

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan penelitian jenis kualitatif, menggunakan informasi yang diambil dari lapangan secara langsung.¹ Taylor dan Bogdan mengemukakan penelitian jenis kualitatif merupakan metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif berbentuk perkataan, perilaku maupun tulisan individu yang diamati.²

Peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu metode menganalisis unsur-unsur penting yang berhubungan dengan penyajian data yang lebih mendalam tentang objek penelitian.³ Peneliti kualitatif mengumpulkan data dengan mengamati perilaku, mewawancarai subjek penelitian dan mempelajari dokumen-dokumen yang berkaitan. Peneliti juga menggunakan instrumen yang dirancang oleh peneliti menggunakan beberapa pertanyaan yang bersifat terbuka.⁴

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Jalan Ahmad Yani, Km. 4, RW. 5, Kebun Bunga, Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin,

¹ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 13.

² Andra Tersiana, *Metode Penelitian* (Yogyakarta, Start UP, 2018), 10.

³ Aan Prabowo dan Heriyanto, "Analisis Pemanfaatan Buku Elektronik (E-Book) Oleh Pemustakaan di SMA Negeri 1 Semarang," *Jurnal Ilmu Perpustakaan* 2, no. 2 (2013).

⁴ John W. Creswel, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), 60.

Kalimantan Selatan. Waktu penelitian yaitu pada semester genap 2020/2021.

C. Objek dan Subjek Penelitian

1. Objek Penelitian

Objek penelitian dapat diartikan sebagai sesuatu yang menjadi sasaran maupun topik pembicaraan, objek pada penelitian ini adalah musik akustik dan stres pada mahasiswa.

2. Subjek Penelitian

Pemilihan subjek pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. peneliti menggunakan kriteria subjek yang sudah ditentukan, hingga ditemukan 10 orang yang sesuai kriteria sebagai subjek penelitian. Adapun kriteria subjek di dalam penelitian ini yaitu:

- a. Subjek terdaftar sebagai mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- b. Subjek menyukai musik akustik.
- c. Menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi *informed consent*.

D. Data dan Sumber Data

1. Data

Data pokok merupakan informasi yang terkumpul dari wawancara dan observasi pada subjek maupun informan mengenai:

- a. Gambaran stres pada mahasiswa yang mendengarkan musik akustik.
- b. Data pelengkap merupakan data yang didapatkan dari jurnal, buku-buku, literatur internet, gambaran lokasi penelitian, dan referensi-referensi yang berkaitan dalam penelitian ini.

2. Sumber Data

- a. Subjek, sumber data pokok pada penelitian ini adalah responden. Responden merupakan subjek yang diminta memberikan data yang diperlukan dengan mengisi skala dan mengikuti proses wawancara oleh peneliti. Pada penelitian ini respondennya merupakan mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.
- b. Informan, adalah orang yang membantu memberikan data tambahan yang diperlukan dalam penelitian. Informan pada penelitian ini yaitu teman dan orang terdekat subjek yang membantu memberikan data untuk menunjang penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Johnson dan Christensen mengemukakan bahwa wawancara merupakan proses pengumpulan data yang memposisikan peneliti berperan sebagai pewawancara, peneliti memberikan beberapa

pertanyaan terhadap partisipan dalam penelitian sebagai subjek yang diwawancarai. Mcleod mengemukakan wawancara merupakan metode yang dapat disesuaikan dengan keadaan untuk pengumpulan data yang mendetail serta mendalam. Wawancara pada penelitian kualitatif berguna sebagai media pengumpulan informasi mengenai perasaan, persepsi, sikap, pemikiran, perilaku, motifasi, keyakinan serta makna subjektif lainnya.⁵

Metode wawancara pada penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur dimana peneliti langsung menuju lokasi penelitian lalu melaksanakan wawancara pada subjek berdasarkan pedoman wawancara yang dirancang untuk mengumpulkan data mengenai gambaran stres pada subjek, kebiasaan mendengarkan musik akustik serta pengaruh musik akustik dalam kehidupannya.

2. Metode observasi

Johnson dan Christensen mengatakan observasi kualitatif merupakan observasi yang dilakukan dalam peraturan alamiah dengan tujuan menggali maupun mengeksplorasi suatu makna. Selama proses observasi peneliti perlu mencatat dan mengamati keadaan di lapangan berhubungan dengan kasus maupun kejadian penting yang terjadi pada ranah penelitian.⁶ Peneliti pada penelitian ini menggunakan observasi non partisipan, peneliti ataupun observer tidak berinteraksi dan

⁵ Galang Surya Gumilang, Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan dan Konseling, jurnal fokus konseling, Vol. 2 No. 2 (2016).

⁶ Galang Surya Gumilang, Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan dan Konseling.

mengikuti kehidupan subjek yang diobservasi, namun bertugas sebagai pengamat tanpa harus terjun kelapangan, observasi pada penelitian ini meliputi perilaku yang nampak pada saat proses wawancara.

3. Skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

Skala self questionnaire tersusun dari 10 pertanyaan digunakan untuk mengukur tingkat stres dalam satu bulan terakhir pada subjek. Sebagai pelengkap data mengenai gambaran stres pada subjek, penelitian ini menggunakan skala *Perceived Stress Scale*.

4. Metode dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan kejadian berbentuk tulisan, karya bentuk ataupun tulisan. Dokumen merupakan kumpulan data-data bisa ditinjau dan diakses dengan mudah agar kasus yang diteliti menjadi baik.⁷ Dokumentasi dalam penelitian ini berupa data-data dan informasi berupa buku, jurnal, arsip serta dokumen-dokumen lainnya yang dapat mendukung penelitian.

Berdasarkan pemaparan diatas bahwa teknik pengumpulan data dibagi menjadi empat, yaitu skala yang digunakan untuk memperoleh gambaran tingkat stres pada subjek, wawancara yang dilakukan dengan subjek utama maupun informan, observasi atau pengamat kepada subjek dan dokumentasi yang dilakukan peneliti yaitu semua dokumen yang menunjang dalam penelitian.

⁷ Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jawa Barat: CV Jejak, 2018), 145.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini adalah peneliti sendiri, dimana peneliti bertindak sebagai perencana penelitian, pengumpul data penelitian, analisis data serta pengulas data, hingga melaporkan hasil penelitiannya.⁸

Adapun instrumen pendukung sebagai pelengkap data penelitian ini yaitu:

1. *Guide* wawancara, sebagai media pengumpulan data dari subjek penelitian secara langsung.

Tabel 3.1 Tabel *blue print guide* wawancara

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Butir Pertanyaan	Tujuan
Stres	Kognitif	Gangguan akibat stres yang terjadi pada fungsi pikiran, antara lain tidak mampu membuat keputusan, kurang konsentrasi, mudah lupa.	7, 8, 12, 13, 19, dan 23	Mengetahui sumber stresor subjek dan perasaan yang tidak terprediksi (<i>feeling of unpredictability</i>) serta <i>coping stress</i> yang dilakukan subjek.
	Perilaku	Gangguan sikap yang mungkin muncul akibat dari stres misalnya gangguan dalam hubungan interpersonal dan ketidakmampuan untuk bersosialisasi.	16 dan 18	Mengetahui gejala stres pada psikologi subjek dan interaksi subjek.

⁸ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011),

	Emosi	Gangguan perasaan yang muncul antara lain mudah tersinggung, gelisah, mudah marah, perasaan gugup, sedih, depresi, sensitif dan perasaan bersalah yang berlebihan.	5, 17, dan 21	Mengetahui keadaan emosi subjek serta perasaan yang tidak terkontrol (<i>feeling of uncontrollability</i>) pada subjek.
	Fisiologis	Gangguan kesehatan seperti sakit kepala, mudah lelah, jantung berdebar-debar, sulit tidur, sakit perut, tegang dan gemetar.	14, 15, dan 24	Mengetahui gejala stres pada fisik subjek.

2. *Guide* observasi, sebagai media pengumpulan data dari subjek penelitian selama proses wawancara.

Tabel 3.2 Tabel *blue print* observasi

Yang diamati	Tujuan
Kondisi fisik	Menggambarkan keadaan fisik subjek saat proses wawancara.
Penampilan	Menggambarkan penampilan subjek saat proses wawancara.
Ekspresi wajah	Menggambarkan ekspresi subjek saat proses wawancara.
Bahasa tubuh selama wawancara	Menggambarkan bahasa tubuh subjek saat proses wawancara.
Interaksi subjek saat wawancara	Menggambarkan interaksi serta keaktifan subjek saat proses wawancara.

3. *Perceived Stress Scale* (PSS-10) adalah daftar pertanyaan yang bertujuan pada diri sendiri atau subjek itu sendiri, tersusun dari 10

pertanyaan digunakan untuk menilai tingkat stres subjek penelitian dalam bulan-bulan terakhir. Skor PSS diperoleh dengan tanggapan balik (seperti, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) pada soal yang bersifat positif (nomor 4, 5, 7 dan 8) lalu menjumlahkan skor yang dihasilkan. Soal pada PSS-10 ini berisi pertanyaan mengenai pikiran dan perasaan subjek dengan kurun waktu beberapa bulan terakhir. Subjek dimohon agar membulatkan jawaban atas pertanyaan yang mengindikasikan seberapa sering pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan stres.

- a. Tidak pernah diberi skor 0
- b. Hampir tidak pernah diberi skor 1
- c. Kadang-kadang diberi skor 2
- d. Cukup sering diberi skor 3
- e. Sangat sering diberi skor 4

Hasilnya dijumlahkan, lalu dicocokkan dengan tingkatan stres sebagai berikut:

- a. Stres rendah (total skor 1 sampai dengan 14)
- b. Stres sedang (total skor 15 sampai dengan 26)
- c. Stres tinggi (total skor diatas 26)

Konsistensi reliabilitas internal (Cronbach As) pada skala stres PSS-10 ini yaitu sebesar $\alpha = 0.78$ pada sampel Harris Poll dan $\alpha = 0.91$ pada sampel eNation tahun 2006 dan 2009, dimana nilai tingkat kendala *cronbach alpha* memasuki angka $>0.80-1.00$ atau

kategori sangat andal, artinya alat ukur dapat menghasilkan hasil yang konsisten apabila instrumen dipakai berkali-kali.

Tabel 3.3 Tabel *blue print perceived stress scale* (PSS-10)

Aspek	Indikator	Nomor Butir Pertanyaan
Perasaan tidak terkontrol (<i>feeling of uncontrollability</i>)	Merupakan sebuah perasaan dimana individu yang tidak mampu memperkirakan peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara tiba-tiba, maka individu akan menjadi tidak berdaya dan merasa putus asa.	2,7, 8, dan 10
Perasaan tidak terprediksi (<i>Feeling of unpredictability</i>)	Adalah perasaan dimana individu merasa mempunyai perasaan yang tidak dapat terkontrol hal ini dikarenakan individu tidak mampu mengendalikan diri atas berbagai tuntutan eksternal termasuk lingkungan sehingga memberikan efek pada perilaku individu yang dijadikan sebagai pengalaman individu.	1, 4, 5, dan 6
Perasaan tertekan (<i>feeling of overloaded</i>).	Kondisi ini terjadi dimana seseorang merasakan perasaan tertekan ditandai dengan berbagai gejala termasuk harga diri rendah, perasaan benci, perasaan sedih, gejala psikosomatis , cemas dan lain sebagainya.	3, dan 9

G. Teknik Analisis Data

Moleong mengemukakan analisis data pada penelitian kualitatif yaitu dengan beroperasi dengan data, menyeleksi data,

mensistensikannya, menemukan hal yang dianggap penting serta hal-hal yang perlu dipelajari.⁹ Teknik analisis yang digunakan peneliti yaitu:

1. Reduksi data berarti mencatat secara rinci, menyeleksi data-data penting, serta menemukan tema dan polanya.¹⁰
2. Penyajian data merupakan penyajian informasi terstruktur yang membuat adanya peluang pengambilan kesimpulan dan menentukan sikap selanjutnya. Penyajian data berfungsi agar mempermudah pemahaman mengenai peristiwa yang terjadi, menyusun tindakan berikutnya berdasarkan yang telah dipelajari dan dipahami tersebut.
3. Kesimpulan pada penelitian kualitatif berpeluang menjawab dan memenuhi rumusan masalah pada penelitian, tetapi juga berpeluang tidak dapat menjawab rumusan masalah, karena rumusan masalah dan masalah pada penelitian kualitatif semakin berkembang setelah penelitian di lapangan serta bersifat sementara.

H. Prosedur Penelitian

1. Proses Persiapan
 - a. Peneliti melaksanakan studi pendahuluan, mempelajari referensi yang berkaitan dengan judul dan berdiskusi atau berkonsultasi bersama dosen pembimbing.

⁹ Lexi J. Moleong, *Metode penelitian Kualitatif, Edisi Revisi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), 248.

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2009), 247.

- b. Menyajikan persetujuan desain proposal kepada dosen penasehat akademik, dosen pembimbing dan dekan fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
- c. Peneliti melengkapi keperluan mengenai data-data di lapangan, menyusun instrumen penelitian seperti pedoman wawancara, observasi dan skala stres yang digunakan dalam penelitian.

2. Proses Pelaksanaan

- a. Peneliti melakukan wawancara pada subjek serta melakukan observasi mengenai perilaku saat proses wawancara.
- b. Peneliti menggunakan skala stres pada subjek untuk mengetahui tingkat stres pada subjek sebagai data tambahan.
- c. Peneliti mengumpulkan, mengolah, menganalisis dan menarik kesimpulan dari penelitian.

3. Proses Pelaporan

- a. Melakukan konsultasi bersama dosen pembimbing hingga dinyatakan layak menjadi karya ilmiah berbentuk skripsi yang siap dibawa dalam sidang skripsi.
- b. Skripsi diuji dan dipertahankan dalam sidang skripsi.