

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Studi ini mengadopsi pendekatan kuantitatif, yang seperti dijelaskan oleh Saifuddin Azwar pada tahun 2018, fokus pada analisis data kuantitatif atau numerik yang diperoleh melalui teknik pengukuran yang standar dan dianalisis menggunakan metode statistik. Setiap variabel dalam penelitian harus didefinisikan secara jelas dan dapat diukur. Hubungan antar variabel yang diteliti dinyatakan melalui hubungan korelasional atau struktural dan diverifikasi melalui pengujian empiris. Penelitian kuantitatif, yang umumnya melibatkan sampel besar, memungkinkan peneliti mengidentifikasi perbedaan yang signifikan antara kelompok dan mengukur hubungan antara variabel yang diteliti.¹

Dalam intinya, metode penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan yang bertujuan untuk menguraikan berbagai fenomena menggunakan data numerik, yang kemudian dianalisis biasanya dengan metode statistika, seperti yang dijelaskan oleh Daniel Muijs pada tahun 2004.² Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antar

¹ Saifuddin Azwar, MA. *Metode Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), 5.

² Uhar Suharsaputra, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2018), 96.

variabel yang diukur melalui koefisien korelasi dan tingkat signifikansi statistiknya.³

Peneliti memilih pendekatan kuantitatif karena ingin mengungkap hubungan ruminasi terhadap kecemasan masa depan alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ditentukan sebagai area di mana interaksi sosial sedang terjadi⁴, Lokasi tersebut dipilih sebagai pusat pengumpulan data, atau sebagai tempat di mana fenomena sosial yang diteliti akan diamati.⁵

Penelitian ini dilaksanakan di berbagai lokasi di Kalimantan Selatan, khususnya di area sekitar Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, tempat para peneliti menargetkan alumni *fresh graduate* dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang memenuhi kriteria sebagai *fresh graduate*.

C. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan simbol yang nilainya mempunyai variasi yaitu angkanya yang dapat berbeda antara objek satu dengan yang lain ataupun antara satu dengan yang lain⁶, penulis menggunakan dua variabel dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

³ Nana Syaodih Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015),” 2018, 56.

⁴ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2017), 229.

⁵ Sugiyono, 292.

⁶ Saifuddin Azwar, Dasar-Dasar Psikometri (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018) 32.

1. Variabel bebas (X) yang digunakan dalam penelitian ini adalah Ruminasi
2. Variabel terikat (Y) yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kecemasan Masa Depan

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai keseluruhan individu yang menjadi subjek penelitian, yang hasilnya akan digeneralisasikan⁷, Populasi tersebut Mencakup subjek atau objek yang dicirikan oleh kualitas tertentu dan karakteristik spesifik yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti, yang mana dari situ akan diambil kesimpulan.⁸

Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti terdiri dari 141 alumni *fresh graduate* dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin per April 2024.

TABEL 3.1 JUMLAH ALUMNI *FRESH GRADUATE* APRIL 2024

No	Jurusan	Jumlah
1	Studi Agama-Agama	7
2	Aqidah dan Filsafat Islam	20
3	Ilmu al-Qur'an dan Tafsir	66
4	Psikologi Islam	48
	Total	141

Sumber : Mikwa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2024.

⁷ Saifuddin Azwar, 32

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), 80.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁹ Peneliti menerapkan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*, di mana teknik pengambilan sampel ini peneliti terlebih dahulu menentukan jumlah dan ciri-ciri tertentu sebagai target yang harus dipenuhi.¹⁰ Ciri-ciri sampel dalam penelitian ini adalah alumni *fresh graduate* dari masing-masing prodi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang bersedia menjadi responden.

Dalam penelitian ini dari total 141 alumni, peneliti menentukan jumlah sampel dengan rumus slovin

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

$$n = \frac{141}{1 + 141 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{141}{1 + 1,41}$$

$$n = \frac{141}{2,41}$$

$$n = 58,5$$

Berdasarkan perhitungan di atas sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini disesuaikan menjadi sebanyak 60 orang. Pengambilan sebanyak 60

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), 81

¹⁰ Sugiyono, 85.

sampel ini dilakukan untuk mempermudah dalam pengelolaan data dan untuk hasil pengujian yang lebih baik.

TABEL 3.2 JUMLAH RESPONDEN *FRESH GRADUATE* APRIL 2024

No	Jurusan	Jumlah
1	Studi Agama-Agama	3
2	Aqidah dan Filsafat Islam	7
3	Ilmu al-Qur'an dan Tafsir	24
4	Psikologi Islam	26
	Total	60

E. Data dan Sumber Data

Data merupakan informasi yang diperoleh dari kondisi khusus. Ini adalah sesuatu yang terjadi di suatu lokasi pada waktu yang spesifik. Data berisi informasi yang menjawab pertanyaan atau rasa ingin tahu.¹¹ Untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan melalui data primer dan data sekunder, sebagai berikut:

1. Data Primer

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah informasi yang dikumpulkan langsung dari subjek atau responden melalui penggunaan instrumen penilaian atau instrumen pengumpulan data¹² Adapun yang menjadi data primer

¹¹ Audifax, Sebuah Pengantar Untuk “Mencari-Ulang” Metode Penelitian Dalam Psikologi (Yogyakarta: Jalasutra, 2008), 72.

¹² Saifuddin Azwar, MA. Metode Penelitian Psikologi, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018, 132

dalam penelitian ini adalah wawancara yang dilakukan kepada dua mahasiswa dan kuesioner.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan informasi yang dikumpulkan dari sumber-sumber yang telah ada dari subjek penelitian oleh peneliti, melainkan melalui sumber lain. Biasanya, data ini berbentuk dokumen atau laporan yang sudah ada.¹³ Data sekunder dalam penelitian ini bersumber dari studi terdahulu dan referensi pustaka yang relevan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Tujuan dari Akuisisi data dalam konteks penelitian adalah untuk menyingkap fakta-fakta empiris tentang variabel yang sedang diteliti. Sasaran untuk memperoleh pengetahuan harus tercapai melalui penggunaan metode yang efektif dan tepat.¹⁴

McMillan dan Schumacher menyatakan bahwa metode pengumpulan data, yang juga mencerminkan instrumen penelitian dalam studi kuantitatif, memiliki karakteristik yang secara nyata berbeda dari penelitian kualitatif, meskipun secara bentuk mungkin tampak serupa.¹⁵

¹³ Saifuddin Azwar, 132

¹⁴ Saifuddin Azwar, MA. *Metode Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), 132.

¹⁵ Uhar Suharsaputra, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2018), 96.

Responden memberikan data untuk penelitian ini dengan mengisi angket atau kuesioner yang telah disediakan. Ini adalah instrumen yang terdiri dari serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang disusun oleh peneliti dan akan dijawab oleh responden.¹⁶ Penelitian ini akan menggunakan dua instrumen skala, yaitu *Ruminative Response Scale-Form* (RRS) yang dikembangkan oleh Nolen-Hoeksema pada tahun 1991 untuk mengukur variabel X, dan *Future Anxiety Scale* (FAS) yang merupakan skala ciptaan Zaleski, disesuaikan dengan aspek yang diutarakan oleh Taylor pada tahun 1953 untuk mengukur variabel Y. Untuk skala RRS, terdapat empat pilihan jawaban: hampir tidak pernah (1), pernah (2), sering (3), selalu (4). Sedangkan untuk skala FAS, empat pilihan jawabannya adalah: sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), setuju (3), sangat setuju (4)

G. Instrument Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara ruminasi dan kecemasan masa depan alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Instrumen yang digunakan meliputi skala ruminasi dan skala kecemasan masa depan, yang keduanya dirancang berdasarkan aspek yang telah ditentukan oleh para ahli untuk masing-masing variabel. Aspek yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengembangkan item-itemnya adalah sebagai berikut:

¹⁶ Rokhmat Subagiyo, *Metode Penelitian Ekonomi Islam* (Jakarta: Alim's Publishing 2017), 19.

1. Skala Ruminasi

Pengukuran skala ruminasi dalam penelitian ini akan menggunakan *Ruminative Response Scale* (RRS) yang berlandaskan pada aspek-aspek yang diuraikan oleh Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema pada tahun 2003. Skala ini menggunakan format Likert dan akan fokus pada aspek-aspek *Brooding*, *Reflection*, dan *Depressive-related*.

TABEL 3.3 BLUE PRINT SKALA RUMINASI

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Brooding</i>	Seseorang tenggelam dalam pikiran negatifnya	Favorable	Unfavorable	4
			10, 11, 14, 15		
2	<i>Reflection</i>	Pertimbangan penuh terhadap mood diri sendiri	1, 2, 3, 13		4
3	<i>Depressive-related</i>	Terpaku pada perasaan negatifnya sendiri yang dirasakannya pada suatu kejadian.	4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16, 17, 18, 19, 20		12

Sesuai dengan table 3.3, tertuliskan ada 3 aspek ruminasi yang masing-masing indikatornya, yaitu *Brooding* ada 5 item dan *Reflection* ada 5 item. Peraspek terdiri dari item favorable. Jadi, total item variabel ruminasi adalah 20.

2. Skala Kecemasan Masa Depan

Penelitian ini menggunakan skala kecemasan masa depan Zaleski, yang dikembangkan berdasarkan aspek yang diidentifikasi Taylor dan menggunakan format skala Likert, untuk mengukur kecemasan masa depan alumni *fresh graduate*. Berikut adalah rancangan dari skala kecemasan masa depan yang akan digunakan:

TABEL 3.4 BLUE PRINT SKALA KECEMASAN MASA DEPAN

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Psikologis	Tegang	8	19	1
		Khawatir	4, 5, 6, 12		4
		Tidak Berdaya	3, 7, 11, 17		4
		Rendah Diri	10		1
		Kurang Percaya Diri	2, 9	1, 13, 14	5
		Terancam	15, 16, 18		3

Sesuai dengan table 3.4, tertuliskan ada aspek yang masing-masing indikatornya yaitu tegang ada 1 item, khawatir ada 4 item, tidak berdaya ada 4 item,

rendah diri ada 4 item, kurang percaya diri ada 5 item, terancam ada 3 item. Jadi total jumlah keseluruhan skala kecemasan masa depan ada 19 item.

H. Desain Pengukuran

Instrumen merupakan sarana penting dalam penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan dan memperoleh data yang relevan.. Kriteria yang tepat dan memadai harus terpenuhi agar penelitian dapat menghasilkan data berkualitas tinggi. Kemampuan instrumen untuk mengukur apa yang seharusnya diukur dikenal sebagai validitas, sedangkan kemampuan instrumen untuk memberikan hasil pengukuran yang konsisten dan akurat disebut reliabilitas.¹⁷

1. Validitas

Instrumen penelitian dianggap memiliki validitas ketika mampu mengukur secara tepat objek yang seharusnya diukur. Validitas instrumen ditentukan dengan mengevaluasi seberapa akurat nilai yang dihasilkannya dalam mengukur variabel yang dituju.¹⁸ Berikut adalah koefisien korelasi pada rumus *product moment*, sebagai berikut

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[(N \sum X^2 - (\sum X)^2)][(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)]}}$$

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi

n : total sampel

¹⁷ Muhammad Arifin, Khoirudin Asfani, “Instrumen Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Pengembangan”, *Implementation Science*, 2014, 39 (1), 1-24.

¹⁸ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2006), 363

- x : skor item
 y : jumlah total
 $\sum x$: jumlah skor item
 $\sum y$: jumlah skor total
 $\sum x^2$: jumlah kuadrat skor item
 $\sum x^2$: jumlah kuadrat skor total

2. Reliabilitas

Instrumen dianggap memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi, yang dikenal sebagai reliabilitas, jika hasil pengujian menunjukkan konsistensi atau kesamaan dalam pengukuran.¹⁹ Uji reliabilitas menggunakan rumus *Cornbach Alpha* menggunakan rumus, sebagai berikut :

$$\alpha = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(\frac{s_r^2 - \sum s_i^2}{s_x^2} \right)$$

Keterangan :

- α : koefisien reliabilitas alpha
 k : jumlah item
 s_i^2 : varian responden untuk item
 s_x^2 : Total ragam nilai keseluruhan

¹⁹ Dodiet Aditya Setyawan, *Modul Statistika : Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian*, 2014, 7.

I. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data

1. Teknik Pengelolaan Data

Pengolahan data yang menyeluruh diperlukan sebelum dapat dilakukan analisis terhadap data yang terkumpul. Berikut adalah prosedur yang harus diikuti dalam pengelolaan data:

- a. *Editing*: Melakukan verifikasi ulang terhadap data yang telah terkumpul dari jawaban-jawaban responden untuk memastikan tidak terjadi kesalahan dalam hasil penelitian.
- b. *Coding*, Proses pemberian kode atau kategorisasi pada data. Ini dilakukan dengan memberikan kode tertentu pada jawaban responden untuk setiap item dalam skala penelitian, yang akan mempermudah proses analisis dan tabulasi nantinya.
- c. *Scoring*, Proses penilaian terhadap setiap respons yang diberikan oleh responden.
- d. *Tabulating*, Penyisipan data yang telah diolah ke dalam bentuk tabel
- e. Interpretasi data, Proses memberikan pemahaman atau makna berdasarkan data yang telah dihimpun dan diolah.²⁰

2. Pendekatan Penelaahan Data

Hasil penelitian ini akan dianalisis secara statistik, dalam penelitian ini, tujuan utamanya adalah untuk memahami hubungan antara ruminasi dan

²⁰ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif : Komunikatif, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, 2011, 164-168.

kecemasan masa depan alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Data yang terkumpul akan diproses menggunakan teknik statistik. Untuk memudahkan proses perhitungan, peneliti akan memanfaatkan program SPSS 25 for Windows sebagai alat bantu.

J. Tahapan Penelitian

1. Tahapan Pendahuluan

- a. Wawancara dengan alumni *fresh graduate* UIN Antasari Banjarmasin menjadi landasan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti.
- b. Tema penelitian ditetapkan oleh peneliti.
- c. Peneliti berkonsultasi dengan dosen pembimbing untuk mendapatkan arahan dan koreksi dalam penyusunan proposal penelitian.

2. Tahapan Persiapan

- a. Berkonsultasi dengan dosen pembimbing pasca seminar proposal untuk mendapatkan arahan perbaikan skripsi.
- b. Menetapkan landasan teori yang relevan untuk pengembangan metode pengukuran.
- c. Menyusun surat permohonan izin penelitian yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait.

3. Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti membuat kuesioner melalui *google form* yang kemudian disebarkan kepada responden yang memenuhi kriteria sebagai alumni

fresh graduate Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

- b. Setelah seluruh data terkumpul, dilakukan uji instrumen untuk memastikan validitas dan reliabilitas skala yang digunakan dalam penelitian. 31 Mei 2024, peneliti memberitahu hasil uji instrumen kepada dosen pembimbing, lalu di arahkan untuk melanjutkan pengerjaan data-data lain pada bab IV.
- c. 1 Juni – 2 Juni 2024, peneliti mengerjakan analisis dan interpretasi data melakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0. serta mengerjakan bab IV.
- d. 3 Juni 2024, peneliti melakukan konsultasi kepada dosen pembimbing untuk menentukan data apa saja yang harus masuk pada bab IV.
- e. 6 Juni 2024, peneliti melakukan konsultasi akhir untuk bab IV pada dosen pembimbing
- f. 10 Juni 2024, peneliti melakukan konsultasi akhir untuk keseluruhan isi naskah skripsi dan mendapat arahan untuk merevisi beberapa hal yang terkait dalam penelitian.

4. Tahap penyusunan laporan

- a. Setelah melakukan perbaikan pada naskah skripsi dari awal hingga akhir, peneliti memberikan kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan persetujuan bahwa naskah dapat diterima.
- b. Mempersiapkan dokumen-dokumen yang diperlukan untuk permohonan izin melaksanakan sidang munaqasah skripsi.

- c. Setelah seluruh persyaratan administrasi terpenuhi, peneliti siap menjalani ujian munaqasah skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.