental	Keluarga Memberikan Fasilitas atau peralatan yang dibutuhkan	3,10,17	-	3
	Tercukupinya finansial individu	4,11, 22	-	3
Dukungan Informasi	Memperoleh arahan atau saran yang dibutuhkan individu	5,12	-	2
	Mendapat nasehat dari keluarga	6,13,18	-	3
Dukungan jaringan sosial atau rasa	Kesediaan menghabiskan waktu bersama	7,14 19	-	3
Total Aitem		22	0	22

3.8 Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2013) uji reliabilitas ialah sejauh mana hasil pengukuran atau instrumen penelitian tetap konsisten dengan menggunakan objek yang sama yang diukur secara berulang-ulang akan menciptakan data yang sama. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* menggunakan SPSS (*statistical Packages For Social Science*) 25 *for windows*. Koefisien reliabilitas berada pada angka 0,00 sampai 1,00.

Sehingga semakin mendekati nilai 1,00 menunjukkan alat ukur bersifat reliable, sebaliknya semakin rendah koefisiennya mendekati angka 0 diartikan semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2011).

Berikut hasil uji reliabilitas pada skala *quarter life crisis*, *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga menggunakan SPSS 25 for windows.

Tabel 3. 10

Hasil Uji Reliabilitas Skala *Quarter life crisis*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.856	14

Berdasarkan batasan tersebut, nilai-nilai *Alpha Cronbach* yang diperoleh untuk skala *quarter life crisis* ialah sebesar 0,856 termasuk kategori sangat baik.

Tabel 3. 11

Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self efficacy*

Cronbach's Alpha	N of Items
0.905	20

Berdasarkan batasan tersebut, nilai-nilai *Alpha Cronbach* yang diperoleh untuk skala *self efficacy* ialah sebesar 0,905 termasuk kategori sangat baik.

Tabel 3. 12

Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Keluarga

Cronbach's Alpha	N of Items
0.944	22

Berdasarkan batasan tersebut, nilai-nilai *Alpha Cronbach* yang diperoleh untuk skala dukungan sosial keluarga ialah sebesar 0,944 termasuk kategori sangat baik.

3.9 Teknik Analisis Data

Untuk menemukan jawaban atas rumusan masalah, penelitian ini menerapkan metode analisis data regresi linear berganda. Teknik ini digunakan untuk memprediksi atau menguji ada tidaknya pengaruh dua variabel bebas X1, X2 atau lebih terhadap variabel terikat Y (Siti, 2022). Adapun pengolahan data penelitian menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 25 for Windows dengan formula statistik sebagai berikut :

3.9.1 Kategorisasi Variabel

Analisis kategori variabel penelitian ini digunakan untuk seberapa tinggi presentase ketiga variabel yaitu *self efficacy*, dukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis*.

Tabel 3. 13

Rumus Kategorisasi

No	Kategori	Kriteria
1.	Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ SD}$
2.	Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$
3.	Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$

Keterangan :

X : Skor total jawaban sampel

M : Skor rata-rata

SD : Standar deviasi

3.9.2 Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ialah uji yang dilakukan untuk melihat atau mengetahui data variabel bebas dan variabel terikat terdistribusi normal atau tidak. Dengan menggunakan program SPSS 25 memakai teknik uji Kolmogorov-Smimov. Data dikatakan terdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$ dan terdistribusi tidak normal jika memperoleh nilai signifikansi $< 0,05$ (Nurya et al, 2017).

2. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas ini ialah uji untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antar variabel bebas maupun mendeteksi adanya korelasi yang tinggi antar variabel bebas yang dapat dilihat menggunakan *tolerance* ataupun VIF (*Variance Inflation Factor*).

Kriteria pengambilan keputusan untuk uji ini ialah :

- a) Jika nilai VIF lebih kecil dari 10 dan nilai toleransi lebih besar dari 0,02 maka dinyatakan tidak terkena gejala multikolineritas.

- b) Jika nilai VIF lebih besar dari 10 dan nilai toleransi kecil dari 0,01 maka dinyatakan terkena gejala multikolineritas.

3. Uji Heteroskedastisitas

Uji ini bertujuan menguji apakah model regresi terjadi ketidaksamaan varian dan residual. Jika varian dan residual sama atau tetap maka disebut homokedastisitas dan ini merupakan model regresi yang baik (Ghozali, 2018). Dalam melihat ada tidaknya heterosdastisitas pada penelitian ini memakai bantuan SPSS versi 25, dengan melihat pada kolom signifikan pada *table coefficients*. Untuk kriteria nilai pengujianya nilai signifikansi $> 0,05$ maka model regresi tidak mengandung gejala heterosdastisitas jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka model regresi mengandung gejala heterosdastisitas.

3.9.3 Uji Hipotesis

1. Uji Regresi Linear Berganda

Regresi linear berganda merupakan suatu metode statistik yang merupakan pengembangan lebih lanjut dari analisis regresi linear sederhana. Metode ini dirancang untuk mengakomodasi keterlibatan lebih dari satu variabel independen dalam satu model analisis. Dalam konteks penelitian ini, analisis regresi linear berganda digunakan sebagai instrumen untuk mengkaji dan mengukur seberapa signifikan pengaruh yang diberikan oleh variabel *self efficacy* (X1) dan dukungan sosial keluarga (X2)

terhadap variabel *quarter life crisis* (Y). Dengan menggunakan pendekatan ini, hubungan antar variabel tersebut dapat diidentifikasi secara komprehensif dan terukur. Rumus regresi linear berganda yang dikemukakan (Ali Muhidin dan Abdurahman, 2007), yaitu :

$$Y = a + (b_1 \times X_1) + (b_2 \times X_2)$$

Keterangan :

Y = Variabel Y (*quarter life crisis*)

a = Konstanta

X₁ = Variabel Bebas 1 (dukungan sosial keluarga)

X₂ = Variabel Bebas 2 (*self efficacy*)

b₁ = Koefisien Regresi 1

b₂ = Koefisien Regresi 2

2. Uji Simultan (Uji F)

Uji ini digunakan untuk menjelaskan secara individual seberapa besar pengaruh variabel bebas dalam mendefinisikan variasi variabelnya atau untuk menguji kesesuaian model regresi linear berganda. Nilai F dilihat melalui *output* dengan menggunakan SPSS 25. Adapun nilai ketentuan dalam uji simultan ialah :

- a) Apabila nilai sig < 0,05 atau F hitung > atau F tabel maka terdapat pengaruh simultan yang signifikan,

- b) Apabila nilai $\text{sig} > 0,05$ atau $F \text{ hitung} < \text{atau } F \text{ tabel}$ maka terdapat pengaruh simultan yang signifikan.

3. Uji Parsial (t)

Uji t biasanya digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y). Uji t dilakukan untuk menentukan apakah hipotesis dapat diterima atau ditolak berdasarkan data yang sudah didapat dari sampel. Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat pengaruh variabel X terhadap Y .

4. Koefisien Determinan (R)

Koefisien determinan digunakan untuk melihat seberapa besarnya kontribusi variabel independen yaitu *self efficacy* (X_1) dan dukungan sosial keluarga (X_2) terhadap *quarter life crisis* (Y). Maka nilai yang digunakan koefisien determinan berfungsi untuk menghitung besarnya pengaruh atau kontribusi variabel independen ke variabel dependen untuk menilai menggunakan nilai.