

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang menggunakan angka dan diolah dengan menggunakan analisis secara statistik. Desain dalam penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *Explanatory Sequential Design*, Penelitian dengan jenis ini bertujuan untuk mengukur kekuatan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2013; dalam (Saripudin et al., 2019) dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu *problem Focused coping* sebagai variabel Independent dan *quarter-life crisis* sebagai variabel dependent untuk mengetahui gambaran umum *problem Focused coping*, *quarter-life crisis* dan besar kontribusi *problem Focused coping* terhadap *quarter-life crisis* pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

#### **3.2 Partisipan**

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah Mahasiswa dan mahasiswi program studi Ilmu Keolahragaan berusia 20-25 tahun.

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

Populasi dan sampel dalam penelitian ini sebagai berikut:

##### **3.3.1 Populasi Penelitian**

Populasi menurut Arikunto 2006, hlm. 107 dalam (Suryana, 2020) populasi adalah sekelompok subjek/orang yang dibutuhkan oleh peneliti, dimana peneliti ingin menggeneralisasikan temuan hasil penelitiannya. Oleh karena itu, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa ilmu keolahragaan.

##### **3.3.2 Sampel Penelitian**

Sampel menurut Sugiyono (2008, hlm. 118 dalam (Justika & Sidik, 2017) adalah bagian dari jumlah orang dalam populasi dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi pada penelitian. Pada sampel penelitian, diharapkan dapat menjadi

perwakilan dari populasi untuk menjadi sampel penelitian. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling*. teknik pengambilan sampel yang dimana peneliti tidak memberi kesempatan samabagi setiap populasi untuk dipilih menjadi sampel penelitian. Penulis menggunakan teknik *purposive sampling* dalam mengumpulkan sampel. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 218 dalam (Deriyanto et al., 2018) *puposive sampling* adalah teknik proses pengambilan sampel sumber data dengan beberapa pertimbangan tertentu untuk penelitian. Oleh karena itu, penulis memiliki satu kriteria khusus dalam penentuan sampel penelitian ini, yaitu sampel merupakan Mahasiswa ilmu keolahragaan yang rata-rata berusia 20-25 tahun pada tahun ajaran 2022-2023, hal ini sesuai dengan pernyataan Byock (2010) yang menjelaskan bagi sebagian besar individu maa-masa *quarter-life crisis* atau di usia 20-an tahun mengalami masalah yang berhubungan dengan pekerjaan, serta masalah interpersonal.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu media penelitian yang digunakan untuk mengukur dan menghimpun data dari suatu fenomena alam maupun sosial yang akan diteliti (Soegiyono, 2011). Oleh karena itu, instrumen dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### 3.4.1 Instrumen *Problem Focused Coping*

Instrumen yang digunakan dalam peneltian adalah instrumen *Problem Focused Coping* yang diadaptasi dari (Hanyas, 2020) yang merujuk pada konsep (Aldwin & 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. 1**  
**Kisi-kisi Instrumen *Problem Focused Coping* (Hanyas, 2020)**

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		+	-	

<i>Controlles</i>	Memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan	1,2	3,4	4
	meminta pendapat dan pandangan tentang masalah yang dihadapi	5,6	7,8	4
	Bersikap kehati-hatian sebelum melakukan sesuatu	9,10	11,12	4
<i>Instrumental Action</i>	Tindakan yang ditujukan perasaan terancam menyelesaikan masalah secara langsung	13,14	15,16	4
	Menyusun Langkah-langkah apa yang harus dilakukan.	17,18	19,20	4
<i>Negotiation</i>	Usaha-usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapinya untuk ikut serta memikirkannya atau meyelesaikan masalahnya.	21,22	23,24	4
Total				24

### 3.4.2 Instrumen *Quarter-life Crisis*

Instrumen *quarter-life crisis* diadaptasi dari Ira (2020). berdasarkan aspek-aspek *quarter-life crisis* yang dikemukakan oleh (Nash et al., 2010). Jenis instrumen yang digunakan dalam mengukur *quarter-life crisis* mahasiswa

menggunakan skala likert dengan 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* (Hanyas, 2020)**

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		+	-	
Mimpi dan Harapan	Mempertanyakan mimpi dan harapan hidup di masa depan	2	1	2
	Mempertanyakan cara mengubah atau mengatur ulang mimpi dan harapan.	4	3	2
Tantangan diluar bidang Akademis	Tertekan selama kuliah	6	5	2
	Minat dan bakat di bidang lain	8	7	2
	pengalaman kuliah tidak megakomodasi pememnuhan impian individu	10	9	2
Teman, percintaan dan relasi dengan keluarga	Mempertanyakan apakah benar-benar ada pasangan jiwa yang tepat	12	11	2
	keinginan untuk bebas dari orang tua.	14	13	2

	mempertanyakan cara memperoleh teman sejati sekaligus <i>figure</i> yang dapat dipercaya dan diandalkan.	16	15	2
Agama dan Spiritualitas	Mempertanyakan apakah agama yang dianut sudah merupakan pilihan yang tepat.	18	17	2
	Pemikiran akan agama atau kepercayaan yang akan diterapkan kepada anak-anak kelak	20	19	2
Kehidupan, Pekerjaan dan Karir	Mempertanyakan tekanan atau stress kerja yang menghambat kehidupan	22	21	2
	ketakutan karena tidak mampu mengaktualisasikan diri	24	23	2
	Perasaan ragu-ragu untuk menunjukkan potensi diri yang sesungguhnya	26	25	2
Identitas Diri	Mempertanyakan esensi dari masa dewasa sebagai masa yang memberikan rasa antusias namun disisi lain juga memberikan perasaan terancam	28	27	2

	Memiliki reaksi emosi yang diekspresikan kepada lingkungan	30	29	2
Total				30

### 3.4.3 Penskoran Instrumen

Sikap, pemikiran, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial tertentu dapat diukur dengan menggunakan *skala Likert*. (Sugiyono, 2011, hlm. 93 dalam (Ningrum et al., 2020).

**Tabel 3. 3**  
**Skoring menggunakan Skala Likert**

No.	Jawaban	Bobot Nilai	
		Item Positif	Item Bila Negatif
1.	SS (Sangat Sesuai)	5	1
2.	S (Sesuai)	4	2
3.	KS (Kurang Sesuai)	3	3
4.	TS (Tidak Sesuai)	2	4
5.	STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	5

Sumber: Sugiyono (2010, hlm. 134 dalam (Fendya & Wibawa, 2018)(Fendya & Wibawa, 2018; Hanyas, 2020)

### 3.4.4 Uji Validitas Instrumen

Instrumen menunjukkan perangkat penafsir yang sah dimana instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur, dan instrumen yang menunjukkan skor yang tinggi juga akan memberikan legitimasi yang tinggi. Perhitungan uji validitas jika nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel.  $r$  tabel untuk jumlah responden  $N = 40$  adalah 0,312 dengan nilai signifikansi sebesar 5%.

### 3.4.5 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas suatu Instrumen untuk 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. skor harus hampir sama, berikut kriteria reliabilitas menurut (Arikunto, 2014 hlm, 276 dalam (Mahendra, 2015)

**Tabel 3. 4**  
**Kriteria Derajat 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

### 3.4.6 Uji Reliabilitas *Quarter-life crisis*

Uji reliabilitas menggunakan uji statistik *Cronbach's alpha* menunjukkan instrumen *quarter-life crisis* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,981 dengan jumlah item pernyataan yang digunakan sebanyak 30 item. Artinya instrumen memiliki daya kepercayaan atau reliabilitas yang sangat tinggi maka instrument *quarter-life crisis* dikatakan reliabel dan dapat digunakan pada penelitian ini.

### 3.4.7 Uji Reliabilitas *Problem Focused Coping*

Uji reliabilitas menggunakan uji statistik *crombach's alpha* instrumen *Problem Focused coping* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,969 dengan jumlah item pertanyaan yang digunakan sebanyak 24 item. Artinya instrumen memiliki daya kepercayaan atau reliabilitas yang sangat tinggi. Maka instrumen *Problem*

*Focused coping* dikatakan reliabel dan dapat digunakan pada penelitian ini.

### 3.4.8 Uji Normalitas Instrumen

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui sebuah data penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Terdapat cara untuk melakukan uji normalitas data yaitu dengan Uji *Shapiro-Wilk*. Pada penelitian ini uji normalitas akan dilakukan dengan perhitungan model *Shapiro-Wilk* dasar keputusan apabila Jika nilai sig > 0,05 maka data berdistribusi normal jika nilai sig <0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal (Dhea Parlina, 2017)

### 3.4.9 Uji Korelasional

Menurut (Sugiyono, 2016) uji koefisien korelasi adalah teknik yang digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel berbentuk interval.

### 3.4.10 Uji Determinasi Sederhana

Uji Koefisien determinasi menurut (Sugiyono, 2016 dalam (Widiyanti & Fitriani, 2017) untuk mencari pengaruh varians variabel dapat digunakan teknik statistik dengan menghitung besarnya koefisien determinasi. Koefisien determinasi dihitung dengan mengkuadratkan koefisien korelasi yang telah ditemukan, dengan rumus sebagai berikut:

$$KD = R^2 \times 100\%$$

KD = Besarnya koefisien penentu (determinasi)

r = Koefisien korelasi

## 3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dalam penelitian memephrhatikan tahapan sebagai berikut:

### 1) Tahap Persiapan

Tahap awal penulis melakukan bimbingan terlebih dahulu kepada dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2 terkait instrumen yang akan digunakan untuk pengambilan data kemudian mengurus perizinan dan komfirmasi untuk

A Antriguna, 2023

KONTRIBUSI PROBLEM FOCUSED COPING TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

melaksanakan penelitian pada pihak Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Prodi Ilmu Keolahragaan.

## 2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan tahap ke dua, yang mana peneliti melakukan pengambilan data responden mahasiswa Ilmu Keolahragaan dengan melakukan penyebaran *link google forms*. Angket diberikan kepada seluruh mahasiswa Ilmu Keolahragaan angket disebar melalui *WhatsApp Grup* maupun *personal chat*.

## 3) Tahap Pelaporan

Pada tahap pelaporan peneliti dibimbing oleh dosen pembimbing. setelah data terkumpul, peneliti melakukan skoring responden dengan menggunakan aplikasi *Microsoft excel 2019* berdasarkan skala likert yang telah ditentukan, kemudian peneliti melakukan proses analisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 22.

### 3.6 Analisis Data

Setelah data diperoleh dengan melakukan penyebaran kuesioner, data tersebut dianalisa menggunakan aplikasi SPSS *Versi 22 for windows* tahap pertama yaitu memasukan hasil tabulasi kuisisioner ke dalam SPSS kemudian dilakukan uji normalitas terlebih dahulu apakah data terdistribusi normal atau tidak. Kemudian data diolah menggunakan *Independent Sample T-Test* dengan tujuan untuk mengetahui tingkat *Problem Focused coping dan Quarter-Life Crisis* mahasiswa. Kemudian dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah bentuk hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat apakah linear atau tidak. Kaidah yang digunakan adalah nilai *deviation from linearity* dengan hasil signifikasi  $0,648 > 0,05$  maka terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara kedua variabel Kemudian dilakukan uji korelasional menggunakan teknik koefisien korelasi *product moment pearson* merupakan salah satu analisis data *bivariant* menggunakan ukuran statistik untuk mengukur kekuatan hubungan linear (creswell, 2012, hlm, 665 dalam (Hanyas, 2020), kemudian dilakukan analisis regresi sederhana dengan Anova dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh variabel prediktor terhadap variabel kriterium atau untuk membuktikan ada atau

tidak hubungan fungsional antara variabel bebas (x) dengan variabel terikat (y), kemudian dilakukan uji koefisien determinasi  $R^2$  atau besaran kontribusi pengaruh variabel x terhadap variabel y.

### 3.7 Kategori Data

Penentuan kategorisasi data untuk variabel *Quarter-Life Crisis* terdiri dari dua kategori yaitu krisis 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*

Skor Maksimal Idela ( $S_{maxI}$ ) = Jumlah item x bobot nilai tertinggi ideal

$$= 30 \times 5$$

$$= 150$$

Skor Minimal Ideal ( $X_{minI}$ ) = Jumlah item x bobot nilai terendah ideal

$$= 30 \times \text{bobot terendah}$$

$$= 30 \times 1 = 30$$

Mean Ideal ( $M_i$ ) =  $\frac{1}{2} (S_{maxI} + S_{minI})$

$$= \frac{1}{2} (150+30)$$

$$= 90$$

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

**Tabel 3. 5**  
**Pengkategorian *Quarter-life Crisis***

Skor	Kategori
> 90	<i>Crisis</i>
$\leq 90$	Stabil

**Tabel 3. 6**  
**Interpretasi kategori *Quarter-life Crisis***

<b>Kategori</b>	<b>Interpretasi</b>
Krisis	Mahasiswa khawatir akan belum menemukan cita-cita di masa depan, belum menemukan apa yang menjadi minatnya, belum menemukan alasan rasional dalam melanjutkan kuliah dengan menentukan karir, belum tahu caranya menjadi mandiri dan bebas dari perlindungan orang tua, belum tahu esensi dari masa dewasa dan mudah khawatir dirinya terokupasi dengan hal yang lain (Hanyas, 2020).
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 caranya hidup mandiri dan lepas dari tanggungan orang tua, sudah tahu esensi dewasa dan tidak khawatir dirinya terokupasi akan hal lain diluar dirinya (Hanyas, 2020).

**Tabel 3. 7**  
**Gambaran umum *quarter-life crisis* mahasiswa ilmu keolahragaan**

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Skor</b>		<b>distribusi</b>	<b>Frekuensi</b>
<b>Krisis</b>	<b>(Y &gt; Mi)</b>	<b>Y &gt; 90</b>	<b>22</b>	<b>55%</b>
<b>Stabil</b>	<b>(Y &lt; Mi)</b>	<b>Y &lt; 90</b>	<b>18</b>	<b>45%</b>
<b>N</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil perolehan data, tingkat *quarter-life crisis* mahasiswa Ilmu Keolahragaan sebanyak 55% dari total 40 mahasiswa pada kategori krisis

artinya mahasiswa khawatir akan belum menemukan cita-cita di masa depan, belum menemukan apa yang menjadi minatnya, belum menemukan alasan rasional dalam melanjutkan kuliah dengan menentukan karir, belum tahu caranya menjadi mandiri dan bebas dari perlindungan orang tua, belum tahu esensi dari masa dewasa dan mudah khawatir dirinya terokupasi dengan hal yang lain. Sedangkan 45% mahasiswa pada kategori stabil artinya 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 caranya hidup mandiri dan lepas dari tanggungan orang tua, sudah tahu esensi dewasa dan tidak khawatir dirinya terokupasi akan hal lain diluar dirinya.

## 2) *Problem Focused Coping*

Hasil gambaran tingkat *Problem Focused coping* dapat diketahui melalui pengelompokan. Data yang diperoleh dari hasil penyebaran angket setelah verifikasi kemudian diolah untuk menetapkan kategori *Problem Focused coping*. rentang kategori dibagi menjadi dua kategori yaitu kategori positif dan negatif (Aldwin, 2007). Kategori ditetapkan dengan menghitung rata-rata ideal melalui persamaan sebagai berikut.

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

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

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

Kategorisasi umum *Problem Focused coping* adalah sebagai berikut.

**Tabel 3. 8**  
**Pengkategorian Skor *Problem Focused coping***

Skor	Kategori
$M_i > 72$	Positif
$\leq 72$	Negatif

**Tabel 3. 9**  
**Interpretasi Kategori *Problem Focused Coping***

Kategori	Interpretasi
Positif	Mahasiswa mampu memecahkan masalah secara langsung dengan menyusun langkah-langkah yang harus dilakukan dan upaya-upaya yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapinya agar ikut memikirkan atau memecahkan masalah. Mereka juga meminta pandangan atau pendapat terhadap masalah, memiliki sikap hati-hati sebelum bertindak, dan memikirkan dengan matang beberapa alternatif pemecahan masalah (Aldwin, 2007; Hanyas, 2020).
Negatif	Mahasiswa belum memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, tidak meminta pendapat dan pandangan orang terdekat ketika menghadapi masalah, belum bersikap hati-hati sebelum bertindak, menyelesaikan masalah secara langsung tanpa menyusun strategi yang harus dilakukan, serta melakukan usaha-usaha yang belum ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang

	dihadapinya untuk ikut serta memikirkan atau menyelesaikan masalah (Aldwin, 2007; Hanyas, 2020).
--	--

**Tabel 3.10**  
**Distribusi Frekuensi *Problem Focused Coping* Mahasiswa Ilmu Keolahragaan**

Kategori	Rentang Skor		Jumlah	Frekuensi
Positif	( $X > M_i$ )	$X > 72$	32	80%
Negatif	( $X < M_i$ )	$X < 72$	8	20%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh mahasiswa Ilmu Keolahragaan rtingkat *Problem Focused coping* pada kategori positif sebanyak 80% artinya mahasiswa merenungkan dan mempertimbangkan dengan hati-hati beberapa jawaban pilihan untuk masalah yang dilakukan, meminta pandangan atau perasaan tentang masalah, memiliki sikap hati-hati sebelum bertindak, dapat menangani masalah secara langsung dengan mengumpulkan langkah-langkah yang harus diambil dan berusaha fokus pada orang lain. terlibat atau berubah menjadi alasan masalah yang dihadapi mereka untuk ikut serta dalam berpikir atau menangani masalah. Terlepas dari kenyataan bahwa sebanyak 20% mahasiswa dalam kategori negatif, ini menunjukkan bahwa mereka belum mempertimbangkan dengan cermat sejumlah pendekatan alternatif yang potensial untuk menyelesaikan masalah, belum meminta perspektif orang lain ketika dihadapkan dengan masalah, belum melakukan tindakan yang tepat. ketekunan sebelum mengambil tindakan apa pun, dan telah menyelesaikan masalah secara langsung tanpa menyusun langkah-langkah yang diperlukan. dilakukan, serta melakukan upaya yang tidak ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau bertanggung jawab atas masalah yang dihadapinya untuk berpartisipasi dalam pemecahan masalah dan berpikir.