

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini ialah:

1. Variabel tergantung : *Quarterlife Crisis* pada Dewasa Awal
2. Variabel bebas : a. *Psychological Well Being*
b. Spiritualitas

Adapun definisi operasional pada penelitian ini ialah:

a. *Quarterlife Crisis* Pada Dewasa Awal

QLC pada dewasa awal adalah suatu respon emosi negatif terhadap perubahan hidup yang baru dari remaja ke dewasa, yang dialami oleh dewasa awal, dengan ditandai dengan ketidakstabilan, perubahan yang konstan, serta banyaknya pilihan dalam urusan karier, hubungan interpersonal, dan identitas diri. Pada umumnya muncul karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, tidak berdaya, dan dapat mengarah ke depresi serta gangguan psikis lainnya. QLC pada penelitian ini diukur dengan skala QLC berdasarkan pendapat Robbins dan Wilner, yang disusun berdasarkan tujuh aspek yaitu kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan kuatir dalam relasi interpersonal. Semakin tinggi skor yang didapat maka, semakin tinggi juga QLC pada dewasa awal, begitu pula sebaliknya.

b. *Psychological Well Being*

PWB adalah suatu kondisi saat individu dapat mencapai penuh segala potensi yang ia miliki dan merealisasikannya, dapat mengontrol kehidupan secara efektif, serta dapat menerima diri sendiri, sehingga tidak hanya mencapai kebahagiaan tetapi dapat menjadi versi terbaik dari diri individu itu sendiri. PWB dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala PWB berdasarkan pendapat Ryff, yang disusun berdasarkan enam aspek yaitu; *purpose in life, autonomy, personal growth, environmental mastery, positive relationships, dan self-acceptance*. Semakin tinggi skor yang didapat maka, semakin tinggi juga skor PWB individu, begitu pula sebaliknya.

c. Spiritualitas

Spiritualitas adalah proses yang dilakukan oleh manusia dalam mencari makna dan tujuan hidup dengan cara mengaitkan diri kepada sesuatu yang lebih besar. Spiritualitas dalam penelitian ini diukur dengan skala spiritualitas yang dimodifikasi dari *Daily Spiritual Experience Scale (DSES)* yang disusun oleh Underwood. Skala ini disusun berdasarkan sejumlah aspek yaitu; hubungan, aktivitas transenden, rasa nyaman dan kekuatan, kedamaian, merasakan pertolongan, merasakan bimbingan, mempersepsikan dan merasakan kasih sayang Tuhan, kekaguman, apresiasi dan rasa berterima kasih, kepedulian terhadap sesama, merasa bersatu dan dekat dengan Tuhan. Semakin tinggi skor yang didapat maka, semakin tinggi juga skor spiritualitas individu, begitu pula sebaliknya.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian untuk meneliti populasi ataupun sampel tertentu lewat pengumpulan data dengan menggunakan instrumen penelitian. Analisis data dalam metode ini bersifat kuantitatif, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan

(Sugiyono, 2018). Penelitian kuantitatif ini bersifat noneksperimental, karena peneliti tidak memberi perlakuan terhadap sampel penelitian.

Pada penelitian, peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional, karena ingin meneliti hubungan antara PWB dan spiritualitas dengan QLC. Suryabrata (1988) berpendapat bahwa penelitian korelasional dilakukan untuk mendeteksi sejauh mana variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi faktor lainnya.

C. Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang bertempat tinggal di kota Semarang. Karakteristik dari subjek penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan berusia 20-29 tahun, bertempat tinggal di Semarang, dan sudah menyelesaikan Strata 1. Alasan dari pemilihan karakteristik ini dikarenakan, berdasarkan pendapat Robinson (2018) mengenai QLC yang mengatakan, QLC banyak dialami oleh dewasa awal dengan rentang usia 20-29 tahun. Lebih lanjut ia mengatakan pada rentang usia tersebut, rata-rata individu sudah menyelesaikan perkuliahan dan sudah dihadapkan dengan banyaknya pilihan dan permasalahan, baik itu dalam hal karier, hubungan interpersonal, finansial, dan identitas diri. Hal inilah yang menjadi alasan pemilihan karakteristik subjek dalam penelitian ini berfokus pada yang telah menyelesaikan S1.

Dalam penelitian peneliti menggunakan metode *incidental sampling*. *Incidental sampling* merupakan metode pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa pun secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Meski demikian pengambilan sampel tetap dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel (Sangadji dan Sopiah, 2010). Hal ini dilakukan karena prosedur pengambilan data dilakukan secara online, lewat *google form* yang disebar oleh peneliti kepada calon subjek. Subjek yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan yang ditentukan oleh peneliti, yang akan diambil untuk dianalisis.

D. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala banyak digunakan untuk mengukur aspek kepribadian atau kejiwaan (Arikunto, 2013). Skala yang disajikan terdiri dari dua kelompok aitem (pernyataan), yaitu aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Azwar (2016) menjelaskan bahwa aitem *favorable* artinya, aitem yang berisi konsep keprilaku yang sesuai atau mendukung atribut yang diukur, sedangkan *unfavorable*, isinya bertentangan atau tidak mendukung ciri perilaku yang dikehendaki oleh indikator perilakunya.

Data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan tiga alat ukur yaitu skala QLC yang disusun berdasarkan aspek Robbins dan Wilner, skala PWB yang disusun berdasarkan aspek Ryff, dan skala spiritualitas dari *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) yang sudah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia. Berikut ini akan dijelaskan mengenai ketiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Skala *Quarterlife Crisis* Pada Dewasa Awal

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *quarterlife crisis* dalam penelitian ini menggunakan skala QLC yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan tujuh aspek QLC yaitu, kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan kuatir dalam relasi interpersonal. Berikut merupakan *blueprint* skala QLC:

Tabel 1. *Blueprint* Skala QLC

Aspek QLC	Jumlah Pernyataan		Total
	Favorabel	Unfavorabel	
Kebimbangan mengambil keputusan	2	1	3
Rasa putus asa	2	1	3
Penilaian diri yang negative	2	1	3
Terjebak situasi sulit	2	1	3
Cemas	2	1	3
Tertekan	2	1	3
Kuatir relasi interpersonal	2	1	3
Total	14	7	21

Metode yang digunakan pada alat ukur QLC adalah model skala Likert. Setiap butir aitem memberikan lima kemungkinan jawaban yang bergerak dari “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Ragu-ragu”, “Tidak Sesuai” dan “Sangat Tidak Sesuai”. Untuk aitem-aitem yang *favorable*, jawaban “Sangat Sesuai” akan diberi skor 5, demikian seterusnya sampai dengan skor 1 untuk jawaban “Sangat tidak Sesuai”. Sedangkan aitem-aitem yang *unfavorable*, jawaban “Sangat tidak Sesuai” diberi skor 5 dan seterusnya sampai dengan skor 1 untuk jawaban “Sangat Sesuai”. Skor total yang diperoleh dari skala QLC tersebut menunjukkan tingkat QLC yang dimiliki subjek.

2. Skala Psychological Well Being

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *psychological well being* dalam penelitian ini menggunakan skala PWB yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan enam aspek PWB yaitu, yaitu *purpose in life*, *autonomy*, *personal*

growth, environmental mastery, positive relationships, dan self-acceptance. Berikut merupakan *blueprint* skala PWB:

Tabel 2. *Blueprint* Skala PWB

Aspek PWB	Jumlah Pernyataan		Total
	Favorabel	Unfavorabel	
<i>Purpose in life</i>	2	1	3
<i>Autonomy</i>	2	1	3
<i>Personal growth</i>	2	1	3
<i>Environmental mastery</i>	2	1	3
<i>Positive relationships</i>	2	1	3
<i>Self-acceptance</i>	2	1	3
Total	12	6	18

Metode yang digunakan pada alat ukur PWB adalah model skala Likert. Setiap butir aitem memberikan lima kemungkinan jawaban yang bergerak dari “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Ragu-ragu”, “Tidak Sesuai” dan “Sangat Tidak Sesuai”. Untuk aitem-aitem yang *favorable*, jawaban “Sangat Sesuai” akan diberi skor 5, demikian seterusnya sampai dengan skor 1 untuk jawaban “Sangat tidak Sesuai”. Sedangkan aitem-aitem yang *unfavorable*, jawaban “Sangat tidak Sesuai” diberi skor 5 dan seterusnya sampai dengan skor 1 untuk jawaban “Sangat Sesuai”. Skor total yang diperoleh dari skala PWB tersebut menunjukkan tingkat PWB yang dimiliki subjek.

3. Skala Spiritualitas

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur spiritualitas dalam penelitian ini dimodifikasi dari *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) yang dikembangkan oleh

Underwood. Instrument DSES telah disajikan dalam bahasa Indonesia dan peneliti tidak perlu melakukan *back translation*. DSES sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Qomaruddin dan Indawati (2019) dan sudah digunakan dibanyak penelitian. Alat ukur ini telah digunakan pada subjek penelitian dengan usia dewasa awal hingga lansia. Uji validitas dan reliabilitas instrument DSES telah dilakukan. Didapatkan koefisien korelasi Pearson yang tinggi dengan skor total ($r > 0,8$) maka instrumen DSES dikatakan valid, dan memiliki *Alpha Cronbach* sebesar 0,916 sehingga dapat dikatakan sangat reliabel.

DSES terdiri dari 16 pertanyaan *favorable* yang menilai pengalaman individu sehubungan dengan kehadiran unsur transenden dalam kehidupan sehari-hari. DSES terdiri dari 16 aitem. 15 aitem memiliki lima pilihan jawaban yang mengindikasikan intensitas pengalaman spiritual individu, serta satu aitem yang menilai persepsi pribadi mengenai dekat atau tidaknya individu kepada Tuhan. Skala ini dibuat berdasarkan aspek spiritualitas yaitu, hubungan, aktivitas transenden, rasa nyaman dan kekuatan, kedamaian, merasakan pertolongan, merasakan bimbingan, mempersepsikan dan merasakan kasih sayang Tuhan, kekaguman, apresiasi dan rasa berterimakasih, kepedulian terhadap sesama, merasa bersatu dan dekat dengan Tuhan.

Metode yang digunakan pada DSES adalah model skala Likert. DSES memiliki aturan skoring sebagai berikut: kemungkinan jawaban dari 15 butir item tentang intensitas pengalaman bergerak dari “Tidak Pernah”, “Satu kali pada satu waktu”, “Beberapa hari”, “Setiap hari” dan “Beberapa kali sehari”. Skor jawaban “Beberapa kali sehari” akan diberi skor 5, demikian seterusnya sampai dengan skor 1 untuk jawaban “Tidak Pernah”. Kemungkinan jawaban dari satu butir item tentang persepsi pribadi kedekatan kepada Tuhan bergerak dari “Sangat Tidak Dekat”, “Tidak Dekat”, “Cukup Dekat”, “Dekat” dan “Selalu Dekat”. Skor jawaban “Selalu” akan diberi skor 5, demikian seterusnya sampai dengan skor 1 untuk jawaban “Sangat Tidak Dekat”.

DSES dipilih peneliti dengan pertimbangan rasional, bahwa DSES disusun oleh Underwood setelah melakukan studi kualitatif mendalam pada kelompok kristiani, yahudi, islam, agnostik, dan ateis untuk menemukan aspek spiritual yang dapat berlaku universal (Underwood & Teresi, 2002). DSES telah digunakan sebagai alat ukur pada studi spiritualitas yang berjumlah lebih dari 200 penelitian terpublikasi, serta telah diterjemahkan kedalam 40 bahasa (Underwood, 2011). Berikut merupakan *blueprint* skala spiritualitas:

Tabel 3. *Blueprint* Skala Spiritualitas

Aspek Spiritualitas	Jumlah Pernyataan
Hubungan	2
Aktivitas transenden	1
Rasa nyaman dan kekuatan	2
Kedamaian	1
Merasakan pertolongan	1
Merasakan bimbingan	1
Mempersepsikan dan merasakan kasih sayang Tuhan	2
Kekaguman	1
Apresiasi dan rasa berterimakasih	1
Kepedulian terhadap sesame	2
Merasa bersatu dan dekat dengan Tuhan	2
Total	16

Sebelum skala-skala digunakan, peneliti mengukur validitas dan reliabilitas skala terlebih dahulu. Validitas merupakan ketepatan alat ukur dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Alat ukur dikatakan valid apabila mencakup keselarasan antara isi alat ukur yang diberikan dengan tujuan yang dimaksud (Azwar, 2015).

Variabel skala dalam penelitian ini menggunakan dua pengujian validitas instrumen, yaitu validitas isi dan validitas konstruk. Validitas isi dilakukan terlebih dahulu oleh peneliti dengan cara berkonsultasi dengan para ahli, yaitu dosen pembimbing. Setelah dikonsultasikan dengan para ahli, peneliti melakukan uji coba instrumen pada sampel dari populasi yang diambil. Setelah uji coba instrumen dilakukan, dilanjutkan dengan uji statistik. Pengujian tersebut dilakukan dengan analisis butir, yaitu mengkorelasikan antar skor butir dengan skor total. Menggunakan korelasi *product-moment* dari *Karl Pearson*.

Setelah memperoleh hasil berupa koefisien korelasi, maka peneliti memeriksa kembali untuk menghindari terjadinya kelebihan bobot yang menyebabkan angka korelasi menjadi *overestimate*. Untuk mengoreksi angka korelasi yang kelebihan bobot, peneliti menggunakan teknik korelasi *Part Whole*. Menurut Azwar (2015) pedoman yang digunakan untuk mengetahui aitem valid dan gugur ialah dengan membandingkan antara r hitung dengan r tabel. Jika r hitung lebih dari r tabel, maka aitem valid. Sebaliknya jika r hitung kurang dari r tabel maka aitem gugur. Pengujian validitas aitem ini menggunakan SPSS.

Reliabilitas merupakan konsistensi dari serangkaian alat ukur (Azwar, 2015). Penelitian dianggap dapat diandalkan jika memberikan hasil yang konsisten untuk pengukuran yang sama. Gravetter dan Forzano (2016) mengartikan reliabilitas sebagai stabilitas atau konsistensi pengukuran. Bila alat ukur yang sama diukur dalam kondisi yang sama, maka reliabilitas akan menghasilkan pengukuran yang identik atau hampir sama. Untuk mengetahui reliabilitas pada skala, peneliti menggunakan teknik uji reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* dengan menggunakan SPSS.

E. Metode Analisis Data

Metode analisis data untuk menguji hipotesis mayor dalam penelitian menggunakan analisis regresi linier ganda menggunakan SPSS. Menurut Sugiyono (2018) analisis regresi linier ganda digunakan untuk meramalkan keadaan variabel tergantung dengan menggunakan dua atau lebih dari variabel bebas yang digunakan sebagai prediktor. Selain itu untuk mengetahui arah hubungan variabel tergantung dengan variabel bebas.

Analisis hipotesis minor dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* menggunakan SPSS. Sugiyono (2018) menjelaskan korelasi *product moment* digunakan untuk melihat hubungan dua variabel atau lebih apakah saling memengaruhi. Pada penelitian ini ada dua hipotesis minor yang diuji, yaitu PWB dengan QLC, dan spiritualitas dan QLC.

