

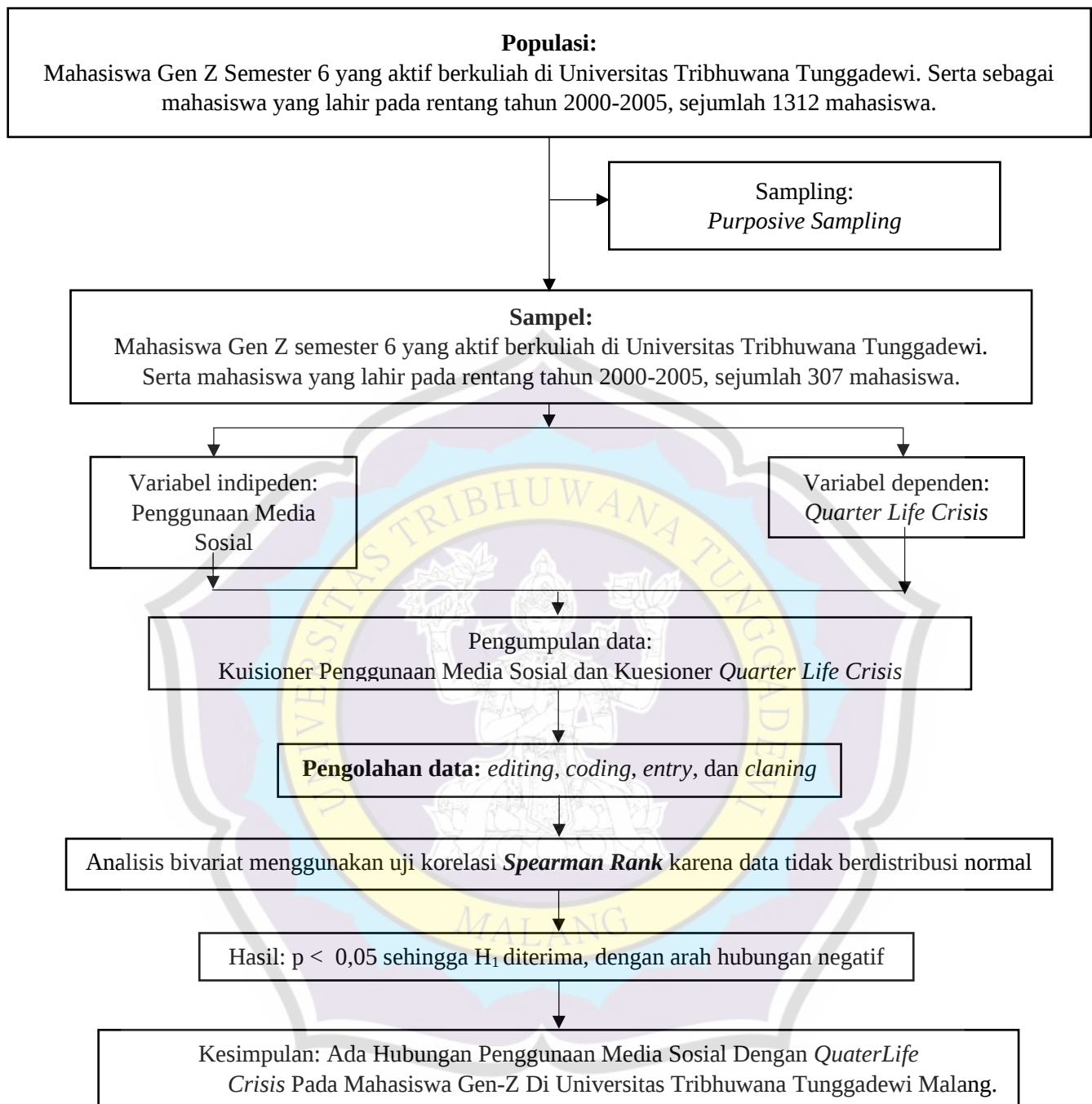
BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1. Desain penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Dimana desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial (*Variabel Independen*) dengan *quarter life crisis* (*Variabel Dependen*) pada mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwana Tungadewi (Nursalam, 2013). Pendekatan *croos-sectional* dilakukan dengan cara mengumpulkan data pada satu waktu tertentu tanpa adanya tindak lanjut atau intervensi. Dimana penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner yang dibagikan kepada responden secara daring selama priode waktu 1 bulan, meskipun priode waktu yang diberikan berlangsung selama 1 bulan, tetapi responden hanya dapat mengisi kuesioner satu kali saja (Nursalam, 2013).

4.2. Kerangka kerja



Gambar 4.1 Kerangka Kerja Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan *Quater Life Crisis* Pada Mahasiswa Gen-Z Di Universitas Tribhuwana Tunggadewi.

4.3. Populasi Dan Sampel

4.3.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek maupun subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti sebagai sasaran penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah semua Mahasiswa Gen-Z yang aktif berkuliah di Universitas Tribhuwana Tungadewi. Serta sebagai mahasiswa yang lahir pada rentang tahun 2000-2005, sebanyak 1321 mahasiswa.

4.3.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang di pilih secara sistematis dengan tujuan mewakili karakteristik dari populasi secara keseluruhan (Subhaktiyasa, 2024). Sampel dalam penelitian ini sejumlah 307 mahasiswa. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Porpositive Sampling*, yaitu metode sampling probabilitas dimana setiap anggota memiliki kesempatan sebagai sampel (Subhaktiyasa, 2024).

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{1321}{1 + 1321(0,05)^2}$$

$$n = \frac{1321}{1 + 1321(0,0025)}$$

$$n = \frac{1321}{1 + 3,3025}$$

$$n = \frac{1321}{4,3025}$$

$$n = 307$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

d = Tingkat kesalahan yang di toleransi (0,05)

4.3.3 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi

Kriteria inklusi dan edukasi untuk memastikan bahwa subjek penelitian benar-benar sesuai dengan tujuan dan konteks studi, hal ini di terapkan untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas data yang dikumpulkan (Subhaktiyasa, 2024).

a. Kriteria Inklusi

Subjek yang dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini harus memenuhi beberapa kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi.
2. Mahasiswa yang termasuk dalam kategori generasi Z, yaitu individu yang lahir pada rentan tahun 2000-2005.
3. Menggunakan media sosial secara aktif.

b. Kriteria Eksklusi

Adapun subjek yang tidak dapat nmenjadi sampel penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa yang sedang cuti kuliah atau tidak aktif dalam semester yang berlangsung.
2. Responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

4.3.4. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling, yang dimana metode pengambilan sampel acak dimana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi responden (Nursalam 2013). Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti, dengan tujuan agar sampel yang dipilih dapat merepresentasikan

karakteristik populasi yang telah diketahui sebelumnya dan sesuai dengan permasalahan yang diteliti (Nursalam 2013).

4.4. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Adapun lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian ialah di Universitas Tribhuwana Tungadewi, Jl. Telaga Warna, Tlogomas, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2025.

4.5. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang dapat diukur atau diamati dalam suatu penelitian, yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis. Penelitian ini terdiri dari 2 variabel antara lain:

4.5.1 Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan, pada penelitian ini variabel independen nya adalah intensitas penggunaan sosial media.

4.5.2 Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang di pengaruhi oleh variabel dependen, yang mana pada penelitian ini variabel dependennya adalah *quarter life crisis*.

Tabel 4.1 Definisi oprasional

No	Variabel	Definisi Oprasional	Prameter	Alat ukur	Skala	Skoring	Kategori
1	Penggunaan sosial media (x)	Cara dan pola mahasiswa dalam menggunakan media sosial untuk interaksi, informasi, hiburan, dan ekspresi diri	1. Pola aktivitas penggunaan 2. Interaksi sosial di media sosial 3. Konsumsi dan pengelolaan konten 4. Penggunaan pasif dan perbandingan sosial	Kuesioner penggunaan media sosial	Ordinal	Sangat Tidak Setuju = 1 Tidak Setuju = 2 Netral = 3 Setuju = 4 Sangat Setuju = 5	Sering Kadang-kadang Jarang Tidak Pernah
2	<i>Quarter life crisis</i> (Y)	Tingkat kecemasan, kebingungan, ketidakpastian, dan stres yang dialami mahasiswa terkait masa depan, karier, dan hubungan sosial pada masa transisi awal dewasa.	1. Kecemasan 2. Kebingungan 3. Ketidakpastian 4. Stres emosional	Kuesioner <i>quarter life crisis</i>	Ordinal	Sangat Tidak Setuju = 1 Tidak Setuju = 2 Netral = 3 Setuju = 4 Sangat Setuju = 5	Rendah Sedang Tinggi

4.6. Definisi Operasional

Desan oprasional dalam penelitian tersebut ialah hubungan penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwana Tungadewi.

4.7. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam peneliti ini telah disusun berdasarkan indikator yang relevan dengan masing-masing variabel dan merujuk pada teori serta penelitian terdahulu. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar Kuesioner yang terdiri atas:

- a. Instrumen untuk variabel Penggunaan Media Sosial, terdiri dari 10 item pertanyaan yang mencakup empat indikator, yaitu: frekuensi, durasi, keterlibatan, dan ketergantungan. Skor diberi rentang 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Kategori tingkat intensitas ditentukan sebagai berikut: tinggi (75–100%), sedang (51–74%), dan rendah (0–50%). Menurut Ardiansyah dkk., (2023) Instrumen ini telah melalui uji validitas isi (content validity) dengan melibatkan ahli (expert judgment) untuk memastikan setiap item sesuai dengan indikator variabel yang diukur. Selain itu, dilakukan juga uji reliabilitas dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha, di mana hasil menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik ($\alpha > 0,70$), sehingga layak digunakan sebagai alat ukur yang valid dan reliabel.
- b. Instrumen untuk variabel *Quarter Life Crisis*, terdiri dari 20 item pertanyaan dengan lima indikator, yaitu: kebingungan identitas diri, ketidakpastian terhadap masa depan, ketidakpuasan terhadap pencapaian hidup, kecemasan

dalam pengambilan keputusan besar, dan perasaan tertekan karena perbandingan sosial. Skor juga diberikan dalam skala Likert 1–5. Kategori tingkat krisis dibagi menjadi: tinggi (75–100%), sedang (51–74%), dan rendah (0–50%).

4.8. Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner

4.8.1. Uji Validitas

Uji validitas pada penelitian ini dilakukan di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang terhadap responden mahasiswa, untuk mengetahui sejauh mana instrumen kuesioner mampu mengukur variabel yang diteliti secara tepat. Dalam penggunaan kuesioner, suatu item dinyatakan valid ketika mampu tujuan yang di inginkan. Adapun aplikasi yang di gunakan dalam uji validitas pada penelitian ini adalah SPSS. Langkah-langkahnya mencakup: input data ke SPSS, menjumlahkan skor total, kemudian menjalankan analisis korelasi bivariat. Hasil dari korelasi ini dibandingkan dengan nilai r tabel pada taraf signifikansi 0,005. Jika nilai (r) hitung lebih besar dari (r) tabel, maka item dikatakan valid (Miftahul Janna, 2021). Pada penelitian kuesioner (Yani Indri Lilis, 2022) hasil uji validitas terhadap 50 responden menunjukkan bahwa seluruh pernyataan pada kuesioner memiliki nilai r -hitung $>$ r -tabel (sekitar 0,279 untuk $N=50$ pada taraf signifikansi 5%) sehingga dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil uji validitas intensitas penggunaan media sosial pada kuesioner yang disebar, di dapatkan nilai *corrected* item-total berada pada rentang 0,216 – 0,606, dimana nilainya di atas r tabel (0,112) yang artinya 17 item dinyatakan valid. Sedangkan hasil uji validitas *quarter life cerisis* pada kuesioner yang disebar, di dapatkan

nilai *corrected* item-total berada pada rentang 0,315 – 0,537, dimana nilainya di atas *r* tabel (0,112) yang artinya 30 item dinyatakan valid.

4.8.2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang untuk menilai konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur variabel *quarter life crisis* dan penggunaan media sosial. uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh jmana suatu instrumen dapat memberikan hasil yang konsisten apabila digunakan secara berulang. Apabila instrumen menunjukkan hasil stabil, maka dapat di katakan reliabel. Salah satu metode yang paling umum dipakai dalam menguji reliabilitas adalah Cronbach's Alpha, yang digunakan ketika data bersifat skala (bukan dikotomi). Dalam SPSS, pengujian ini dapat dilakukan dengan memilih menu analisis skala reliabilitas. Hasil analisis berupa nilai alpha, yang dibandingkan dengan *r* tabel (misal 0,632 untuk $N=10$). Jika nilai alpha lebih besar dari *r* tabel, maka instrumen dianggap memiliki reliabilitas yang baik (Miftahul Janna, 2021).

Pada hasil penelitian (Yani Indri Lilis, 2022) nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$ menunjukkan reliabilitas yang dapat diterima, sedangkan $\geq 0,90$ tergolong sangat tinggi. Pada penelitian ini, hasil uji reliabilitas untuk variabel *quarter life crisis* menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,917 dengan 29 item pertanyaan, sehingga instrumen ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan dapat diandalkan untuk mengukur variabel penelitian. Berdasarkan hasil uji relibilitas intensitas penggunaan media sosial pada kuesioner yang disebarkan, di dapatkan nilai Cronbach's Alpha = 0,867 yang artinya instrumen reliabel (kualitas sangat baik). Sedangkan hasil uji relibilitas *quarter life cerisis* pada kuesioner yang

disebarkan, di dapatkan nilai Hasil nilai Cronbach's Alpha = 0,890 yang artinya instrumen reliabel (kualitas sangat baik).

4.9. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner tertutup yang telah disusun berdasarkan indikator dari masing-masing variabel penelitian. Langkah-langkah pengumpulan data antara lain:

- a. Peneliti mengurus surat pengantar penelitian dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungga Dewi sebagai izin untuk melakukan pengumpulan data di lingkungan kampus.
- b. Setelah memperoleh surat izin, peneliti menghubungi pihak program studi atau dosen pengampu mata kuliah untuk mendapatkan akses kepada mahasiswa yang akan menjadi responden penelitian.
- c. Peneliti kemudian menyampaikan informasi terkait tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada calon responden secara langsung maupun melalui media komunikasi digital seperti grup WhatsApp atau email.
- d. Calon responden diberikan lembar persetujuan partisipasi (informed consent) dan hanya mahasiswa yang bersedia serta memenuhi kriteria inklusi yang akan dilibatkan dalam pengisian kuesioner.
- e. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang dibagikan secara langsung maupun melalui tautan formulir online (Google Form), tergantung pada situasi dan kemudahan responden dalam mengaksesnya.
- f. Setelah semua kuesioner terkumpul, peneliti melanjutkan dengan proses tabulasi dan pengolahan data untuk dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian.

4.10. Teknik Pengelolaan Data Dan Analisis Data

4.10.1. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data ialah suatu proses yang memperoleh data atau ringkasan data dari satu kelompok data, proses pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1. Editing

Editing adalah proses memeriksa kembali data yang telah dikumpulkan untuk memastikan bahwa data tersebut telah terisi dengan lengkap, jelas, dan konsisten.

2. Coding

Coding adalah proses pemberian kode angka terhadap jawaban kualitatif atau kategorikal dari kuesioner agar bisa diolah secara statistik.

3. Entry

Entry adalah proses memasukkan data yang telah diedit dan dikodekan ke dalam perangkat lunak pengolah data statistik, seperti Microsoft Excel, SPSS, atau aplikasi lainnya

4. Cleaning

Cleaning adalah proses membersihkan data dari kesalahan atau ketidaksesuaian, seperti data yang ganda, tidak lengkap, atau tidak logis.

a. Data Umum

1. Jenis kelamin (Laki-laki / Perempuan)
2. Usia (rentang usia Gen Z, misalnya 18–25 tahun)
3. Program studi / jurusan
4. Angkatan / semester
5. Status tempat tinggal (kos, dengan orang tua, asrama, dll)

6. Jenis media sosial yang paling sering digunakan (Instagram, WhatsApp, TikTok, Twitter, YouTube, dsb.)

b. Data Khusus

1. Penggunaan Media Sosial

Kategori penggunaan media sosial berdasarkan skor kuesioner :

- a. Rendah
- b. Sedang
- c. Tinggi

2. Quarter life crisis

Kategori berdasarkan skor kuesioner *Quarter life crisis* :

- a. Rendah
- b. Sedang
- c. Tinggi

4.11. Analisis Data

4.11.1. Analisa Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan karakteristik masing-masing variabel dalam penelitian ini. Data yang dianalisis meliputi distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel, baik variabel independen maupun dependen. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai pola data serta mempermudah pemahaman terhadap karakteristik responden dan variabel yang diteliti.

4.11.2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel, yaitu penggunaan media sosial sebagai variabel independen dan quarter

life crisis sebagai variabel dependen. Sebelum dilakukan analisis bivariat, data terlebih dahulu di uji normalitasnya menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah sampel lebih dari 50 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis hubungan antara kedua variabel dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan media sosial dan *quarter life crisis* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

4.12. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah pedoman moral yang mengatur perilaku peneliti dalam melaksanakan kegiatan ilmiah, terutama yang melibatkan manusia sebagai subjek. Etika ini bertujuan untuk menjunjung tinggi hak, martabat, dan kesejahteraan subjek penelitian serta memastikan integritas ilmiah. Menurut Haryani (2022), penelitian yang melibatkan manusia wajib berpedoman pada tiga prinsip etik utama, yaitu:

1. *Respect for Persons*: Menghormati otonomi individu dalam mengambil keputusan secara mandiri, serta melindungi kelompok yang rentan atau bergantung dari penyalahgunaan.
2. *Beneficence and Non-Maleficence*: Memberikan manfaat yang sebesar-besarnya dan meminimalkan risiko atau bahaya terhadap subjek penelitian.
3. *Justice*: Menjunjung prinsip keadilan, yakni memberikan perlakuan yang setara dan layak kepada setiap subjek sesuai dengan haknya.
4. *Non-Maleficence*: Tidak Membahayakan, Penelitian tidak boleh menyebabkan kerugian fisik, psikologis, sosial, atau ekonomi pada partisipan.

5. *Honesty and Transparency*: Kejujuran dan Keterbukaan, Peneliti harus jujur dalam melaporkan data, hasil, metode, dan konflik kepentingan.
6. *Confidentiality*: Kerahasiaan Informasi pribadi subjek penelitian harus dijaga kerahasiaannya dan tidak boleh disebarluaskan tanpa izin.
7. *Accountability*: Akuntabilitas Peneliti harus bertanggung jawab atas semua aspek penelitian, termasuk proses, data, dan hasilnya.
8. *Informed Consent*: Persetujuan Informasi Peneliti harus menjelaskan tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko penelitian kepada subjek sebelum mereka memberikan persetujuan secara sadar dan sukarela.

