

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Identifikasi variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Variabel Tergantung (Y) : Kecemasan menghadapi skripsi
- b. Variabel Bebas (X) : Regulasi emosi

#### **3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Langkah yang dilakukan selanjutnya setelah peneliti mengidentifikasi variabel penelitian yang akan digunakannya yaitu dengan merumuskan definisi operasional. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini diringkas sebagai berikut:

##### **3.2.1 Kecemasan Menghadapi Skripsi**

Kecemasan menghadapi skripsi dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang muncul dari suatu emosi atau perasaan yang tidak menyenangkan dimana terdapat kekhawatiran dan perasaan takut serta adanya kondisi fisik yang berubah sebagai respon dari stimulus yang dianggapnya mengancam atau tidak nyaman saat mengerjakan skripsi. Peneliti akan memodifikasi skala dari Alhakim (2021) berdasarkan teori Nevid. Aspek yang akan digunakan yaitu aspek fisik, *behavioral*, dan kognitif.

### 3.2.2 Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan bagaimana individu mampu dalam mengidentifikasi emosi yang dimilikinya dan bagaimana individu dalam mengekspresikannya atau kemampuan dari individu dalam mengelola emosinya sesuai dengan keadaan yang sedang dihadapinya. Penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi yang dimodifikasi dari Fiqria (2021) berdasarkan teori Thompson. Aspek yang nantinya digunakan peneliti yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

### 3.3 Subjek Penelitian

Populasi yang nantinya digunakan peneliti dalam penelitian ini dengan teknik *non probability sampling* adalah salah satu teknik dalam memperoleh sampel yang didalamnya terdapat berbagai pertimbangan atau kriteria secara sistematis (Sugiyono, 2008). Peneliti menggunakan *purposive sampling* dimana subjek yang akan digunakan dengan pertimbangan dan kriteria tertentu (Sugiyono, 2008). Kriteria sampel yang nantinya digunakan oleh peneliti adalah mahasiswa yang sedang menjalani skripsi, mengalami masa *quarter life crisis* yaitu dengan ciri khawatir akan masa depan, kerap kali mempertanyakan tentang hidupnya, perbedaan pendapat dengan orang tua, sering merasa gagal serta kurangnya motivasi, dan merasa tertinggal dengan temannya (Karpika & Segel, 2021). Rentang usia 20 – 29 tahun.

### 3.4 Metode Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan metode pengumpulan data yaitu skala, merupakan metode yang digunakan peneliti untuk memperoleh data pada variabel penelitian. Pada penelitian ini, peneliti akan memberikan berbagai pernyataan yang kemudian akan diisi oleh responden dengan bantuan *google form*. Pengumpulan data merupakan serangkaian penting yang harus dilakukan didalam suatu penelitian karena digunakan untuk menjawab permasalahan yang ada pada penelitian. Peneliti nantinya akan menggunakan skala *likert* menurut Sugiyono (2015) mengatakan bahwa skala ini didalamnya dapat mengukur persepsi, sikap, dan pendapat individu yang didalamnya terdapat dua aitem pernyataan yaitu yang mendukung indikator (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*) dengan empat pilihan alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Berikut adalah ketentuan skoring yang akan digunakan:

Tabel 3.1  
Ketentuan Skoring

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

#### 3.4.1 Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi

Skala kecemasan menghadapi skripsi dalam penelitian ini peneliti memodifikasi skala dari penelitian Alhakim (2021) dengan

menambahkan indikator pada skala tersebut berdasarkan dari teori Nevid dengan hasil koefisien *Alpha Cronbach* senilai 0,897. Terdapat tiga aspek yang digunakan, yaitu kecemasan fisik, kecemasan *behavioral*, kecemasan kognitif.

Tabel 3. 2  
Blueprint Kecemasan Menghadapi Skripsi

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
Kecemasan Fisik	Respon dari sistem saraf	1, 7, 13, 19	4, 10, 16, 22	8
Kecemasan Behavioral	Perilaku menghindar	2, 8, 20	5, 11	7
	Ketergantungan pada orang lain	14	17	
Kecemasan Kognitif	Ketidakmampuan dalam menghadapi masalah	3, 15	12, 18	7
	Kekhawatiran akan suatu hal	9, 21	6	
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>22</b>

### 3.4.2 Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi pada penelitian ini merupakan modifikasi dari Fiqria (2021) dengan memodifikasi aitem sesuai dengan subjek yang akan digunakan oleh peneliti, yaitu dengan mengubah fokus aitem menjadi mahasiswa. Peneliti mengacu pada teori menurut Thompson yang menggunakan tiga aspek yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

Tabel 3. 3  
Blueprint Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
Memonitor Emosi	Mampu memonitor dan mengenali setiap emosi yang muncul.	1, 2, 16	7, 8, 9, 22, 23, 24	9
Mengevaluasi Emosi	Mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami, sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang dapat muncul pikiran-pikiran yang irasional.	3, 4, 17, 18	10, 11, 12, 25, 26, 27	10
Memodifikasi Emosi	Suatu cara merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya untuk dapat terhindar dari keadaan yang negatif (cemas, marah, dan putus asa).	5, 6, 19, 20, 21	13, 14, 15, 28, 29, 30	11
<b>Total</b>				<b>30</b>

### 3.5 Metode Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 26.0 for windows. Berikut tahapan yang akan dilakukan untuk menganalisis data, yaitu:

#### 3.5.1 Uji Asumsi

Uji Asumsi yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

##### 3.5.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan metode *Kolmogorov-*

*Smirnov* dengan nilai  $\text{sig} > 0,05$  yang memiliki arti bahwa data sampel terdistribusi normal, dan sebaliknya jika  $\text{sig} < 0,05$  maka data sampel tidak terdistribusi normal (Setiawan & Yosepha, 2020).

### 3.5.1.2 Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian yang dilakukan guna mengetahui adalah hubungan antara dua variabel atau lebih bersifat linear (Widana & Muliani, 2020). Penelitian ini menggunakan uji linieritas yang dirancang untuk menentukan apakah regulasi emosi memiliki hubungan linear dengan kecemasan menghadapi skripsi. Jika nilai  $\text{sig} > 0,05$  maka dapat dikatakan linear, sedangkan jika nilai  $\text{sig} < 0,05$  maka dapat dikatakan tidak linear.

### 3.5.2 Uji Hipotesis

Setelah dilakukannya uji asumsi berikutnya dilakukannya uji hipotesis pada variabel regulasi emosi (X) dengan kecemasan menghadapi skripsi (Y). Apabila uji asumsi telah terpenuhi, maka selanjutnya peneliti melakukan analisis paramterik dengan analisis *product moment pearson*. Analisis korelasi dilakukan pada setiap aspek guna mengukur hubungan antara dua variabel. Jika hasil dari uji asumsi yang dilakukan tidak terpenuhi, peneliti akan menggunakan analisis non-parametrik yaitu *rank spearman*.

### 3.6 Kredibilitas

Pada penelitian ini kredibilitas yang akan digunakan yaitu uji validitas dan uji reliabilitas. Pengujian ini akan dilakukan sebagai suatu alat guna mendapatkan hasil penelitian yang baik dan berguna untuk menguji tiap aitem apakah pernyataan pada skala yang digunakan layak atau tidak untuk pengumpulan data.

#### 3.6.1 Uji Validitas

Uji validitas merupakan sejauh mana suatu instrumen dapat mengukur variabel yang akan diukur dan kemudian menghasilkan data yang sesuai dengan tujuan peneliti (Azwar, 2020). Penelitian ini, peneliti menggunakan uji validitas isi, yaitu Aiken's  $V$  guna melihat sejauh mana aitem tersebut dapat mewakili sebuah konstruk yang nantinya akan diukur dengan menggunakan penilaian yang berupa angka 1 sampai 5. Suatu aitem dapat dikatakan jika validasi mendekati 1,00 dan semakin tinggi validitas dari Aiken's  $V$ , maka semakin baik validitas aitemnya.

#### 3.6.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan sejauh mana pengukuran dapat dipercaya karena memiliki kebenaran hasil ukur. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel jika telah digunakan beberapa kali untuk mengukur suatu objek yang sama, dan akan menghasilkan hasil yang sama (Azwar, 2019). Uji reliabilitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *Cronbach's Alpha*. Skor

reliabilitas bergerak dari 0,00 sampai 1,00 dimana semakin mendekati skor 1,00 maka semakin tinggi reliabilitas pada alat ukur tersebut.

### 3.6.3 Analisis Aitem

Azwar (2020) mendefinisikan daya diskriminasi dapat dikatakan memuaskan apabila memiliki nilai minimal 0,30. Jika daya diskriminasi  $\leq 0,30$  atau dengan nilai negatif, maka aitem dapat dikatakan rendah. Sedangkan jika nilai daya diskriminasi  $\geq 0,30$  maka suatu aitem dapat dikatakan memiliki daya diskriminasi tinggi. Namun, apabila jumlah aitem yang lolos tidak mencukupi jumlah yang digunakan maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan tercukupi (Azwar, 1994).

## 3.7 Rancangan Penelitian

### 3.7.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dimana memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara variabel regulasi emosi dengan variabel *quarter life crisis*.

### 3.7.2 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdapat tiga tahapan, yaitu:

#### 3.7.2.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan ini peneliti akan melakukan identifikasi permasalahan yang ada kemudian ia

akan melakukan pengkajian kepustakaan. Selanjutnya dengan menentukan subjek sesuai dengan kriteria pada penelitian ini. Setelah itu peneliti akan mempersiapkan perizinan untuk melakukan penelitiannya.

### **3.7.2.2 Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan dilakukan peneliti guna melakukan uji coba alat ukur penelitian pada beberapa mahasiswa yang sedang menjalani skripsi untuk melihat validitas serta reliabilitas pada skala yang akan digunakan. Setelah mendapatkan hasil analisis dari uji coba, peneliti akan melakukan pengumpulan data dengan bantuan *google form* untuk mempermudah penyebaran pada responden penelitian. Pada tahapan ini responden akan melakukan pengisian *informed consent* yang telah disediakan oleh peneliti, dan selanjutnya akan memberikan skor pada setiap pernyataan yang telah disediakan peneliti pada *google form*.

### **3.7.2.3 Tahap Pengolahan Data**

Tahap pengolahan data pada penelitian ini peneliti akan melakukan pengolahan data secara sistematis dengan bantuan SPSS 26.0. Selanjutnya peneliti akan melakukan analisa terhadap hasil yang ada dan melakukan penyusunan pembahasan sesuai dengan hasil analisa data yang telah diperoleh dalam bentuk deskripsi.

#### **3.7.2.4 Tahap Evaluasi**

Setelah dilakukan analisa dari hasil yang didapatkan dan dilakukan penyusunan pembahasan, peneliti akan menyimpulkan dan memberikan saran dari penelitian yang telah dilakukannya.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA