

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Variabel Tergantung : *Self Acceptance*
- b. Variabel Bebas : *Self Efficacy*

3.2 Definisi Operasional

3.2.1 *Self Acceptance*

Self acceptance merupakan sikap puas secara sadar akan keadaan dirinya dimana individu tersebut mampu memahami, menghargai dan menerima segala bentuk kekuatan. Ketika individu berada pada usia *quarter life crisis* mampu memiliki *self acceptance* yang baik akan menghargai dirinya sendiri dan tidak menuntut diri dalam berbuat sesuatu diluar dari kemampuan yang dimiliki, sehingga potensi yang dimiliki diaktualisasikan sesuai dengan kemampuannya. Penerimaan diri dapat diukur berdasarkan dengan 7 aspek yaitu percaya kemampuan diri, perasaan sederajat, orientasi keluar, bertanggung jawab terhadap perilakunya, berpendirian, menerima kelebihan dan kekurangan diri, menerima sifat kemanusiaan. *Self acceptance* yang diukur dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala penerimaan diri yang dimodifikasi dari Utami (2013).

3.2.2 *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan suatu keyakinan akan kemampuan diri yang dapat digunakan untuk memotivasi dirinya dalam melakukan serta mengatur usahanya mencapai tujuan atau sasaran tertentu yang telah ditetapkan. Sehingga ketika individu yang berada pada usia *quarter life crisis* ini memiliki efikasi diri yang baik, hal itu memberikan kompetensi diri dalam mengarahkan segala kekuatan yang dimiliki dalam mencapai keinginan tanpa adanya rasa putus asa dalam menghadapi kesukaran hidupnya. *Self efficacy* dapat diukur berdasarkan dengan 3 aspek yaitu tingkat kesulitan tugas, luas bidang tugas, dan kekuatan. Kemudian berdasarkan dengan aspek tersebut penelitian ini menggunakan skala *self efficacy* yang dimodifikasi dari Amalia (2021).

3.3 Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah individu berjenis kelamin laki-laki atau perempuan yang berada pada usia *quarter life crisis* yaitu dari 20-29 tahun. Kemudian teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teknik *snowball sampling* sebagai salah satu bentuk dari teknik pengambilan sampel secara *non probabilitas*, dimana *snowball sampling* merupakan suatu cara menemukan serta mengidentifikasi responden yang dimaksudkan sebagai sasaran penelitian sehingga dapat ditemukan melalui keterkaitan hubungan dalam suatu

jaringan (Nurdiani, 2014). Sehingga teknik *snowball sampling* ini dapat disimpulkan sebagai suatu teknik pengambilan sampel melalui hubungan keterkaitan dari satu individu dengan individu lainnya yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Adapun Karakteristik subjek penelitian diantaranya:

- a. Perempuan dan laki-laki yang berada pada usia *quarter life crisis*
- b. Berusia 20-29 tahun.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan metode kuantitatif. Azwar (2018) menyatakan bahwa pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian dengan analisis data melalui pengukuran angka yang diolah dengan metode analisis statistika. Pengukuran variabel *self efficacy* diukur menggunakan skala *self efficacy* yang dimodifikasi dari Amalia (2021) berdasarkan dengan turunan teori dan aspek Bandura. Sedangkan variabel *self acceptance* diukur menggunakan skala *self acceptance* yang dimodifikasi dari Utami (2013) berdasarkan dengan turunan teori dan aspek Sheerer.

Skala *self efficacy* yang digunakan tersebut, peneliti melakukan modifikasi skala likert. Modifikasi skala likert dilakukan untuk menghilangkan jawaban netral yang ada pada skala lima tingkat (Tanjung, Munajat, dan Novianti, 2022). Kemudian skala *self acceptance* yang digunakan tersebut, peneliti melakukan modifikasi aitem yang disesuaikan

dengan kebutuhan peneliti. Menurut Afdiyanti dkk (2022) modifikasi dilakukan dengan melihat kerangka teoritis, dan aitem relevan yang dapat di modifikasi sesuai dengan kebutuhan peneliti.

Skala pengukurannya menggunakan model skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Peneliti menggunakan skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban, hal ini dikarenakan jika subjek memilih pilihan jawaban tengah atau netral kemungkinan besar subjek akan menempatkan pilihannya pada kategori netral, sehingga data yang diberikan menjadi kurang informatif (Sugiyono, 2019).

Menurut Mawardi (2019) terdapat dua jenis pernyataan sikap pada skala sikap yang digunakan yaitu pernyataan *favourable* (pernyataan yang mendukung obyek sikap), dan pernyataan *unfavourable* (pernyataan yang tidak mendukung obyek sikap). Berikut ini merupakan cara penilaian skala:

Tabel 3.1
Penilaian Skala

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Setelah peneliti dapat mengidentifikasi skala yang akan digunakan dalam penelitian ini, maka langkah selanjutnya yang dapat dilakukan peneliti yaitu menyusun *blueprint*. *Blueprint* adalah suatu tabel yang berisi aspek dan indikator berperilaku dari perancangan skala yang peneliti gunakan sehingga menjadi dasar dari sebuah alat ukur yang memiliki

batasan dalam proses penyusunannya (Azwar, 2020). Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *self efficacy* dan skala *self acceptance*.

a. Skala *Self Efficacy*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *self efficacy* yang dimodifikasi dari Amalia (2021) berdasarkan turunan aspek dan teori Bandura. Skala ini mengukur tiga aspek yaitu tingkat kesulitan tugas, luas bidang tugas, dan kekuatan. Kemudian skala *self efficacy* ini terdiri dari 32 aitem dengan 22 aitem *favorable* dan 10 aitem *unfavorable*.

Tabel 3.2
Blueprint Skala *Self Efficacy* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
Tingkat Kesulitan Tugas (<i>magnitude</i>)	Memiliki keyakinan dan usaha untuk menyelesaikan masalah	1, 9, 27	17	4
	Mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukan	2, 10, 18	31	4
	Mampu menetapkan serta memperkuat komitmen terhadap tujuan yang akan dicapai	3, 11, 28	19	4
Kekuatan (<i>strength</i>)	Merasa percaya bahwa uaya yang dilakukan dapat menghasilkan kesuksesan	4, 12, 20	29	4
	Menjadikan pengalaman masa lalu sebagai acuan dalam bertindak	5, 13	21, 26	4
	Merasa yakin dengan kemampuan dalam menghadapi segala situasi	6, 14, 32	22	4
Luas Bidang Tugas (<i>generality</i>)	Sikap dalam menghadapi segala situasi	7, 15,	23, 25	4
	Mampu menilai keyakinan dirinya dalam menyelesaikan masalah	8, 16, 24	30	4
Total		22	10	32

b. Skala *Self Acceptance*

Skala *self acceptance* dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala *self acceptance* yang dimodifikasi dari Utami (2013) berdasarkan turunan aspek dan teori Sheerer. Skala ini mengukur tujuh aspek yaitu percaya kemampuan diri, perasaan sederajat, orientasi keluar, bertanggung jawab, berpendirian, menerima kelebihan dan kekurangan, serta menerima sifat kemanusiaan. Kemudian skala *self acceptance* ini terdiri dari 29 aitem dengan 19 aitem *favorable* dan 10 aitem *unfavorable*

Tabel 3.3
Blueprint Skala *Self Acceptance* Sebelum Uji coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		
		F	UF	Jumlah
Percaya akan kemampuan diri	Kemampuan dalam menghadapi masalah	5,2	3	3
	Percaya atas kelebihan yang dimiliki	1	4	2
Perasaan sederajat	Merasa setara dengan orang lain	13	-	1
	Tidak merasa rendah diri	6,14	-	2
Orientasi keluar	Menyadari akan kekurangan yang dimiliki	15,22	18	3
	Percaya diri	21	16	2
Bertanggung jawab	Mampu menerima segala resiko yang dihadapi	7	12	2
	Bertanggung jawab atas segala perbuatan	28,19	17	3
Berpendirian	Tidak mudah terpengaruh dan memiliki prinsip hidup	26,20	23,25	4

Menerima kelebihan dan kekurangan	Berpikir positif	24,8,9	10,11	5
Menerima sifat kemanusiaan	Menghargai diri sendiri	29,27	-	2
Jumlah		19	10	29

3.5 Metode Analisis Data

Data yang telah diperoleh dianalisis menggunakan aplikasi *Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) for windows* versi 26. Setelah itu metode analisis data yang dilakukan yaitu menggunakan korelasi *Product Momen Pearson* (Yusup, 2018) untuk mengkaji hipotesis hubungan antara variabel bebas (X) yaitu *self efficacy* dan variabel tergantung (Y) yaitu *self acceptance*. Sebelum melakukan uji hipotesis untuk menguji hubungan antar variabel terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi. Serangkaian uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini yaitu:

3.5.1 Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menurut Ghazali (Apriyono & Taman, 2013) merupakan pengujian data yang melihat apakah terdistribusi secara normal atau tidak, ketika data tersebut terdistribusi secara normal maka akan memperkecil timbulnya bias. Oleh karenanya untuk dapat mengetahui kenormalan distribusi data menggunakan *Kolmogoriov Smirmov Test* (Setiawan & Yosepha, 2020) melalui *SPSS 26 for windows*. Apabila nilai (sig) yang diperoleh $>0,05$ maka variabel tersebut terdistribusi secara normal. Sedangkan

kalau nilai (sig) $<0,05$ maka variabel tersebut tidak terdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel yang diteliti. Uji linearitas ini digunakan sebagai syarat analisis regresi linear atau korelasi. Dalam penelitian ini uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah memiliki hubungan linear antara *self efficacy* dengan *self acceptance*. Jika nilai *linearity* yang didapatkan $<0,05$ maka hubungan antara variabel X dan Y linear. Begitupun sebaliknya jika nilai probabilitasnya memperoleh hasil $>0,05$ maka hubungan antar variabel X dan Y tidak linear (Priyatno & Dwi, 2014).

3.5.2 Uji Hipotesis

Peneliti menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan kedua variabel yaitu variabel X (*self efficacy*) dan variabel Y (*self acceptance*), setelah melakukan uji asumsi (uji normalitas dan uji linearitas).

3.6 Kredibilitas

3.6.1 Uji Validitas

Proses uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah skala yang digunakan mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuannya. Uji validitas ini menunjukkan valid tidaknya suatu instrumen. Artinya instrumen tersebut dapat digunakan untuk melakukan pengukuran yang diperlukan. Oleh karenanya, untuk mengetahui ketepatan pengukuran digunakan uji validitas. Validitas instrumen tersebut dapat dibuktikan melalui validitas konten, validitas isi, atau validitas konstruk (Puspasari & Puspita, 2022). Kemudian uji validitas taraf signifikansinya adalah 0,05. Kriteria pengujian menurut Engkus (2019) yaitu sebagai berikut:

- 1) Jika $r > 0,05$ artinya instrumen tersebut dinyatakan valid dan berkorelasi signifikan.
- 2) Jika $r < 0,05$ artinya instrumen tersebut dinyatakan tidak valid dan tidak berkorelasi signifikan.

Penelitian ini menggunakan validitas isi dengan Aiken'V untuk menghitung nilai yang telah didapatkan dari *expert judgement*.

Dengan perhitungan Aikens'V $V = \sum s / [n(c-1)]$

Keterangan:

s : r-lo

lo: angka penilaian validitas terendah

c : angka penilaian validitas tertinggi

r : angka yang diberikan oleh ahli

n : jumlah ahli yang memberikan penilaian

3.6.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui konsistensi dari alat ukur yang digunakan apakah dapat dipercaya atau tidak. Engkus (2019) mengatakan bahwa uji reliabilitas ini dilakukan setelah uji validitas, dimana aitem yang dapat diuji adalah hanya aitem yang valid saja. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan SPSS 26 *for windows*. Penelitian ini menggunakan pengujian reliabilitas menggunakan uji *Alpha Cronbach*. Koefisien reliabilitas dapat diterima minimal 0,70 atau 0,7 namun apabila nilai koefisien yang didapatkan mencapai 0,90 atau mendekati 1,00 maka dapat dikatakan bahwa reliabilitasnya memuaskan (Azwar, 2020).

3.7 Rancangan Penelitian

3.7.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional untuk menguji hipotesis penelitian. Azwar (2018) menjelaskan bahwa hubungan antar variabel yang diukur dalam suatu penelitian dapat ditentukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional.

3.7.2 Prosedur Penelitian

Terdapat beberapa tahapan dalam prosedur penelitian yang dilakukan, yaitu sebagai berikut ini:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan menentukan topik penelitian yang akan diteliti terlebih dahulu, setelah itu peneliti mencari serta membaca literatur terkait dengan variabel yang akan diteliti. Kajian teoritis terlebih dahulu dilakukan oleh peneliti dari jurnal, buku untuk memperoleh pengertian dan aspek-aspek. Penyusunan proposal dilakukan peneliti dengan menyusun proposal dari bab I sampai dengan bab III. Selama proses penyusunan proposal tersebut peneliti juga melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing sehingga peneliti mendapatkan arahan, serta bimbingan dalam penyusunan proposal yang lebih baik lagi selama proses penelitian ini dilakukan. Selain itu peneliti juga mempersiapkan alat ukur yang digunakan. Setelah peneliti menyelesaikan perbaikan proposal yang disusun, selanjutnya peneliti melakukan ujian seminar proposal.

2. Tahap Pelaksanaan

Setelah peneliti melakukan ujian seminar proposal, selanjutnya peneliti melakukan uji coba atau *try out* terlebih dahulu untuk melihat uji validitas dan reliabelitas dari skala yang telah peneliti modifikasi. Kemudian setelah skala yang digunakan

siap, pengambilan data dilakukan dengan menggunakan bantuan *google form* yang terdiri dari skala *self efficacy* dan *self acceptance*. Analisis data berdasarkan hasil yang telah diperoleh dianalisis menggunakan bantuan SPSS 26 kemudian melakukan uji asumsi, dan uji hipotesis untuk melihat hubungan antar variabel menggunakan *person product moment*.

3. Tahap Evaluasi

Tahapan ini penulis melanjutkan penyusunan laporan skripsi dari bab IV sampai dengan bab V. Selain itu, pada tahapan ini juga dilakukan evaluasi terkait dengan hasil yang diperoleh dan diiringi dengan bimbingan bersama dosen pembimbing. Berdasarkan dengan tujuan yang telah ditetapkan, peneliti juga memperoleh kesimpulan dari hipotesis yang diajukan. Kemudian dilanjutkan dengan ujian skripsi.