

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Untuk meneliti sejauh mana pengaruh rasa syukur terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir angkatan 2021 prodi PAI UINFAS Bengkulu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang berdasar pada filsafat positivisme, dimana dalam penelian ini variabel-variabel diukur secara sistematis, obyektif, terukur, konkrit, dan rasional (Sugiyono 2020:7). Metode penelitian kuantitatif merupakan metode yang bertujuan untuk menguji teori-teori yang sudah ada, yang kemudian diteliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel tersebut diukur menggunakan instrumen penelitian. Data yang telah didapatkan dihitung sesuai dengan sistematika statistik. Penelitian ini menggunakan metode Asosiatif Kausal. Pemilihan metode tersebut didasarkan pada fokus penelitian, yakni untuk menganalisis pengaruh rasa syukur terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir program studi PAI, dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh rasa syukur dalam menghadapi masalah *quarter life crisis* yang dialami oleh para mahasiswa semester akhir di prodi PAI. Jika dilihat dari tujuan peneliti maka penelitian ini merupakan penelitian korelasi dimana peneliti ingin melihat

adakah pengaruh syukur yang merupakan emosi positif dan disebutkan bermanfaat untuk mengurangi beban psikologis dengan *quarter life crisis* yang notabene termasuk beban psikologis. Menurut sugiyono “Penelitian asosiatif kausal adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih” (Sugiyono 2020:11).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Penelitian ini dilakukan di UINFAS Kota Bengkulu lebih tepatnya di Prodi PAI.

2. Waktu

Penelitian akan dilakukan pada Tanggal 24 Oktober – 24 November 2025

C. Desain Penelitian

$$Y = a + bX + e$$

Keterangan

Y = Quarter Life Crisis.

X = Rasa syukur.

a = Konstanta.

b = Koefisien regresi (pengaruh rasa syukur terhadap *Quarter Life Crisis*).

e = Error term.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah sebuah wilayah yang terdiri dari objek atau subjek penelitian yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, diteliti dan ditarik kesimpulannya (Erwin 2019:73). Berdasarkan banyaknya subjek/objek penelitian populasi dapat dibedakan menjadi dua. *Pertama*, populasi terbatas atau populasi terhingga dimana subjek/objeknya memiliki batas kuantitatif yang jelas. *Kedua*, populasi tak terbatas dimana subjek/objeknya tidak memiliki batas kuantitatif atau terlalu luas. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PAI UINFAS Bengkulu Angkatan 2021 yang berjumlah 197 Mahasiswa. Data tersebut didapatkan dari Kaprodi PAI UINFAS Bengkulu .

Sampel adalah sebagian kecil dari populasi dalam artian populasi memiliki cakupan wilayah yang luas dan peneliti tidak dapat mempelajari semua dengan beberapa alasan seperti terbatasnya dana yang ada, terbatasnya waktu dan tenaga maka pengambilan sampel dapat dijadikan pilihan alternatif bagi peneliti (Erwin 2019:74). Peneliti tidak dapat mengambil sampel secara sembarangan, diperlukan kaidah-kaidah tertentu dengan tujuan sampel yang diambil dapat mewakili keseluruhan populasi. Adapun teknik sampel yang diambil oleh peneliti adalah *total sampling* yaitu sampel yang

mewakili jumlah populasi. Jumlah Sampel yang didapatkan ada 50 Mahasiswa.

E. Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Bebas : Rasa syukur

Rasa syukur adalah perasaan positif yang timbul ketika seseorang menyadari dan menghargai hal-hal baik dalam hidupnya, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain.

Rasa syukur diukur menggunakan skala Likert berdasarkan indikator-indikator berikut:

- a. Frekuensi merasa rasa syukur: Seberapa sering responden merasa rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Intensitas rasa syukur: Seberapa kuat perasaan syukur yang dirasakan.
- c. Ekspresi rasa syukur: Seberapa sering responden mengungkapkan rasa syukur kepada orang lain.
- d. Pengakuan atas hal baik: Seberapa sering responden menyadari dan mengakui hal-hal baik dalam hidupnya.

2. Variabel Terikat : *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis adalah periode stres dan kebingungan yang dialami oleh individu usia 20-30 tahun, terutama dalam menghadapi transisi kehidupan seperti

menyelesaikan studi, memasuki dunia kerja, dan menentukan tujuan hidup.

Quarter Life Crisis diukur menggunakan skala Likert berdasarkan indikator-indikator berikut:

- a. Perasaan cemas tentang masa depan: Seberapa sering responden merasa cemas tentang masa depan.
- b. Kebingungan dalam menentukan tujuan hidup: Seberapa sering responden merasa bingung tentang tujuan hidupnya.
- c. Tekanan sosial dan ekspektasi: Seberapa besar tekanan sosial dan ekspektasi yang dirasakan.
- d. Ketidakpuasan terhadap pencapaian hidup: Seberapa sering responden merasa tidak puas dengan pencapaian hidupnya.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yakni *random sampling* yaitu metode pemilihan sampel yang mewakili jumlah populasi, agar memberikan gambaran yang relevan dengan hal yang diamati. Sampel yang digunakan yakni Mahasiswa UINFAS PAI angkatan 2021 yang berjumlah 50 orang dari jumlah populasi 197 orang. Pemilihan pada Mahasiswa UINFAS PAI angkatan 2021 sebagai sampel didasarkan pada alasan bahwa pengaruh rasa syukur dan *quarter life crisis* sudah mulai terlihat pada mahasiswa tersebut.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah sarana yang dimanfaatkan peneliti untuk mengumpulkan data secara efektif. Penggunaan instrumen bertujuan mempermudah proses penelitian sekaligus meningkatkan kualitas hasil, sehingga data yang diperoleh menjadi lebih cepat, lengkap, dan terstruktur untuk diolah. Untuk mendukung penelitian ini, peneliti menyusun berbagai instrumen yang diperlukan, dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengumpulan data adalah:

1. Wawancara

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data melalui wawancara dilakukan oleh peneliti pada studi pendahuluan. Jenis wawancara yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara tertutup dimana peneliti mengajukan pertanyaan yang telah diatur sedemikian rupa (Suyanto & Sutinah 2005:78). Peneliti melakukannya melalui media sosial dengan bertanya kepada narasumber. Adapun pertanyaan yang diajukan adalah : 1) apakah pernah mendengar tentang *quarter life crisis*? dan 2) bagaimana bentuk rasa syukur yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari?

2. Kuesioner (Angket)

Terdapat tiga jenis angket yang dapat dijadikan untuk mengambil data pada responden, yaitu kuesioner terbuka,

tertutup dan campuran. Penelitian ini mengambil data pada responden dengan menggunakan kuesioner tertutup dengan menggunakan skala pengukuran bertingkat. Skala bertingkat yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi dari skala Likert. Modifikasi skala Likert ini memiliki 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Dengan perolehan masing-masing nilai secara berurutan yaitu: 4 (empat), 3 (tiga), 2 (dua), dan 1 (satu). Tujuan menggunakan skala Likert yang di modifikasi menjadi empat pilihan adalah agar responden tidak memilih kutub nertal (N) dalam menentukan jawabannya, sehingga jawaban responden akan cenderung pada salah satu dari kutub pilihan.

Tabel 3. Skala Likert Modifikasi Menjadi 4 Bagian

Opsi	Skor Item Positif	Skor Item Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah proses dokumentasi peristiwa yang telah terjadi, biasanya dalam bentuk tulisan, gambar, atau karya besar. Catatan harian, biografi, sejarah kehidupan, peraturan, dan kebijakan adalah contoh dokumen tertulis. Sementara itu, dokumentasi dalam bentuk visual dapat berupa foto, sketsa, atau gambar bergerak. Dalam penelitian, studi dokumentasi berperan sebagai pelengkap metode wawancara. Selain itu, dokumentasi juga berfungsi sebagai bukti autentik pelaksanaan penelitian atau sebagai ilustrasi yang membantu memperjelas suatu kasus, sehingga pembaca dapat lebih mudah memahami isi penelitian.

H. Teknik Analisis Data

Proses yang dilakukan untuk meninjau kembali data yang telah dikumpulkan, sesuai metode yang digunakan, dikenal sebagai analisis data. Pada penelitian kuantitatif, analisis data seringkali melibatkan penggunaan berbagai teknik statistik. Dinyatakan oleh Mahfum (2021) dalam penelitiannya bahwa teknik statistik digunakan ketika peneliti bertujuan untuk menguji hipotesis, baik yang berkaitan dengan pengaruh, hubungan, maupun perbandingan.

Setelah kuesioner didistribusikan dan data dikumpulkan, analisis dilakukan menggunakan metode data statistik berikut:

1. Pengujian Instrumen

a. Uji Validitas Data

Menurut Suharsimi Arikunto, validitas merupakan ukuran yang menggambarkan sejauh mana suatu instrumen dapat dikatakan sah atau akurat (Arikunto 2006:221). Tujuan dari uji validitas ini adalah untuk melihat kevalidan sebuah instrumen dan memastikan instrumen penelitian mampu dijadikan acuan untuk mengukur sebuah konsep, apabila hasil kevalidannya tinggi maka instrumen tersebut dapat terbilang sah. Namun apabila tingkat kevalidannya rendah maka instrumen tersebut dikatakan tidak sah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Product Moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Bentuk rumus *Product Moment* tersebut adalah sebagai berikut (Erwin 2019:172)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

R_{xy} : Koefisien korelasi antara variable X dan Variabel

$\sum xy$: Jumlah perkalian antara variable X dan Y

$\sum x^2$: Jumlah dari kuadrat nilai X

- $\sum y^2$: Jumlah dari kuadrat nilai Y
- $(\sum x)^2$: Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan
- $(\sum y)^2$: Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

Terdapat beberapa acuan dasar yang digunakan oleh peneliti untuk menentukan kevalidan dari setiap pernyataan yaitu:

- 1) Membandingkan nilai r hitung dengan nilai r table
 - a) Jika nilai r hitung lebih besar dari nilai r table, maka pernyataan tersebut dikatakan valid.
 - b) Jika nilai r hitung lebih kecil dari nilai r table, maka pernyataan tersebut dikatakan tidak valid.
- 2) Membandingkan nilai Sig. (2-tailed) dengan probabilitas 0,05
 - a) Jika nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 dan pearson correlation bernilai positif, maka pernyataan tersebut valid.
 - b) Jika nilai Sig.(2-tailed) lebih kecil dari 0,05 dan pearson correlation bernilai negative, maka pernyataan tersebut tidak valid.

- c) Jika nilai Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05, maka pernyataan tersebut dapat dikatakan tidak valid.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen “Rasa Syukur”

No Item Kuisioner	R _{hitung}	R _{tabel}	Keterangan
1	0,588	0,279	Valid
2	0,568	0,279	Valid
3	0,759	0,279	Valid
4	0,837	0,279	Valid
5	0,845	0,279	Valid
6	0,108	0,279	Tidak Valid
7	0,580	0,279	Valid
8	0,574	0,279	Valid
9	0,739	0,279	Valid
10	0,839	0,279	Valid
11	0,717	0,279	Valid
12	0,846	0,279	Valid
13	0,797	0,279	Valid
14	0,770	0,279	Valid
15	0,522	0,279	Valid
16	0,546	0,279	Valid
17	0,735	0,279	Valid
18	0,614	0,279	Valid

19	0,794	0,279	Valid
20	0,757	0,279	Valid
21	0,598	0,279	Valid
22	0,709	0,279	Valid
23	0,611	0,279	Valid
24	0,682	0,279	Valid
25	0,483	0,279	Valid
26	0,697	0,279	Valid

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen “*Quarter Life Crisis*”

No Item Kuisisioner	R _{hitung}	R _{tabel}	Keterangan
1	0,753	0,279	Valid
2	0,818	0,279	Valid
3	0,767	0,279	Valid
4	0,844	0,279	Valid
5	0,396	0,279	Valid
6	0,341	0,279	Valid
7	0,612	0,279	Valid
8	0,542	0,279	Valid
9	0,684	0,279	Valid
10	0,746	0,279	Valid
11	0,820	0,279	Valid
12	0,767	0,279	Valid

13	0,833	0,279	Valid
14	0,796	0,279	Valid
15	0,785	0,279	Valid
16	0,691	0,279	Valid
17	0,795	0,279	Valid
18	0,814	0,279	Valid
19	0,818	0,279	Valid
20	0,836	0,279	Valid
21	0,809	0,279	Valid
22	0,790	0,279	Valid
23	0,803	0,279	Valid
24	0,694	0,279	Valid
25	0,762	0,279	Valid
26	0,754	0,279	Valid
27	0,540	0,279	Valid
28	0,562	0,279	Valid
29	0,534	0,279	Valid
30	0,412	0,279	Valid
31	0,363	0,279	Valid
32	0,478	0,279	Valid

Item pada instrumen dapat dikatakan valid apabila R hitung lebih besar dari R_{tabel} . Berdasarkan R_{tabel} untuk $N=50$ dengan taraf signifikansi atau tingkat

kesalahan sebesar 5%, dapat diketahui bahwasannya R_{tabel} nya adalah 0,279. Validitas instrumen diuji menggunakan metode Product Moment dan perhitungannya dilakukan dengan bantuan program SPSS. Pada alat ukur untuk rasa syukur terdapat satu item yang tidak valid, karena nilai R_{hitung} lebih kecil dari R tabel. Sehingga alat ukur pada rasa syukur hanya berjumlah 25 pernyataan. Sedangkan pada alat ukur quarter life crisis semua item dinyatakan valid karena nilai R_{hitung} lebih besar dibandingkan 0,279.

b. Uji Reabilitas

Reabilitas merupakan instrumen dapat dikatakan terpercaya apabila instrumen tersebut sudah cukup baik untuk menjadi alat pengambil data. Instrumen juga dikatakan terpercaya apabila ketika sebuah instrumen tersebut telah diuji coba berulang kali namun data yang didapat tetap sama. Dari uji reabilitas inilah data yang didapat bisa dipercaya. Dalam uji reabilitas rumus yang digunakan adalah dari Cronbach's Alpha. Uji reliabilitas dilakukan untuk pernyataan yang lolos uji validitas, sementara pernyataan yang tidak valid perlu diuji lebih lanjut di reliabilitas. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan melihat nilai Cronbach's alpha kemudian dibandingkan dengan tingkat signifikansi, biasanya

0,5, 0,6, atau 0,7, tergantung pada kebutuhan. Jika Cronbach's alpha > tingkat signifikansi, maka instrumen penelitian dianggap reliabel dan sebaliknya. Adapun rumus yang dipakai, sebagai berikut (Erwin 2019:173).

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

- r_{11} : Realibilitas yang dicari
 n : Jumlah item pertanyaan yang di uji
 $\sum \sigma_t^2$: Jumlah varians skor tiap-tiap item
 σ_t^2 Varians total

Tabel 6. Hasil Uji Reabilitas Rasa Syukur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	26

Tabel 7. Hasil Uji Reabilitas *Quarter Life Crisis*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.963	32

Dari hasil uji reliabilitas di atas menunjukkan bahwa alat ukur yang dibuat oleh peneliti pada variabel rasa syukur dan quarter life crisis dinyatakan reliabel. Hal ini dilandaskan dari perolehan nilai

realibilitas masing-masing variabel yakni 0,949 dan 0,963 keduanya memiliki nilai lebih besar dari 0,60. Nilai 0,60 merupakan batas minimum dari ketentuan standar reliabilitas. Peneliti menggunakan uji Alpha Cornbach's dengan bantuan SPSS IBM 20 dengan melihat nilai alpha pada setiap variabel

2. Teknik Analisis Data Deskriptif

Untuk menjawab rumusan masalah tersebut, peneliti mengumpulkan data melalui penyebaran angket. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan SPSS 20 dan Microsoft Excel, dilanjutkan dengan pengujian validitas dan reliabilitas, serta analisis deskriptif. Penelitian ini memanfaatkan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat rasa syukur dan quarter life crisis pada mahasiswa PAI semester akhir angkatan 2021 di UINFAS Bengkulu. Analisis deskriptif sendiri adalah metode statistik yang dipakai untuk menyajikan data sampel secara sistematis tanpa melakukan analisis lebih lanjut. Adapun langkah-langkah pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

- a. Peneliti menggunakan analisis deskriptif untuk menghitung nilai seperti rata-rata (mean), median, modus, standar deviasi, varians, rata-rata SE, maksimum dan minimum, serta nilai lainnya jika diperlukan. Jumlah objek yang akan diteliti, yaitu

sampel mahasiswa PAI semester akhir angkatan 2021 di UINFAS Bengkulu, membuat analisis ini disesuaikan.

- b. Menghitung Kategorisasi rasa syukur dan *quarter life crisis* pada mahasiswa PAI semester akhir angkatan 2021 di UINFAS Bengkulu dikategorikan sebagai tinggi, sedang, atau rendah berdasarkan rumus berikut:

Skor tertinggi-skor terendah
kategor

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk menguji apakah model regresi, variabel dependent, independent atau keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Model regresi dapat dikatakan baik apabila distribusinya adalah uji normalitas Kolmogorov Smirnov. Uji normalitas ini dipandang sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi diantara para pengamat. Konsep yang diberikan dari uji Kolmogorov Smirnov adalah dengan membandingkan distribusi data yang akan diuji dengan distribusi yang sudah baku. Adapun ukuran signifikansinya adalah sebagai berikut:

Apabila $p < 0,05$ maka distribusi data tidak normal, namun

Apabila $p > 0,05$ maka distribusi data dianggap normal.

Maksud dari pernyataan di atas adalah apabila signifikansinya di bawah 0,05 menunjukkan bahwa data yang diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data tersebut dianggap tidak normal (Raharjo 2020).

b. Uji Lineritas Data

Uji ini dilakukan dengan tujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Pelaksanaan uji ini dilakukan melalui dua metode, yaitu : dengan cara membandingkan nilai signifikansi (Sig.) 0,05 dan membandingkan nilai F_{hitung} dan F_{tabel} (Raharjo 2020).

4. Uji Analisis Regresi Linier Sederhana

Uji ini berfungsi untuk mengetahui arah hubungan antar variabel independen dengan variabel dependen. Arah ini dapat dilihat dengan nilai dari variabel independen mengalami kenaikan atau penurunan pada variabel dependen. Dalam hal ini X merupakan variabel independen sedangkan Y adalah variabel dependen, sehingga dalam matematika dapat dirumuskan dengan $Y=f(x)$ (Somantri & Muhidin,2014:243). Data yang

digunakan menggunakan rasio atau *interval* dihitung dengan program SPSS. Pada penelitian ini hanya terdapat satu variabel bebas/independen (X), yaitu rasa syukur. Rumus yang digunakan dalam analisis regresi linier sederhana (Somantri & Muhidin 2014:243) adalah

$$y = a + bx$$

Keterangan :

y : Variabel tak bebas

a : Penduga bagi intersap

b : Penduga bagi koefisien regresi

x : Variabel bebas

5. Uji Hipotesis

Pada dasarnya hipotesis adalah jawaban sementara yang dibuat oleh peneliti sebelum penelitian di lapangan. Sedangkan uji hipotesis digunakan untuk melihat apakah ada pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat, variabel terikat dengan variabel bebas dan variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial. Agar hipotesis dapat diuji, maka hipotesis penelitian harus diterjemahkan dalam bentuk *statistical hyphothesis*. Penerjemahan hipotesis dalam bentuk *statistical hyphothesis* adalah sebagai berikut: H_0 dan H_1 . Dimana H_1 merupakan dugaan penelitian atau harapan penelitian, kecuali apabila dugaan penelitian yang mengisyaratkan tanda = (sama dengan), maka dugaan

penelitian dilambangkan dengan H_0 . Dalam uji hipotesis, yang di uji adalah H_0 . Keduanya bersifat komplementer dimana keduanya bersifat saling melengkapi, yang berarti apa yang ada di dalam H_0 tidak akan terdapat H_1 (Somantri & Muhidin 2014:157). Sehingga uji hipotesis ini dalam notasinya dapat dibentuk sebagai berikut:

$$P(H_1) = 1 - P(H_0) = P(H_0)$$

Langkah-langkah yang dapat dilakukan peneliti untuk menguji hipotesis adalah:

a) Menentukan Hipotesis :

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara rasa syukur terhadap *quarter life crisis*

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara rasa syukur terhadap *quarter life crisis*

b) Menentukan t_{hitung}

Dapat dilakukan pada aplikasi statistik SPSS

c) Menentukan t_{tabel}

Nilai t_{tabel} ditentukan dengan melihat tingkat kesalahan penelitian sebesar 5% (0,05), karena menggunakan dua sisi maka 0,05 dibagi dengan dua menjadi 0,025.

d) Kriteria pengujian

Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak

Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima

6. Koefisien Determinasi (nilai R^2)

Secara sederhana koefisien determinasi merupakan cara untuk mengetahui seberapa berpengaruh variabel X terhadap variabel Y. salah satu cara yang digunakan adalah dengan mengukur seberapa banyak penyimpangan dalam memprediksi Y (Suyono 2018:81). Nilai koefisien determinasi yaitu $0 < R^2 < 1$. Apabila model regresi diaplikasikan dan diestimasi dengan baik, maka makin tinggi nilai R^2 bermakna bertambahnya nilai kekuatan dari persamaan regresi. Koefisien determinasi dapat dilihat dari output penghitungan analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan IBM SPSS 20.

