

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada Bab III dipaparkan bagaimana penelitian dilaksanakan mulai dari desain penelitian, partisipan penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, hingga analisis data.

3.1 Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dua variabel, yaitu *problem focused coping* dan *quarter-life crisis* dengan tujuan mengetahui gambaran umum mengenai *problem focused coping*, *quarter-life crisis* dan besar kontribusi *problem focused coping* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 dan 2018.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional. Metode korelasional digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *problem focused coping* terhadap *quarter-life crisis* mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 dan 2018. Penelitian menggunakan desain eksplanatori dengan tujuan mengetahui hubungan antara variabel *quarter-life crisis* dengan variabel *problem focused coping*.

3.2 Partisipan

Partisipan penelitian yaitu mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 dan 2018 Tahun Ajaran 2020-2021 berusia 20-an tahun. Mahasiswa memiliki karakteristik masalah pada ketidakstabilan, merasa berada dalam masa peralihan, eksplorasi dalam relasi romantis dan karir, serta peluang besar untuk mengubah pola kehidupan sehingga menjadi dasar pertimbangan dalam menentukan partisipan. Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 dan 2018 rata-rata berusia 20-21 tahun pada tahun ajaran 2020-2021, sesuai dengan pernyataan Byock (2010) yang menjelaskan bagi sebagian besar individu masa-masa *quarter-life* atau di usia 20-an tahun mengalami masalah yang berhubungan dengan pekerjaan, relasi interpersonal serta hubungannya dengan komunitas.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah jumlah seluruh anggota yang akan dijadikan subjek penelitian dan memiliki karakter yang sama. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2020-2021 dengan jumlah 169 mahasiswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari jumlah populasi yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel pada penelitian yaitu *nonprobability sampling* dengan teknik sampel jenuh karena seluruh anggota populasi digunakan menjadi sampel penelitian supaya data yang diperoleh lebih akurat.

Tabel 3.1
Sampel Penelitian

Angkatan 2017	
Kelas	Jumlah Mahasiswa
Kelas A	45 Orang
Kelas B	37 Orang
Jumlah Keseluruhan	82 Orang
Jumlah Mahasiswa Aktif	82 Orang
Angkatan 2018	
Kelas	Jumlah Mahasiswa
Kelas A	45 Orang
Kelas B	42 Orang
Jumlah Keseluruhan	87 Orang
Jumlah Mahasiswa Aktif	87 Orang

3.4 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian berperan sebagai alat ukur sebuah nilai variabel yang akan diteliti. Peneliti menyusun dua instrumen berupa angket/ skala untuk mengukur *Quarter-life Crisis* dan *Problem Focused Coping* pada mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2020-2021.

3.4.1 Definisi Konseptual Variabel

3.4.1.1 *Quarter-life crisis*

Quarter-life Crisis pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner tahun 2001 di Amerika memasuki abad ke-20 didasari dari hasil penelitian terhadap kaum muda. Berdasarkan hasil penelitian, Alexandra Robbins dan Abby Wilner memberi julukan sebagai “*twentysomethings*” terhadap kaum muda, yakni individu yang baru meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai memasuki *real life*, dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. Dilatarbelakangi oleh teori tahapan perkembangan kehidupan Erik Erikson, masih jarang ditemukan penelitian yang berfokus pada masa ketika seorang remaja mengalami transisi sebelum memasuki masa dewasa sebagai masa yang penting (Black, 2010, hlm. 11). Pada masa transisi, individu juga mengalami perubahan emosi dan perilaku yang bervariasi.

Sebagian individu merasa masa-masa *quarter-life* atau di usia 20-an tahun tidak harus berjalan dalam sebuah krisis. Masa-masa yang menyenangkan karena ada kesempatan untuk mencoba segala kemungkinan guna memperoleh makna hidup yang lebih mendalam. Sebagian individu lainnya menjalani masa *Quarter-life Crisis* dengan rasa panik, penuh tekanan, *insecure* dan tidak bermakna (Nash dan Murray, 2010).

Quarter-life Crisis didefinisikan sebagai hasil benturan antara memasuki realita masa dewasa dengan dorongan untuk mencapai kehidupan yang lebih kreatif karena berbagai pilihan untuk diambil. Bagi sebagian besar individu masa-masa *quarter-life* atau di usia 20-an tahun mengalami masalah yang berhubungan dengan pekerjaan, relasi interpersonal serta hubungannya dengan komunitas (Byock, 2010). Pada level tertentu individu akan menanyakan keyakinan diri, perubahan peran dan norma sosial (Robinson & Smith, 2011, hlm. 79). Fischer (2008) menjelaskan *quarter-life crisis* sebagai suatu perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun. Perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan termasuk dalam urusan karir, relasi dan kehidupan sosial. Perasaan takut yang menandakan suatu krisis menjadi ciri kehidupan dewasa.

3.4.1.2 *Problem Focused Coping*

Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan *coping* adalah upaya perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tekanan eksternal dan internal

yang dianggap melebihi batas kemampuan individu. Fungsi *coping* adalah menjelaskan perbedaan kepercayaan antara coping secara langsung melalui tindakan dan coping yang meregulasi respon emosi pada individu. Salah satu strategi coping menurut Lazarus dan Folkman adalah *problem focused coping*.

Lazarus dan Folkman (1984, hlm. 148) menyatakan *problem focused coping* merupakan strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak. Strategi *problem focused coping* berorientasi pada penyelesaian masalah. Smet (1994, hlm. 145) mengungkapkan *problem focused coping* adalah usaha individu untuk mengurangi stressor dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi *coping* jika yakin akan dapat mengubah situasi. Pada *problem focused coping* individu berusaha menjaga jarak antara diri dengan stres melalui penyangkalan atau penghindaran yang mana coping yang berfokus pada masalah membantu individu menghadapi sumber stres (Nevid, Rathus & Greene, 2003).

3.4.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.4.2.1 *Quarter-life crisis*

Variabel pertama dalam penelitian adalah *Quarter-life Crisis* yaitu kekhawatiran mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling tahun angkatan 2017 dan 2018 pada saat mengikuti perkuliahan dan menghadapi masa depan dalam aspek berikut.

1. Mimpi dan Harapan
 - a. Mahasiswa mempertanyakan mimpi-mimpi dan harapan akan hidupnya di masa depan.
 - b. Mempertanyakan bagaimana cara untuk mengubah atau mengatur ulang mimpi dan harapan.
2. Tantangan di Bidang Akademis
 - a. Mahasiswa tertekan saat kuliah.
 - b. Memiliki minat di bidang lain.
 - c. Pengalaman kuliah tidak mengakomodasi pemenuhan impian individu.
3. Teman, Percintaan dan Relasi dengan Keluarga
 - a. Mahasiswa mempertanyakan apakah benar-benar ada pasangan jiwa yang tepat.

- b. Keinginan untuk bebas dari orang tua.
 - c. Mempertanyakan cara untuk memperoleh teman sejati sekaligus *figure* yang dapat dipercaya dan diandalkan.
4. Agama dan Spiritualitas
- a. Mahasiswa mempertanyakan apakah agama yang dianut sudah merupakan pilihan yang tepat
 - b. Pemikiran akan agama atau kepercayaan yang akan diterapkan pada anak-anak kelak.
5. Kehidupan Pekerjaan dan Karir
- a. Mahasiswa mempertanyakan tekanan atau stress kerja yang menghambat kehidupan
 - b. Ketakutan karena tidak mampu mengaktualisasikan diri
 - c. Perasaan ragu-ragu untuk menunjukkan potensi diri yang sesungguhnya.
6. Identitas Diri
- a. Mahasiswa mempertanyakan esensi dari masa dewasa sebagai masa yang memberikan rasa antusias namun disisi lain juga memberikan perasaan terancam
 - b. Memiliki reaksi emosi yang diekspresikan kepada lingkungan.

3.4.2.2 Problem Focused Coping

Problem focused coping pada penelitian adalah strategi dalam penyelesaian masalah yang digunakan oleh mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling tahun angkatan 2017 dan 2018 untuk menghadapi sumber stress dengan menggunakan cara sebagai berikut.

1. *Controlles* (kehati-hatian)
 - a. Mahasiswa memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan
 - b. Meminta pendapat dan pandangan orang lain tentang masalah yang dihadapinya
 - c. Bersikap kehati-hatian sebelum melakukan sesuatu.
2. *Instrumental Action* (tindakan instrumental)
 - a. Tindakan mahasiswa yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung
 - b. Menyusun langkah-langkah apa yang harus dilakukan.

3. *Negotiation* (negosiasi)

- a. Usaha-usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapinya untuk ikut serta memikirkannya atau menyelesaikan masalahnya.

3.4.3 Pengembangan Kisi-Kisi Instrumen

3.4.3.1 Instrumen *Quarter-life Crisis*

Instrumen *quarter-life crisis* disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *quarter-life crisis* yang dikemukakan oleh Nash dan Muray (2010). Jenis skala yang digunakan dalam mengukur *quarter-life crisis* mahasiswa menggunakan skala Likert dengan alternatif jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Instrumen *Quarter-life crisis* sebelum judgement

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		+	-	
1. Mimpi dan Harapan	a. Mempertanyakan mimpi dan harapan hidup di masa depan	1,2	3,4	4
	b. Mempertanyakan cara mengubah atau mengatur ulang mimpi dan harapan	5,6	7,8	4
2. Tantangan di bidang Akademis	a. Tertekan selama kuliah	9	10	2
	b. Minat dan bakat di bidang lain	11,12	13,14	4
	c. Pengalaman kuliah tidak mengakomodasi pemenuhan impian individu	15,16	17,18	4
3. Teman,	a. Mempertanyakan apakah	19,20	21,22	4

Ira Epip Hanyas R. M, 2020

KONTRIBUSI PROBLEM FOCUSED COPING TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS SERTA IMPLIKASINYA BAGI BIMBINGAN DAN KONSELING

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Percintaan dan Relasi dengan Keluarga	benar-benar ada pasangan jiwa yang tepat			
	b. Keinginan untuk bebas dari orangtua	23,24	25,26	4
	c. Mempertanyakan cara memperoleh teman sejati sekaligus <i>figure</i> yang dapat dipercaya dan diandalkan	27,28	29,30	4
4. Agama dan Spiritualitas	a. Mempertanyakan apakah agama yang dianut sudah merupakan pilihan yang tepat	31	32	2
	b. Pemikiran akan agama atau kepercayaan yang akan diterapkan pada anak-anak kelak	33	34	2
5. Kehidupan Pekerjaan dan Karir	a. Mempertanyakan tekanan atau stress kerja yang menghambat kehidupan	35	36	2
	b. Ketakutan karena tidak mampu mengaktualisasikan diri	37	38	2
	c. Perasaan ragu-ragu untuk menunjukkan potensi diri yang sesungguhnya	39	40	2
6. Identitas Diri	a. Mempertanyakan esensi dari masa dewasa sebagai masa yang memberikan rasa antusias namun disisi lain juga memberikan	41,42	43,44	2

	perasaan terancam.			
	b. Memiliki reaksi emosi yang diekspresikan kepada lingkungan	45	46	4
Total				46

3.4.3.2 Instrumen *Problem Focused Coping*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah skala *problem focused coping* yang disusun oleh peneliti dengan tujuan untuk mengungkap bentuk *problem focused coping* yang digunakan subjek penelitian dalam mengatasi *quarter-life crisis*. Penyusunan skala strategi *problem focused coping* menggunakan konsep dari Aldwin dan Revenson (1987). Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan lima alternatif jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen *Problem Focused Coping* sebelum judgement

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		+	-	
1. <i>Controlles</i>	1. Memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan	1,2	3,4	4
	2. Meminta pendapat dan pandangan tentang masalah yang dihadapi	5,6	7,8	4
	3. Bersikap kehati-hatian sebelum melakukan sesuatu	9,10	11,12	4
2. <i>Instrumental</i>	1. Tindakan yang ditujukan	13,14	15,16	4

<i>Action</i>	menyelesaikan masalah secara langsung			
	2. Menyusun langkah-langkah apa yang harus dilakukan	17,18	19,20	4
3. <i>Negotiation</i>	1. Usaha-usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapinya untuk ikut serta memikirkannya atau menyelesaikan masalahnya.	21,22	23,24	4
Total				24

3.4.4 Uji Kelayakan Instrumen

Instrumen *Problem Focused Coping* dan *Quarter-life Crisis* yang telah disusun dilakukan uji rasional dengan cara melakukan *judgement* untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen baik dari segi konstruk, isi, maupun bahasa. *Judgement* dilakukan oleh tiga dosen ahli Bimbingan dan Konseling dari Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Ketiga dosen ahli menimbang setiap item disertai format penilaian dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item dengan kualifikasi Memadai menyatakan item tersebut dapat digunakan, sedangkan item dengan kualifikasi Tidak Memadai menyatakan item perlu diperbaiki atau diganti sebelum digunakan sebagai alat ukur penelitian. Berikut merupakan hasil uji kelayakan instrument setelah *judgement*.

Tabel 3.4
Hasil *Judgement* Instrumen *Quarter-life Crisis*

Kualifikasi	Nomor Item	Jumlah
Memadai	3,7,10,13,18,20,21,23,24,28,29,30,31,32,36,40,45	17

Tidak Memadai (direvisi)	1,2,4,5,6,8,9,11,12,14,15,16,17,19,22,25,26, 27,33,34,35,37,38,39,41,42,43,44,46	29
Jumlah Item yang dapat digunakan		46

Berdasarkan hasil *judgement* instrumen *Quarter-life Crisis*, dari keseluruhan item yang disusun sebanyak 46 item, terdapat 17 item dengan kualifikasi memadai sedangkan untuk kualifikasi tidak memadai atau perlu direvisi terdapat 29 item.

Tabel 3.5
Hasil *Judgement* Instrumen *Problem Focused Coping*

Kualifikasi	Nomor Item	Jumlah
Memadai	1,2,5,7,8,10,12,13,14,15,16,20,22,24	14
Tidak Memadai (direvisi)	3,4,6,9,11,17,18,19,21,23	10
Jumlah Item yang dapat digunakan		24

Berdasarkan hasil *judgement* instrument *Problem Focused Coping*, dari keseluruhan item yang disusun sebanyak 24 item, terdapat 14 item dengan kualifikasi memadai sedangkan untuk kualifikasi tidak memadai atau perlu direvisi terdapat 10 item.

3.4.5 Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kejelasan setiap item pernyataan. Uji keterbacaan dilakukan kepada lima mahasiswa. Setelah dilakukan uji keterbacaan, hasil menunjukkan item pernyataan dapat dipahami oleh semua responden.

3.4.6 Uji Ketepatan Skala

Data yang diperoleh dari hasil penyebaran instrumen masih berupa data ordinal, karena masih menggunakan skala ordinal maka perlu dilakukan konversi nilai skala menjadi nilai interval. Data berskala ordinal dikonversi menjadi data berskala interval menggunakan Metode Suksesif Interval (MSI), berikut merupakan contoh konversi data ordinal menjadi data interval (*Hasil konversi terlampir*).

Tabel 3.6
Konversi Data Ordinal ke Interval
Instrumen *Quarter-life Crisis* Nomor Item 1

Nomor Item	Kategori Skor Jawaban	F	Proporsi	Proporsi Kumulatif	Skor Z	Densitas [f(z)]	Nilai Hasil Penskalaan
1	1	9	0,053	0,053	-1,615	0,1083	1,000
	2	32	0,189	0,243	-0,695	0,3134	1,964
	3	69	0,408	0,651	0,385	0,3705	2,903
	4	50	0,295	0,947	1,615	0,1083	3,928
	5	9	0,053	1,000		0,000	5,086

Penjelasan perhitungan uji skala (Sarwono, 2012):

- 1) Nomor item pernyataan yang akan di hitung adalah item satu (1)
- 2) Kategori skor jawaban responden dalam Skala *Likert* bernilai 1 – 5
- 3) Menghitung frekuensi jawaban dari 169 responden, sebagai berikut.

Frekuensi skor jawaban 1 = 9

Frekuensi skor jawaban 2 = 32

Frekuensi skor jawaban 3 = 69

Frekuensi skor jawaban 4 = 50

Frekuensi skor jawaban 5 = 9

- 4) Menghitung proporsi untuk setiap frekuensi skor, sebagai berikut.

$$P_1 = \frac{9}{169} = 0,053$$

$$P_2 = \frac{32}{169} = 0,189$$

$$P_3 = \frac{69}{169} = 0,408$$

$$P_4 = \frac{50}{169} = 0,295$$

$$P_5 = \frac{9}{169} = 0,053$$

- 5) Menjumlahkan proporsi secara berurutan untuk setiap respon, sehingga diperoleh nilai proporsi kumulatif, sebagai berikut.

$$Pk_1 = 0,053$$

$$Pk_2 = 0,053 + 0,189 = 0,243$$

Ira Epip Hanyas R. M, 2020

KONTRIBUSI PROBLEM FOCUSED COPING TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS SERTA IMPLIKASINYA BAGI BIMBINGAN DAN KONSELING

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

$$Pk_3 = 0,053 + 0,189 + 0,408 = 0,651$$

$$Pk_4 = 0,053 + 0,189 + 0,408 + 0,295 = 0,947$$

$$Pk_5 = 0,053 + 0,189 + 0,408 + 0,295 + 0,053 = 1,000$$

- 6) Menentukan nilai Z untuk setiap kategori, dengan asumsi proporsi kumulatif dianggap mengikuti distribusi normal baku. Nilai Z diperoleh dari Tabel Distribusi Normal Baku.

Proporsi Kumulatif	Skor Z
0,053	-1,615
0,243	-0,695
0,651	0,385
0,947	1,615
1,000	

- 7) Menghitung nilai densitas dari nilai Z yang diperoleh dengan cara memasukkan nilai Z tersebut ke dalam fungsi densitas normal baku sebagai berikut.

$$f(z) = \frac{1}{\sqrt{2\pi}} \exp\left(-\frac{1}{2}z^2\right)$$

Sehingga diperoleh:

$$f(-1,615) = \frac{1}{\sqrt{2\pi}} \exp\left(-\frac{1}{2}(-1,615)^2\right) = 0,1083$$

$$f(-0,695) = \frac{1}{\sqrt{2\pi}} \exp\left(-\frac{1}{2}(-0,695)^2\right) = 0,3134$$

$$f(0,385) = \frac{1}{\sqrt{2\pi}} \exp\left(-\frac{1}{2}(0,385)^2\right) = 0,3705$$

$$f(1,615) = \frac{1}{\sqrt{2\pi}} \exp\left(-\frac{1}{2}(1,615)^2\right) = 0,1083$$

- 8) Menghitung SV (*Scale Value*) dengan rumus:

$$SV = \frac{\text{density at lower limit} - \text{density at upper limit}}{\text{area under offer limit} - \text{under lower limit}}$$

$$SV_1 = \frac{0,000 - 0,1083}{0,053 - 0,000} = -2,043$$

$$SV_2 = \frac{0,1083 - 0,3134}{0,243 - 0,053} = -1,079$$

$$SV_3 = \frac{0,3134 - 0,3705}{0,651 - 0,243} = -0,1399$$

$$SV_4 = \frac{0,3705 - 0,1083}{0,947 - 0,651} = -0,885$$

$$SV_5 = \frac{0,1083 - 0,000}{1,000 - 0,947} = 2,043$$

- 9) Mengubah *Scale Value* (SV) terkecil (nilai negatif yang terbesar) menjadi sama dengan satu (1)

$$SV \text{ terkecil} = -2,043 = 1 \text{ hasil dari } (-2,043 + 3,043 = 1)$$

$$Y_1 = 1$$

- 10) Mentransformasikan nilai skala dengan menggunakan rumus berikut.

$$Y = SV + SV_{min}$$

$$Y_1 = -2,043 + 3,043 = 1$$

$$Y_2 = -1,079 + 3,043 = \mathbf{1,964}$$

$$Y_3 = -0,1399 + 3,043 = \mathbf{2,903}$$

$$Y_4 = -0,885 + 3,043 = \mathbf{3,928}$$

$$Y_5 = 2,043 + 3,043 = \mathbf{5,089}$$

3.4.7 Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran untuk menunjukkan kesahihan suatu instrumen. Instrumen yang valid menunjukkan instrumen dapat digunakan untuk mengukur yang seharusnya diukur, serta instrumen penelitian yang menunjukkan skor validitas yang tinggi akan memberikan hasil yang valid juga. Validitas instrument menunjukkan adanya kesamaan antara data yang dikumpulkan dengan data yang sesungguhnya terjadi pada keadaan subjek yang diteliti. Penelitian menggunakan program SPSS versi 16.0 untuk mengetahui validitas instrumen.

Perhitungan uji validitas, item dikatakan valid apabila nilai r hitung (nilai koefisien korelasi) > r tabel. Dengan r tabel untuk N = 169 adalah 0.15 dengan nilai signifikansi sebesar 5%. Hasil validitas untuk kedua instrumen tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 3.7
Hasil Uji Validitas Instrumen *Quarter-life Crisis*

Keterangan	No. Item Pernyataan	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46	44

Tidak Valid	5, 23	2
-------------	-------	---

Dari data diatas diketahui instrumen *Quarter-life Crisis* yang dikembangkan oleh peneliti menghasilkan 44 item valid dan 2 item tidak valid dari total 46 item pernyataan yang dibuat. Untuk itu 2 item tidak valid dibuang dan tidak diikutsertakan dalam uji selanjutnya.

Tabel 3.8
Hasil Uji Validitas Instrumen *Problem Focused Coping*

Keterangan	No. Item Pernyataan	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	24
Keterangan	No. Item Pernyataan	Jumlah
Tidak Valid	-	0

Dari data diatas diketahui instrumen *Problem Focused Coping* yang dikembangkan oleh peneliti menghasilkan 24 item valid dan tidak ada item yang tidak valid dari total 24 item pernyataan yang dibuat. Untuk itu semua item digunakan dan diikutsertakan dalam uji selanjutnya.

3.4.8 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas suatu instrumen menunjukkan derajat keajegan instrumen penelitian yang digunakan, artinya ketika instrumen digunakan berkali-kali untuk mengukur objek atau subjek yang sama maka akan menghasilkan hasil yang sama pula. Skor harus hampir sama ketika peneliti memberikan instrumen beberapa kali pada waktu yang berbeda. Pengujian reliabilitas dalam penelitian menggunakan metode *alpha* dengan menggunakan alat bantu hitung statistik SPSS 16.0.

Tabel 3.9
Kriteria Reliabilitas Instrumen

Nilai	Keterangan
0,00 – 0,199	derajat keterandalan sangat rendah
0,20 – 0,399	derajat keterandalan rendah
0,40 – 0,599	derajat keterandalan cukup
0,60 – 0,799	derajat keterandalan tinggi
0,80 – 1,00	derajat keterandalan sangat tinggi

(Arikunto, 2014 hlm. 276)

1) Uji Reliabilitas Instrumen *Quarter-life Crisis*

Ira Epip Hanyas R. M, 2020

KONTRIBUSI PROBLEM FOCUSED COPING TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS SERTA IMPLIKASINYA BAGI BIMBINGAN DAN KONSELING

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3.10
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Quarter-life Crisis*
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.938	44

Berdasarkan tabel diatas diketahui setelah melakukan uji reliabilitas menggunakan *Software* SPSS 16.0 hasil dari uji reliabilitas menunjukkan instrumen *quarter-life crisis* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,938 dengan jumlah item pernyataan yang digunakan sebanyak 44 item. Artinya, instrumen tersebut memiliki daya kepercayaan atau reliabilitas dalam kategori sangat tinggi. Jika dilihat dari hasil nilai instrumen yang telah diuji maka instrumen *quarter-life crisis* dikatakan reliabel dan dapat digunakan.

2) Uji Reliabilitas Instrumen *Problem Focused Coping*

Tabel 3.11
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Problem Focused Coping*
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.953	24

Hasil dari uji reliabilitas menunjukkan instrumen *problem focused coping* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,953 dengan jumlah item pernyataan yang digunakan sebanyak 24 item. Artinya, instrumen tersebut memiliki daya kepercayaan atau reliabilitas dalam kategori sangat tinggi. Jika dilihat dari hasil nilai instrumen yang telah diuji maka instrumen *problem focused coping* dikatakan reliabel dan dapat digunakan.

3.5 Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan beberapa tahapan sebagai berikut.

a. Tahap Persiapan

Tahap awal dilakukan dengan melakukan bimbingan terlebih dahulu kepada dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2 terkait penelitian yang akan dilakukan. Kemudian peneliti melakukan studi literatur tentang variabel *Quarter-life Crisis* dan *Problem Focused Coping* serta menyusun instrumen yang akan digunakan dalam proses pengambilan data dilanjutkan dengan melakukan perizinan dan konfirmasi untuk melaksanakan penelitian pada pihak Departemen Psikologi Pendidikan dan

Bimbingan. Kemudian peneliti menyiapkan instrumen penelitian dalam bentuk angket melalui *google formulir*.

b. Tahap Pelaksanaan

Peneliti melakukan pengambilan data responden mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 dan 2018. Angket diberikan pada perwakilan mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 dan 2018 melalui *google formulir* berupa *link* dan meminta responden mengisi instrumen sesuai dengan instruksi yang sudah diberikan. Setelah penyebaran angket, peneliti memeriksa jumlah responden mahasiswa yang sudah mengisi, kemudian menyebarkannya kembali pada waktu yang sudah disepakati dengan perwakilan angkatan hingga jumlah sampel terpenuhi.

c. Tahap Pelaporan

Pelaporan merupakan tahap terakhir dari proses penelitian. Pada tahap pelaporan peneliti dibimbing oleh Dosen Pembimbing. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan skoring dari 169 responden dilakukan dengan menggunakan aplikasi *microsoft excel 2017* berdasarkan skala *likert* yang telah ditentukan, kemudian analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 16.0 untuk membantu memperoleh gambaran data pada setiap variabel penelitian. Peneliti menjelaskan hasil yang telah diperoleh dan telah diolah dengan menggunakan program SPSS. Selanjutnya peneliti merancang implikasi layanan bimbingan dari data hasil penelitian. Setelah menyusun semua hasil penelitian, kemudian peneliti melaksanakan ujian sidang hingga akhirnya melakukan revisi setelah ujian sidang dalam langkah penyempurnaan skripsi.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan teknik penelitian tidak langsung, yaitu dengan menggunakan angket. Penggunaan angket dijadikan sebagai alat dalam mengumpulkan data penelitian, yaitu angket *Quarter-life Crisis* dan *Problem Focused Coping*. Angket yang digunakan berupa kuesioner tertutup. Angket *Quarter-life Crisis* dan *Problem Focused Coping* disajikan pada satu *link* dalam bentuk *google form* dengan menyediakan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dalam setiap

item pernyataan. Responden diminta untuk memilih salah satu respon yang paling sesuai dengan kondisi dirinya terhadap suatu item pernyataan yang disajikan dalam kuesioner yang diberikan.

3.7 Teknik Pengolahan Data

3.7.1 Verifikasi Data

Verifikasi data adalah langkah awal pemeriksaan melalui penyeleksian data yang memadai untuk diolah. Terdapat lima tahapan dalam proses verifikasi data sebagai berikut.

1. Memeriksa kesesuaian jumlah responden dengan jumlah sampel.
2. Memeriksa kesesuaian jawaban dengan ketentuan pengisian.
3. Merekapitulasi data melalui penyekoran yang telah ditetapkan.
4. Melakukan pengolahan data menggunakan SPSS versi 16.0.

3.7.2 Penskoran Instrumen

Instrumen penelitian menggunakan skala *likert* dengan alternatif jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor digambarkan sebagai berikut.

Tabel 3.12
Pola Skor Opsi Alternatif Respon

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS (Sangat Setuju)	5	1
S (Setuju)	4	2
KS (Kurang Setuju)	3	3
TS (Tidak Setuju)	2	4
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	5

3.7.3 Kategorisasi Data

Penentuan kategorisasi data untuk variabel *Quarter-life Crisis* terdiri dari dua kategori yaitu *Crisis* dan *Stabil*, sedangkan untuk instrumen *Problem Focused Coping* juga terdiri dari dua kategori yaitu positif dan negatif. Kategorisasi ditetapkan dengan menghitung rata-rata ideal melalui persamaan sebagai berikut.

1. *Quarter-life Crisis*

$$\begin{aligned} \text{Skor Maksimal Ideal (SmaxI)} &= \text{Jumlah item} \times \text{bobot nilai tertinggi Ideal} \\ &= 44 \times 5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= 220 \\
 \text{Skor Minimal Ideal (XminI)} &= \text{Jumlah item x bobot nilai terendah Ideal} \\
 &= 44 \times 1 \\
 &= 44 \\
 \text{Mean Ideal (Mi)} &= \frac{1}{2} (\text{SmaxI} + \text{SminI}) \\
 &= \frac{1}{2} (220 + 44) \\
 &= 132
 \end{aligned}$$

Rentang skor dari setiap perhitungan kategori *Quarter-life Crisis* dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 3.13
Pengkategorian Skor *Quarter-life Crisis*

Skor	Kategori
> 132	<i>Crisis</i>
≤ 132	Stabil

Tabel 3.14
Interpretasi Kategori *Quarter-life Crisis*

Kategori	Interpretasi
Krisis	Mahasiswa belum menemukan seperti apa cita-cita di masa depan, belum menemukan apa yang menjadi minatnya, belum menemukan alasan rasional dalam melanjutkan kuliah dengan menentukan karir yang cemerlang, belum tahu caranya menjadi mandiri dan bebas dari perlindungan orang tua, belum tahu esensi dari masa dewasa dan mudah kuatir dirinya terokupasi akan hal yang lain.
Stabil	Mahasiswa sudah menemukan seperti apa cita-citanya di masa depan, sudah

	menemukan apa yang menjadi minatnya, sudah mengetahui alasan melanjutkan kuliah serta menggenapi karir yang cemerlang, sudah mengetahui bagaimana cara menjadi mandiri dan lepas dari perlindungan orang tua, sudah tahu esensi masa dewasa dan tidak kuatir jika dirinya terokupasi akan hal lain diluar dirinya.
--	--

2. *Problem Focused Coping*

Hasil gambaran tingkat *Problem Focused Coping* dapat diketahui melalui pengelompokan atau kategorisasi. Data yang diperoleh dari hasil penyebaran angket setelah diverifikasi kemudian diolah untuk menetapkan kategori *Problem Focused Coping*. Kategorisasi ditetapkan dengan menghitung rata-rata ideal melalui persamaan sebagai berikut.

$$\begin{aligned} \text{Skor Maksimal Ideal (SmaxI)} &= \text{Jumlah item} \times \text{bobot nilai tertinggi Ideal} \\ &= 24 \times 5 \\ &= 120 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Skor Minimal Ideal (XminI)} &= \text{Jumlah item} \times \text{bobot nilai terendah Ideal} \\ &= 24 \times 1 \\ &= 24 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean Ideal (Mi)} &= \frac{1}{2} (\text{SmaxI} + \text{SminI}) \\ &= \frac{1}{2} (120 + 24) \\ &= 72 \end{aligned}$$

Berdasarkan skor ideal yang telah dikemukakan, dihitung rentang nilai untuk dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu kategori positif dan negatif. Kategorisasi umum *Problem Focused Coping* adalah sebagai berikut.

Tabel 3.15
Pengkategorian Skor *Problem Focused Coping*

Skor	Kategori
> 72	Positif

Skor	Kategori
≤ 72	Negatif

Tabel 3.16
Interpretasi Kategori *Problem Focused Coping*

Kategori	Interpretasi
Positif	Mahasiswa memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan ketika menghadapi masalah, bersikap kehati-hatian sebelum bertindak, mampu menyelesaikan masalah secara langsung dengan menyusun langkah-langkah yang harus dilakukan serta melakukan usaha-usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapinya untuk ikut serta memikirkan atau menyelesaikan masalah.
Negatif	Mahasiswa belum memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, tidak meminta pendapat dan pandangan ketika menghadapi masalah, belum bersikap kehati-hatian sebelum bertindak, menyelesaikan masalah secara langsung tanpa menyusun langkah-langkah yang harus dilakukan

	serta melakukan usaha-usaha yang belum ditunjukkan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapinya untuk ikut serta memikirkan atau menyelesaikan masalah.
--	---

3.8 Analisis Data

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* melalui SPSS 16.0 for Windows. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0,05$ maka sebaran data normal, sebaliknya jika $p \leq 0,05$ maka sebaran data tidak normal.

Tabel 3.17
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		169
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	20.37680269
Most Extreme Differences	Absolute	.091
	Positive	.045
	Negative	-.091
Kolmogorov-Smirnov Z		1.182
Asymp. Sig. (2-tailed)		.123

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel 3.17 diketahui nilai p yang diperoleh dari variabel adalah sebesar 0,123 artinya $p > 0,05$. Hasil menunjukkan data variabel *quarter-life crisis* dan *problem focused coping* dapat dikatakan berdistribusi normal.

3.8.2 Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah bentuk hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat linear atau tidak. Uji linearitas pada penelitian dilakukan terhadap linearitas hubungan antara *problem focused coping* dengan *quarter-life crisis*. Uji linearitas dalam penelitian dilakukan dengan bantuan

SPSS 16.0 for Windows. Kaidah yang digunakan adalah jika nilai *Deviation from linearity* signifikansi $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara kedua variabel dan sebaliknya apabila nilai *Deviation from linearity* signifikansi $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara kedua variabel. Hasil Uji linearitas disajikan dalam table 3.18 sebagai berikut.

Tabel 3.18
Hasil Uji Linearitas
ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
QLC * PFC					
Between Groups (Combined)	46760.802	47	994.911	2.806	.000
Linearity	27184.442	1	27184.442	76.667	.000
Deviation from Linearity	19576.361	46	425.573	1.200	.215
Within Groups	42903.990	121	354.578		
Total	89664.793	168			

Berdasarkan tabel 3.18 diketahui nilai *Deviation from linearity* signifikansi adalah sebesar 0,215 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel *quarter-life crisis* dan variabel *problem focused coping*.

3.8.3 Uji Korelasional

Uji korelasi dilakukan menggunakan *Statistical Product and Social Science (SPSS)* versi 16.0 for Windows. Teknik analisis data yang digunakan adalah koefisien korelasi *product moment Pearson*. Koefisien korelasi *product moment Pearson* merupakan salah satu analisis data bivariant menggunakan ukuran statistik, untuk mengukur kekuatan hubungan yang linier (Creswell, 2012, hlm. 665). Koefisien yang dihasilkan akan berkisar antara +1 sampai dengan -1 yang menunjukkan hubungan dua variabel positif atau negatif (Furqon, 2014, hlm. 113). Ukuran angka menunjukkan seberapa kuat korelasi, dan tanda plus atau minus menunjukkan arah (jika hubungan positif atau negatif). Korelasi positif tidak "lebih baik" atau "lebih kuat" daripada korelasi negatif; hanya menunjukkan variabel bergerak dalam arah yang sama (ketika satu naik, yang lain juga naik) sedangkan, dalam hubungan negatif, variabel bergerak dalam arah yang berlawanan (peningkatan dalam satu variabel disertai dengan penurunan variabel lain).

Kekuatan hubungan antara dua variabel ditunjukkan dengan kriteria koefisien korelasi yang tersaji pada tabel 3.19 sebagai berikut.

Tabel 3.19
Interpretasi Nilai Koefisien Korelasi

Rentang Nilai	Kategori
0.00 – 0.19	Tidak ada korelasi atau lemah
0.20 – 0.34	Korelasi rendah
0.35 – 0.64	Korelasi cukup tinggi
0.65 – 0.84	Korelasi tinggi
0.84	Korelasi sangat tinggi

3.8.4 Uji Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besaran persentase kontribusi variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) atau besar kecilnya sumbangan variabel independen terhadap variabel dependen. Pedoman interpretasi koefisien determinasi disajikan pada tabel 3.20 berikut.

Tabel 3.20
Interpretasi Nilai Koefisien Determinasi Data

Interval Koefisien Korelasi	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Furqon, 2014)

Adapun rumus yang digunakan untuk mengetahui besaran koefisien determinasi adalah sebagai berikut.

$$KD = r^2 \times 100$$

(Furqon, 2014)

Keterangan:

KD = Koefisien determinasi

r^2 = R square

3.8.5 Uji Regresi Linear

Analisis regresi digunakan untuk mengkaji hubungan antara satu variabel bebas atau lebih dengan satu variabel terikat, baik hubungan yang bersifat korelasional ataupun hubungan yang bersifat kausalitas (sebab-akibat). Analisis *regresi linear* dilakukan terhadap perangkat data tersebut untuk mengkaji seberapa besar nilai-nilai pada variabel terikat, secara langsung dipengaruhi oleh atau berhubungan dengan nilai-nilai variabel bebas (Furqon, 2014, hlm. 74).

Model regresi dikatakan layak jika angka signifikansi pada tabel ANOVA sebesar $< 0,05$. Prediktor yang digunakan sebagai variabel bebas harus layak. Kelayakan diketahui jika angka *standar error of estimate* $<$ *standar deviation*.

3.8.6 Uji Signifikansi/ Uji Hipotesis

$H_0 : r = 0$ (Tidak terdapat pengaruh antara *problem focused coping* dengan *quarter-life crisis*).

$H_1 : r \neq 0$ (Terdapat pengaruh antara *problem focused coping* dengan *quarter-life crisis*).

Berikut merupakan kriteria untuk menerima atau menolak hipotesis.

Jika nilai sig. $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya signifikan.

Jika nilai sig. $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, artinya tidak signifikan.