

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini memuat metode penelitian yang meliputi desain penelitian, populasi, sampel, dan partisipan, variabel penelitian dan definisi operasional, instrumen penelitian, serta analisis data.

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu jenis penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, pemaknaan data tersebut, serta penyajian hasil (Siyoto & Sodik, 2015). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari regulasi emosi (X) terhadap tingkat kecemasan karir (Y) yang dimoderasi oleh dukungan sosial (Z) pada *fresh graduate* di Jawa Barat. Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian korelasional. Desain penelitian ini digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel dengan pola yang dapat diprediksi pada suatu kelompok individu.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Siyoto & Sodik, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah *fresh graduate* dengan batasan maksimal 2 tahun sejak lulus dari studi terakhir. Sedangkan untuk jumlah populasi dari penelitian ini tidak diketahui sebab tidak ada data yang mencantumkan data yang relevan.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut atau bagian kecil dari anggota populasi yang diambil berdasarkan prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya (Siyoto & Sodik, 2015). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non- probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak

memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Dalam penelitian ini, digunakan teknik *sampling* kuota, yaitu teknik pengambilan sampel dengan tujuan untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah yang diinginkan (Sugiyono, 2013).

Karakteristik sampel yang dibutuhkan dalam peneliti yaitu *fresh graduate* dengan batasan maksimal 2 tahun sejak lulus dari universitas. Adapun jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus dari Lemeshow. Dalam penelitian ini, rumus Lemeshow digunakan karena jumlah populasi pada penelitian ini tidak diketahui dan rumus ini dapat digunakan untuk mengukur jumlah sampel pada populasi yang tidak terbatas. Adapun perhitungan rumus Lemeshow adalah (Ryan, 2013):

$$n = \frac{z^2 p (1 - p)}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,5 (1 - 0,5)}{0,05^2}$$

$$n = 384.2$$

Keterangan:

Z : Skor Z dengan *confidence interval* sebesar 95% = 1,96

p : Estimasi maksimal = 0,5

d : *sampling error* = 5% (0,05)

Dari hasil perhitungan di atas, dapat disimpulkan bahwa jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 384 orang.

3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.3.1 Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Variabel bebas : Regulasi Emosi
- 2) Variabel tergantung : Kecemasan Karir
- 3) Variabel moderasi : Dukungan Sosial

3.3.2 Definisi Konseptual

1) Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan suatu proses ketika seseorang mempengaruhi emosi yang ia miliki, kapan ia memilikinya, dan bagaimana ia mengalami dan mengekspresikan emosinya (Gross, 1998).

2) Kecemasan Karir

Kecemasan karir merupakan kecemasan yang berkaitan dengan pengambilan keputusan karir yang menyebabkan individu tidak dapat mengembangkan keterampilannya (Tsai et al., 2017).

3) Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang dipersepsi oleh individu diterimanya dari keluarga, teman, serta orang-orang spesial yang berada di sekitar individu (Sarafino, 2011).

3.3.3 Definisi Operasional

1) Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan emosi yang dimiliki pada suatu situasi tertentu, berupa kapan dan bagaimana individu mengalami serta mengekspresikan emosinya sehingga emosi tersebut dapat dikurangi, dipertahankan, atau ditingkatkan ekspresinya.

2) Kecemasan Karir

Kecemasan karir merupakan kecemasan yang muncul karena adanya ketidakpastian dalam pengambilan keputusan karir sehingga individu mengalami kesulitan dalam mengembangkan karirnya. Kecemasan karir mencakup kemampuan pribadi, keyakinan irasional tentang pekerjaan, lingkungan pekerjaan, dan pelatihan pendidikan profesional.

3) Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan penghayatan dari penerimaan dukungan berupa adanya rasa nyaman, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diterima dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya, sehingga individu merasa dicintai, dihargai, serta dibantu ketika menghadapi kesulitan dan tekanan dalam hidupnya.

3.3.4 Instrumen Penelitian

1) Instrumen Penelitian Regulasi Emosi

a. Identitas Instrumen

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi dalam penelitian ini adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang pertama kali dikembangkan oleh Gross dan John (2003). Alat ukur ini didasarkan pada definisi regulasi emosi dari Gross (1998). Kemudian, bersama dengan John, pada tahun 2003 Gross mulai mengembangkan instrumen terkait untuk mengukur regulasi emosi. Alat ukur ini terdiri dari 10 item *favourable* yang mengukur dua dimensi dari regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Dalam penelitian ini akan digunakan skala hasil adaptasi dari Ma'rifah (2020), sehingga item sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Selain itu, terdapat modifikasi pada model skala likert yang mulanya terdiri dari tujuh (7) alternatif jawaban menjadi lima (5) alternatif jawaban. Diketahui bahwa reliabilitas dari skala ini adalah sebesar 0,815 sehingga dapat dikatakan bahwa skala regulasi emosi ini memiliki reliabilitas yang cukup tinggi.

b. Blueprint Instrumen

Tabel 3. 1 Blueprint Instrumen Regulasi Emosi

Dimensi	Indikator	Nomor Item (Fav)	Jumlah
<i>Cognitive Reappraisal</i>	Mengalihkan perhatian dengan memikirkan hal lain	1, 3, 5	6
	Mengubah cara pandang tentang situasi	7, 8, 10	
<i>Expressive Suppression</i>	Memendam ekspresi emosi	2, 4, 6, 9	4
Total			10

c. Penskoran

Tabel 3. 2 Norma Penskoran Instrumen Regulasi Emosi

Pilihan jawaban	Keterangan	Skor
SS	Sangat Sesuai	5
S	Sesuai	4
N	Netral	3
TS	Tidak Sesuai	2
STS	Sangat Tidak Sesuai	1

d. Validitas dan Reliabilitas

Berdasarkan analisis data, validitas alat ukur regulasi emosi menunjukkan nilai yang berkisar antara 0,489 hingga 0,699. Hal ini mengindikasikan bahwa alat ukur ini memiliki validitas yang cukup baik karena semua nilai berada di atas batas minimum yang direkomendasikan yaitu $\geq 0,3$ (Azwar, 2012). Kemudian, reliabilitas alat ukur dinilai dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, yaitu sebesar 0,806. Nilai ini menunjukkan bahwa alat ukur memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dikarenakan nilai tersebut berada di atas batas reliabilitas yang diterima secara umum yaitu $\geq 0,7$.

2) Instrumen Penelitian Kecemasan Karir

a. Identitas Instrumen

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan karir dalam penelitian ini adalah *Career Anxiety Scale* (CAS) yang pertama kali dikembangkan oleh Tsai, dkk (2017). Dalam penelitian ini digunakan skala hasil adaptasi dari Akhmadi (2022), sehingga item sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur ini terdiri dari 25 item yang mengukur empat dimensi dari kecemasan karir. Setelah diadaptasi terdapat satu item yang dihapus, sehingga total item yang dapat digunakan adalah 24 item yaitu 16 item *favourable* dan 8 item *unfavourable*. Reliabilitas dari alat ukur ini diketahui sebesar 0.820 sehingga dapat dikatakan bahwa skala kecemasan karir ini memiliki reliabilitas yang cukup tinggi.

b. *Blueprint* Instrumen

Tabel 3. 3 *Blueprint* Instrumen Kecemasan Karir

Dimensi	Item		Total
	Fav	Unfav	
Kemampuan pribadi	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8
Keyakinan irasional tentang pekerjaan	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	-	8
Lingkungan pekerjaan	17, 18, 19, 20, 21	-	5
Pelatihan pendidikan profesional	22, 23, 24	-	3
Total	16	8	24

c. Penskoran

Tabel 3. 4 Norma Penskoran Instrumen Kecemasan Karir

Pilihan jawaban	Keterangan	Skor
SS	Sangat Sesuai	4
S	Sesuai	3
TS	Tidak Sesuai	2
STS	Sangat Tidak Sesuai	1

d. Validitas dan Reliabilitas

Berdasarkan analisis data, validitas alat ukur kecemasan karir menunjukkan nilai yang berkisar antara 0,442 hingga 0,827. Hal ini mengindikasikan bahwa alat ukur ini memiliki validitas yang cukup baik karena semua nilai berada di atas batas minimum yang direkomendasikan yaitu $\geq 0,3$ (Azwar, 2012). Kemudian, reliabilitas alat ukur dinilai dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, yaitu sebesar 0,953. Nilai ini menunjukkan bahwa alat ukur memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dikarenakan nilai tersebut berada di atas batas reliabilitas yang diterima secara umum yaitu $\geq 0,7$.

3) Instrumen Penelitian Dukungan Sosial

a. Identitas Instrumen

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial dalam penelitian ini adalah instrumen dukungan sosial yang dikembangkan oleh Sukrisnawati (2022). Alat ukur ini didasarkan pada teori dukungan sosial menurut Sarafino (2011), yang mengukur empat dimensi dari

dukungan sosial yaitu dukungan emosional, instrumental, informasi, dan persahabatan. Alat ukur ini terdiri dari 16 item, 8 item merupakan item *favourable* dan 8 item merupakan item *unfavourable*. Diketahui bahwa reliabilitas dari skala ini adalah sebesar 0,937 sehingga dapat dikatakan bahwa skala ini memiliki reliabilitas yang cukup tinggi.

b. *Blueprint Instrumen*

Tabel 3. 5 *Blueprint Instrumen Dukungan Sosial*

Dimensi	Nomor Item		Jumlah
	Fav	Unfav	
Dukungan Emosional (<i>emotional or esteem support</i>)	1, 9	5, 15	4
Dukungan Instrumental (<i>tangible or instrumental support</i>)	6, 10	2, 16	4
Dukungan Informasi (<i>informational support</i>)	3, 13	7, 11	4
Dukungan Persahabatan (<i>companionship support</i>)	8, 14	4, 12	4
Total			16

c. *Penskoran*

Tabel 3. 6 Norma Penskoran Instrumen Dukungan Sosial

Pilihan jawaban	Keterangan	Skor
SS	Sangat Sesuai	4
S	Sesuai	3
TS	Tidak Sesuai	2
STS	Sangat Tidak Sesuai	1

d. *Validitas dan Reliabilitas*

Berdasarkan analisis data, validitas alat ukur dukungan sosial menunjukkan nilai yang berkisar antara 0,477 hingga 0,752. Hal ini mengindikasikan bahwa alat ukur ini memiliki validitas yang cukup baik karena semua nilai berada di atas batas minimum yang direkomendasikan yaitu $\geq 0,3$ (Azwar, 2012). Kemudian, reliabilitas alat ukur dinilai dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, yaitu sebesar 0,901. Nilai ini menunjukkan bahwa alat ukur memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dikarenakan nilai tersebut berada di atas batas reliabilitas yang diterima secara umum yaitu $\geq 0,7$.

3.4 Kategorisasi Data

Teknik kategorisasi yang digunakan adalah kategorisasi jenjang (ordinal), yaitu kategorisasi yang bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur (Azwar, 2012). Berikut adalah rumus perhitungan kategorisasi:

Tabel 3. 7 Rumus Kategorisasi

$X < (M - 1SD)$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	Sedang
$(M + 1SD) \leq X$	Tinggi

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui kuesioner yang berbentuk *Google form*. Kuesioner ini berisi petunjuk pengisian dan pernyataan yang berasal dari instrumen yang digunakan. Kuesioner disebarakan secara *online* melalui berbagai *platform* media sosial. Penyebaran kuesioner dilakukan pada responden yang memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan.

3.6 Analisis Data

Pada penelitian ini, teknik analisis data yang akan digunakan adalah uji regresi linear sederhana (*linear regression*) pada masing-masing variabel untuk menguji pengaruh regulasi emosi (X) terhadap kecemasan karir (Y) dan juga pengaruh dukungan sosial (Z) terhadap kecemasan karir (Y). Setelah itu, untuk menguji efek moderator dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji regresi linear berganda yaitu *Moderation Regression Analysis* (MRA). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *software* IBM SPSS Statistic 20.

3.6.1 Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi dilakukan untuk menguji hipotesis nilai parameter model agar suatu penelitian dikatakan lolos asumsi klasik. Uji asumsi klasik yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu uji statistik yang digunakan untuk menilai apakah data yang diambil terdistribusi secara normal atau tidak. Apabila data tidak terdistribusi secara normal, maka uji statistik akan

berubah menjadi tidak valid. Norma uji normalitas Kolmogorov-Smirnov adalah apabila nilai signifikansi $>0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal. Berikut hasil dari uji normalitas:

Tabel 3. 8 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	<i>Unstandardized Residual</i>
N	385
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.240

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,240 ($>0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa data yang dihasilkan dari seluruh variabel berdistribusi normal.

2) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas merupakan uji statistik yang terjadi ketika dua atau lebih variabel memiliki korelasi yang tinggi (Mayers, 2013). Uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui kemungkinan terjadinya interkorelasi (hubungan yang kuat) antar variabel independen. Syarat pengambilan keputusan dari uji multikolinearitas adalah jika nilai *Tolerance* $>0,10$ dan nilai VIF <10 maka artinya tidak terjadi multikolinearitas. Berikut adalah hasil dari uji multikolinearitas:

Tabel 3. 9 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
Regulasi Emosi	0,956	1,046
Dukungan Sosial	0,956	1,046

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas didapatkan bahwa nilai *tolerance* sebesar 0,956 ($>0,10$) dan nilai VIF 1,046 (<10). Maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas.

3) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk melihat varian variabel-variabel tidak sama untuk semua penelitian. Regresi yang baik adalah regresi yang tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Data dinyatakan tidak terjadi heteroskedastisitas jika nilai signifikansi $>0,05$. Berikut adalah hasil dari uji heteroskedastisitas:

Tabel 3. 10 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.
Regulasi Emosi	0,687
Dukungan Sosial	0,107

Pada penelitian ini, untuk menguji heteroskedastisitas dilakukan uji Spearman antara residual dengan variabel independen. Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa signifikansi variabel regulasi emosi sebesar 0,687 dan dukungan sosial adalah sebesar 0,107 ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian ini tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.

3.7 Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan 3 tahap, yaitu:

1) Tahap persiapan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang menunjang proses dan tujuan penelitian yaitu dengan merumuskan masalah penelitian, melakukan studi literatur mengenai variabel yang akan diteliti, dan menentukan alat ukur yang akan digunakan.

2) Tahap Pelaksanaan

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data secara daring melalui *Google Form*. Peneliti menyebar kuesioner melalui berbagai sosial media, seperti Twitter, WhatsApp, Instagram, Telegram, LinkedIn, dan TikTok.

3) Tahap Pengolahan Data

Tahap pengolahan data dilakukan secara kuantitatif menggunakan aplikasi SPSS. Hasil pengolahan data diinterpretasikan menggunakan teori yang sesuai. Selanjutnya dibuat kesimpulan dan saran yang diberikan terkait penelitian ini.