

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yaitu penelitian yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam kerangka hubungan sebab-akibat, yang dilakukan dengan memberikan perlakuan kepada subjek penelitian untuk kemudian mempelajari atau mengobservasi efek perlakuan tersebut.⁵⁴

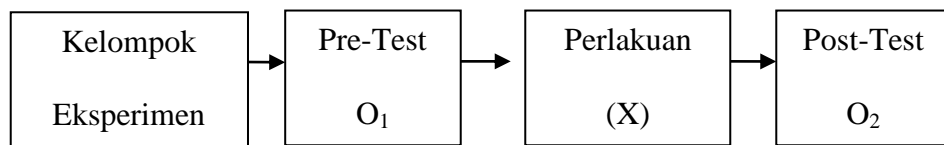
Jenis desain dalam penelitian ini menggunakan quasi eksperimen, jenis desain quasi eksperimen adalah suatu jenis desain penelitian eksperimen yang pengendaliannya terhadap variabel-variabel noneksperimental tidak begitu ketat dan penentuan sampel tidak dilakukan secara randomisasi.⁵⁵

Penelitian ini menggunakan desain one group pre-test post-test desain, yakni desain penelitian eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subjek, dalam desain ini dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek, perbedaan kedua hasil pengukuran tersebut dianggap sebagai efek perlakuan.⁵⁶ Yang dimaksud dari uraian di atas yakni peneliti memberikan pre-test kepada kelompok eksperimen, kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan (intervensi sholat tahajud), dan setelah diberikan perlakuan peneliti memberikan post-tes kepada kelompok eksperimen untuk dapat di analisa lebih lanjut.

⁵⁴Rosleny Marliani, *Psikologi eksperimen* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013), 5.

⁵⁵Rosleny Marliani, *Psikologi eksperimen*, 123.

⁵⁶Rosleny Marliani, *Psikologi eksperimen*, 137.



BAGAN 3.1 DESAIN PENELITIAN ONE GROUP PRE-TEST POST-TEST DESIGN

Keterangan:

O_1 : Kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan.

O_2 : Kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan.

X : Perlakuan sholat tahajud.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Jl. A. Yani No.KM. 4,5, Kebun Bunga, Kec. Banjarmasin Timur, 70235.

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora merupakan salah satu fakultas di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, satu-satunya fakultas yang selain memiliki 4 jurusan juga memiliki program unggulan yakni program khusus ulama atau yang biasanya disebut PKU yang bertujuan melahirkan kader ulama yang siap terjun kemasyarakat, selain mengikuti kuliah reguler, para kader ulama juga mengikuti kegiatan tambahan di asrama seperti halaqoh, menghafal al-qur'an, muhadharah dan amalan-amalan sunnah lainnya.⁵⁷

⁵⁷Pengelola Program Khusus Ulama, "Kurikulum Pembinaan Intensif Mahasiswa Program Khusus Ulama Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin," *Sekretariat Program Khusus Ulama*, 2018, 3.

C. Subjek dan Karakteristik Subjek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek didalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2015 yang mengalami kecemasan dalam proses pengerjaan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

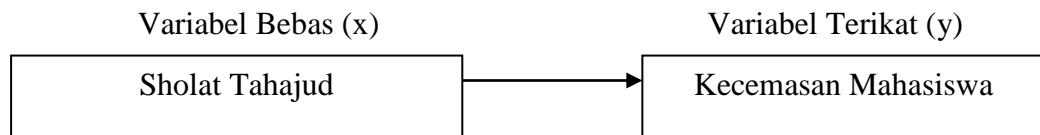
2. Karakteristik Subjek Penelitian

- a. Mahasiswa aktif semester akhir Fakultas Ushuludin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin angkatan 2015.
- b. Sedang mengerjakan skripsi.
- c. Mahasiswa yang mampu mengerjakan sholat tahajud rutin selama 2 minggu.
- d. Memiliki kecemasan tingkat sedang atau berat berdasarkan pengukuran *screening test* dengan alat ukur skala kecemasan mahasiswa semester akhir yang dimodifikasi dari skala HRS-A.
- e. Bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi *informed consent*.

D. Identifikasi Variabel

Variabel adalah pernyataan mengenai apa dan bagaimana fungsi masing-masing variabel yang penting. Variabel terbagi menjadi dua yaitu variabel bebas (*independent variable*) atau dapat disebut dengan variabel eksperimen yang memanipulasi dalam penelitian karena diduga memiliki pengaruh terhadap variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (*dependent*

variable) atau variabel terpengaruh dalam manipulasi dari variabel bebas adalah respon subjek atau kelompok eksperimen dalam penelitian yang diukur sebagai efek variabel bebas.⁵⁸ Terdapat 2 variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yakni:



BAGAN 3.2 VARIABEL PENELITIAN

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal dan seterusnya. Populasi dapat berupa sekelompok penduduk suatu desa, sekolahan atau orang-orang yang berdomisili di wilayah tertentu.⁵⁹

Dalam penelitian ini yang di jadikan populasi adalah seluruh mahasiswa semester akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun jumlah populasi dari penelitian ini sebagaimana tabel dibawah ini:

⁵⁸Liche Seniati dkk., *Psikologi Eksperimen* (Jakarta: Indeks, 2010), 49-50.

⁵⁹Rosleny Marliani, *Psikologi eksperimen*, 73.

TABEL 3.1 JUMLAH POPULASI MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA ANGKATAN 2015.

Jurusan	Psikologi Islam	Program Khusus Ulama	Ilmu Alamiyah Tafsir	Studi Agama Agama	Akhlaq Filsafat Islam	Total
Laki-laki	16	16	10	7	7	
Perempuan	43	14	15	1	7	
Total	59	30	25	8	14	139

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik sama yang dimiliki oleh populasi. Sampel yang di ambil dari populasi ini harus betul-betul representatif (mewakili).⁶⁰ Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel tidak dengan random, tetapi pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti.⁶¹

Adapun kriteria sampel di dalam penelitian ini yaitu :

- a. Mahasiswa aktif semester akhir Fakultas Ushuludin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin angkatan 2015.
- b. Sedang mengerjakan skripsi.

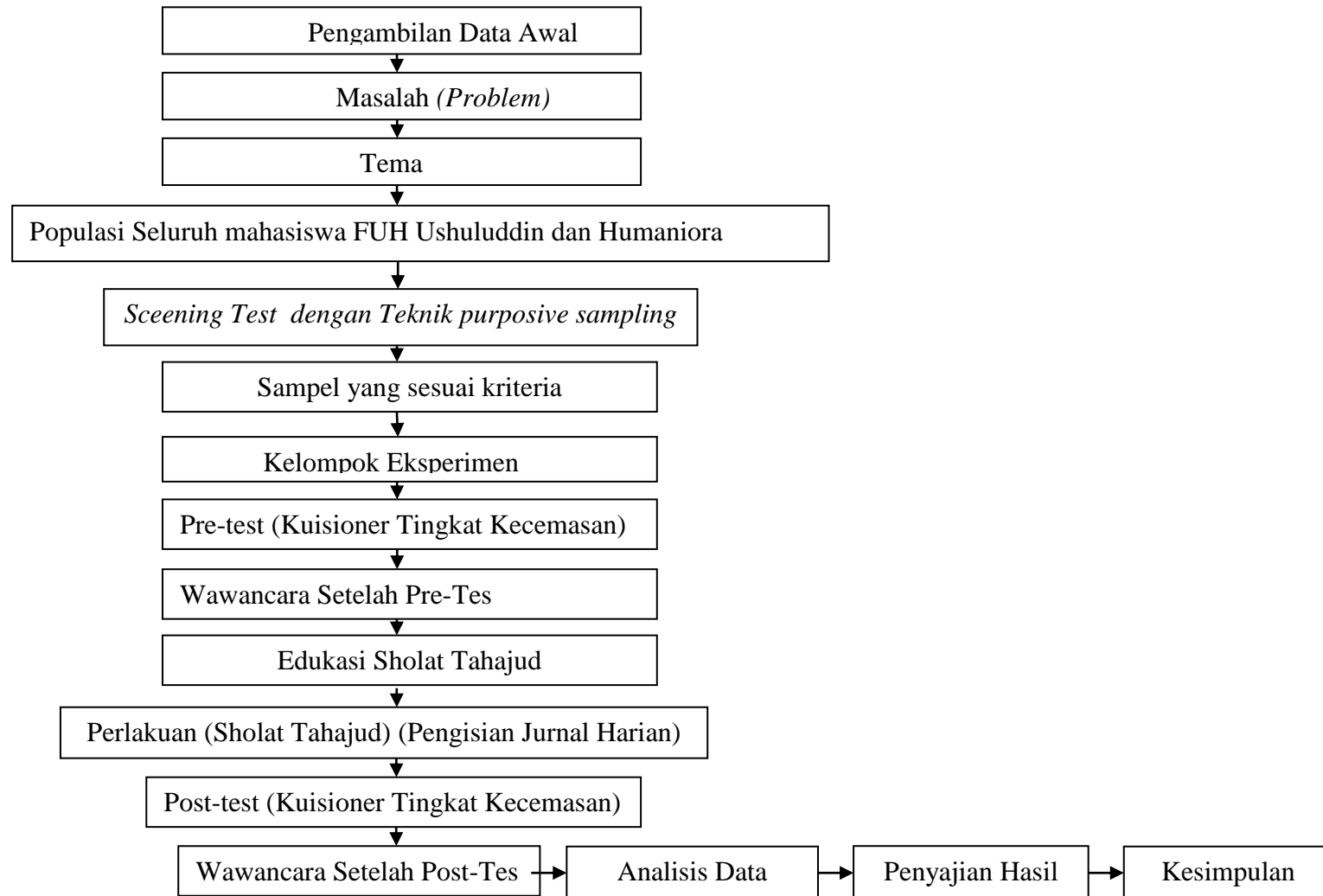
⁶⁰Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2007), 62.

⁶¹Rosleny Marliani, *Psikologi eksperimen*, 79.

- c. Mahasiswa yang mampu mengerjakan sholat tahajud rutin selama 2 minggu.
- d. Memiliki kecemasan tingkat sedang atau berat berdasarkan pengukuran *screening test* dengan alat ukur skala kecemasan mahasiswa semester akhir yang dimodifikasi dari skala HRS-A.
- e. Bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi *informed consent*.

Adapun penentuan subjek penelitian dilakukan dengan cara melakukan *screening test* pada mahasiswa aktif tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi sejumlah 108 orang, pada awalnya mahasiswa berjumlah 139 orang akan tetapi ketika peneliti memulai riset hanya 108 orang yang masih mengerjakan skripsi dan 31 orang lainnya sudah sidang skripsi, kemudian dari 108 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dilakukan *screening test* menggunakan skala kecemasan yang dimodifikasi dari skala HRS-A.

Subjek yang terpilih menjadi subjek penelitian merupakan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan dengan skor sedang dan berat, setelah di temukan subjek yang memenuhi kriteria, subjek kemudian diminta mengisi informed concent sebagai bentuk persetujuan keterlibatan penelitian dari awal hingga akhir, selanjutnya subjek yang bersedia menjadi subjek penelitian akan mengikuti rangkaian penelitan antara lain diberikan edukasi mengenai sholat tahajud, diberikan perlakuan, wawancara dan mengisi skala.



BAGAN 3.3 KERANGKA KERJA PENELITIAN EKSPERIMEN

F. Data dan Sumber Data

1. Data

Data adalah hasil penelitian, baik yang berupa fakta atau angka yang dapat menjadi bahan untuk menyusun suatu informasi yang diperlukan. Penelitian ini menggunakan data kuantitatif dan Data Kualitatif. Data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka-angka.⁹ Dan Data kualitatif adalah data yang berbentuk deskriptif. Data didalam penelitian ini terbagi menjadi dua yakni data primer dan sekunder.

Data primer adalah data hasil skala dan wawancara dengan responden mengenai:

- a. Pengaruh sholat tahajud terhadap kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Ushuludin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- b. Tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Ushuludin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Adapun data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari buku-buku, jurnal literatur, internet, serta literatur lain yang berhubungan dengan penelitian ini.

⁹Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT.Rineka Cipta,1998), 100.

2. Sumber Data

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai data. Berdasarkan sumbernya, data dibedakan menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder.¹⁰ Sumber data primer di dalam penelitian ini diperoleh dengan mengumpulkan secara langsung dari responden melalui teknik pengumpulan data yaitu skala, jurnal harian dan wawancara. Adapun data sekunder di dalam penelitian ini yaitu dari dari buku-buku, jurnal literatur, internet, serta literatur lain yang berhubungan dengan penelitian ini.

G. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik, yaitu:

1. Kuesioner skala kecemasan yang dimodifikasi dari skala HRS-A

Skala HRS-A (*Hamilton Rating scale Anxiety*) merupakan skala yang dimodifikasi di dalam penelitian ini, skala *Hamilton Rating scale Anxiety* yaitu skala yang sudah baku untuk mengetahui tingkat kecemasan dan menilai tingkat keparahan gejala kecemasan yang dialami seseorang. Kuesioner skala *Hamilton Rating scale Anxiety* terdiri dari 14 kelompok gejala kecemasan yang dijabarkan secara lebih spesifik dan berisi 61 aitem.

Soal di dalam skala kecemasan akan menanyakan suasana hati, ketegangan, gejala fisik dan kekhawatiran. Subjek akan diminta untuk

¹⁰Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 91.

mengindikasikan seberapa banyak gejala yang di alami dengan menyilang pernyataan sebagai berikut :

1: sangat tidak setuju

2: tidak setuju

3: setuju

4: Sangat setuju

Setelah semua pernyataan diisi, semua hasil penilaian subjek di akumulasikan kemudian di sesuaikan dengan menggunakan skor standar tingkat kecemasan yang dimodifikasi dengan skala HRS-A, yaitu :

1. Bila skor $X \leq 94$, dikategorikan tidak mengalami kecemasan.
2. Bila skor $94,07 \leq X \leq 121$, dikategorikan kecemasan ringan.
3. Bila skor $121,5 \leq X \leq 162,5$, dikategorikan kecemasan sedang.
4. Bila skor $163 \leq X \leq 176$, dikategorikan kecemasan berat.
5. Bila skor $176,08 \leq X$, dikategorikan kecemasan sangat berat.

Penelitian ini menggunakan satu skala yakni skala kecemasan yang dimodifikasi dari skala HRS-A, karena dalam penelitian ini peneliti melakukan intervensi kepada subjek dengan memberikan perlakuan untuk mengikuti sholat tahajud, kemudian mengukur tingkat kecemasan subjek.

2. Jurnal Harian

Jurnal harian berisi mengenai catatan kegiatan yang dilaksanakan selama proses melaksanakan sholat tahajud, jurnal harian ini berfungsi untuk mengetahui intensitas pelaksanaan shalat tahajud subjek selama 14 hari, jurnal

harian ini terdiri dari hari, perasaan saat bangun tidur, waktu mulai sholat tahajud, durasi sholat tahajud, perasaan setelah sholat tahajud, hal yang dilakukan setelah sholat tahajud, suasana lingkungan saat sholat dan pelaksanaan sholat tahajud. Kemudian hasil dari data jurnal harian yang telah diisi subjek akan di analisis oleh peneliti menjadi bahan tambahan untuk wawancara.

3. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan interview pada satu atau beberapa orang yang bersangkutan dengan ciri kontak langsung antara peneliti dengan subjek penelitian.¹¹ Wawancara didalam penelitian ini dilakukan setelah pre-test dan setelah post-test, adapun tujuan dari wawancara disini sebagai pendukung dan studi pendahuluan dalam pengumpulan data yang kurang lengkap mengenai masalah-masalah yang berhubungan dengan masalah yang di teliti, wawancara setelah post-test didalam penelitian ini berfungsi mencari tau perubahan apa yang terjadi dan dirasakan responden setelah diberikan perlakuan (sholat tahajud) dengan melakukan tanya jawab secara langsung dengan responden. Teknik yang digunakan di dalam wawancara ini yakni teknik wawancara semi-terstruktur.

¹¹Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Teras, 2000), 62.

H. Validitas dan Reliabilitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keshahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid memiliki validitas rendah.¹² Sedangkan reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa instrumen cukup dapat di percaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data, pengujian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengukuran itu dapat memberikan hasil yang relatif sama apabila dilakukan pengukuran kembali dengan objek yang sama.¹³ Reliabilitas suatu kuisioner dinyatakan baik jika memiliki nilai Cronbach Alpha $> 0,60$.

Hamilton Rating scale Anxiety telah dilakukan pengujian di indonesia oleh Fuad Kautsar, Dayal Gustopo, dan Fuad Achmadi dengan program SPSS 16.0 for windows, dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,793 dengan jumlah aspek 14 oleh karena itu nilai Cronbach Alpa 0,793 ternyata lebih besar dari 0,6 maka kuisioner yang digunakan terbukti reliabel dan valid, $(0,793 > 0,6)$.¹⁴ kemudian setelah di modifikasi oleh peneliti skala kecemasan menunjukkan Uji reliabilitas dengan menggunakan program SPSS diperoleh hasil untuk skala kecemasan yang dibuat peneliti sebesar 0,968 hal ini menandakan bahwa 0,968 mendekati angka 1,00 dan skala ini sangat reliabel.

¹²Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, 168.

¹³Syharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, 221.

¹⁴Fuad Kautsar, Dayal Gustopo, Fuad Achmadi, "Uji Validitas dan Reliabilitas *Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti*." *Prosiding*. Malang: Seminar Nasional Teknologi, 2015, 592.

I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan

Teknik Pengolahan data di dalam penelitian ini dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

a. Editing

Memeriksa apakah data yang sudah terisi dari jawaban skala responden lengkap atau tidak, memastikan data tersebut dapat digunakan.

b. Skoring

Data yang telah diklasifikasikan diberi skor pada setiap jawaban item. Item pada skala memiliki jawaban dengan skor sebagai berikut: 1= sangat tidak setuju, 2= tidak setuju, 3= setuju, 4= Sangat setuju.

c. Kategorisasi

Kategori dalam penelitian ini bermaksud untuk mengkategorikan hasil skoring skala kecemasan yang dimodifikasi dari skala HRS-A dalam 5 kategori yakni dikategorikan Bila skor $X \leq 94$, dikategorikan tidak mengalami kecemasan, Bila skor $94,07 \leq X \leq 121$, dikategorikan kecemasan ringan, Bila skor $121,5 \leq X \leq 162,5$, dikategorikan kecemasan sedang, Bila skor $163 \leq X \leq 176$ dikategorikan kecemasan berat, Bila skor $176,08 \leq X$, dikategorikan kecemasan sangat berat.

d. Tabulasi Data

Memasukan dan menyusun skor jawaban responden ke dalam tabel dengan perhitungan persentase menggunakan rumus berikut ini :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

2. Analisis data

Analisis data pada penelitian ini adalah analisis statistik. Analisis statistik digunakan untuk menganalisis data berupa angka-angka. Analisis hasil penelitian berfungsi untuk mengetahui hipotesis yang sudah dirumuskan oleh peneliti yaitu ada pengaruh sholat tahajud terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi. Untuk mengetahui hal tersebut peneliti menggunakan kategorisasi skala kecemasan yang dimodifikasi oleh skala HRS-A, Selain itu peneliti juga menggunakan analisis kualitatif sebagai pendukung berupa wawancara, hasil lembar kerja edukasi sholat tahajud dan lembar harian sholat tahajud.

J. Prosedur Penelitian

1. Tahap pendahuluan

- a. Studi pendahuluan, Telaah perpustakaan, penjajakan lokasi penelitian, membuat proposal penelitian dan berkonsultasi dengan dosen pembimbing.

- b. Mengajukan desain proposal serta meminta persetujuan dosen pembimbing.
2. Tahapan persiapan
 - a. Melaksanakan seminar proposal yang telah disetujui.
 - b. Merevisi proposal skripsi.
 - c. Menyiapkan modul penelitian.
 - d. Menyiapkan instrument pengumpulan data, berupa skala, pedoman jurnal harian, dan pedoman wawancara.
3. Tahapan pelaksanaan
 - a. Melaksanakan pre-test kepada seluruh mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi.
 - b. Menyeleksi subjek yang masuk kategori penelitian dan meminta subjek menjadi subjek penelitian dengan cara menyetujui *informed consent*.
 - c. Subjek yang bersedia menjadi subjek penelitian diberikan edukasi selama 1 hari.
 - d. Kemudian subjek di berikan perlakuan sholat tahajud selama 2 minggu.
 - e. Subjek diminta mengisi jurnal harian yang sudah disediakan selama melaksanakan sholat tahajud,
 - f. Setelah 1 minggu subjek melaksanakan sholat tahajud, peneliti memeriksa jurnal harian subjek, subjek yang hasil data jurnal hariannya menunjukkan intensitas sholat tahajud rutin 7 hari melaksanakan sholat tahajud, dijadikan subjek tetap, dan subjek yang melaksanakan sholat tahajud kurang dari 7

hari tidak lagi dijadikan subjek, akan tetapi subjek yang gugur tetap diberikan wawancara dan post-test.

- g. Subjek yang tidak gugur kemudian melakukan intervensi lanjutan lagi selama 1 minggu.
 - h. Setelah subjek tetap melaksanakan sholat selama 2 minggu subjek diminta mengumpulkan jurnal harian dan diberikan post-test.
 - i. Kemudian hasil jurnal harian menjadi bahan untuk wawancara subjek,
 - j. Mewawancarai Subjek terkait dengan pelaksanaan sholat tahajud.
 - k. Mengumpulkan seluruh data yang diberikan oleh responden (skala, wawancara, dan jurnal harian).
 - l. Mengolah dan menganalisis semua data yang diperoleh.
4. Tahap penyusunan laporan
- a. Menyusun laporan penelitian.
 - b. Diserahkan pada dosen pembimbing untuk dikoreksi dan disetujui.
 - c. Diperbanyak dan selanjutnya siap untuk diujikan dan dipertahankan dalam sidang skripsi.

TABEL 3.2 LEMBAR KERJA PENELITIAN

No	Kegiatan	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	September	Oktober
1	Studi Pendahuluan.	X									
2	Menentukan masalah, berkonsultasi dengan pembimbing akademik, dan membuat desain proposal skripsi.	X									
3	Menyerahkan desain proposal skripsi kepada dosen pembimbing dan jurusan untuk memohon persetujuan sidang proposal skripsi.		X								
4	Mengadakan seminar desain proposal skripsi.		X								
5	Memperbaiki desain proposal skripsi bab 1 II dan III berdasarkan hasil seminar dan pengarahan dari pembimbing.			X	X	X					
6	Membuat Modul Penelitian Eksperimen						X				
7	Membuat skala penelitian, guide wawancara dan							X			

