

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan penulis ialah jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen ialah salah satu ranah penelitian dalam psikologi modern yang menggunakan eksperimen sebagai alat utama untuk melakukan penelitian.¹ Penulis memilih menggunakan penelitian jenis eksperimen karena penulis dapat melakukan manipulasi variabel bebas terhadap variabel terikat. Disisi lain, penulis juga ingin mengetahui sejauh apa pengaruh yang akan muncul terhadap variabel terikat.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian eksperimental kuasi *nonrandomized pretest-posttest control grup time series design*. *Nonrandomized pretest-posttest control grup time series design* ialah sebuah desain penelitian eksperimen yang merupakan modifikasi dari *single group* sebelumnya dengan menggunakan dua kelompok yang telah ada kemudian dibagi menjadi satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol yang dilakukan perhitungan secara dua kali yaitu pada saat *pretest* dan *posttest* serta hanya kelompok eksperimen saja yang diberi perlakuan.²

Desain rumus pada jenis penelitian ini ialah sebagai berikut:

¹Wiwien Dinar Pratisti dan Susatyo Yuwono, *Psikologi Eksperimen Konsep, Teori dan Aplikasi* (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2018), 18.

²Jhon W. Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*, ed. 4 (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 231.

TABEL 3. 1 DESAIN PENELITIAN *NONRANDOMIZED PRETEST-POSTTEST CONTROL GRUP TIME SERIES DESIGN*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest 1	Perlakuan	Posttest 2
Eksperimen	O ₁	X	O ₂	X	O ₃
Kontrol	O ₁		O ₂		O ₃

Keterangan:

O₁: Hasil *pretest* O₂: Hasil *posttest 1*

X: Manipulasi O₃: Hasil *posttest 2*

B. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi yang dijadikan tempat penelitian ialah sebuah sekolah swasta MTs Sabilul Muttaqin, yang beralamatkan di Jl. A. Yani KM. 296, Serongga, Kecamatan Kelumpang, Hilir Kabupaten Kotabaru. Sekolah tersebut dikelilingi oleh instansi-instansi penting seperti instansi pendidikan negeri misalnya SMPN 1 Kelumpang Hilir dan SDN 2 Tegalrejo, selain itu ada pula instansi kesehatan yaitu Puskesmas, serta pusat perdagangan berupa pasar mingguan dan pasar harian. Tidak jauh dari MTs Ada pula instansi pemerintahan yaitu kantor desa dan kantor polisi. Tidak hanya itu, instansi keuangan pun berada di sekitarnya yaitu bank.

Penduduk yang tinggal disekitar wilayah sekolah, mayoritas ialah suku jawa. Para siswanya pun dari berbagai suku ada suku banjar, jawa dan bugis. MTs Sabilul Muttaqin yang berseberangan dengan SMPN 1 Kelumpang Hilir memiliki ketegangan tersendiri misalnya dalam hal prestasi ekstrakurikuler.

C. Waktu Penelitian

Pada rancangan penelitian ini, waktu yang diajukan peneliti selama 16 hari dengan masa pemberian intervensi selama 2 minggu atau 14 hari. Masa pemberian intervensi didasarkan kepada alat tes yang digunakan untuk mengukur tingkatan stres selama seminggu terakhir serta untuk melihat fase naik dan turunya stres yang terjadi selama pemberian intervensi yang dilakukan dalam waktu 2 minggu.

D. Subjek, Karakteristik dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini ialah santri kelas IX MTs Sabilul Muttaqin yang memiliki tingkat stres sedang atau berat.

2. Karakteristik Subjek Penelitian

- a. Bersekolah di MTs Sabilul Muttaqin.
- b. Duduk di kelas IX dan merupakan murid aktif disekolahan tersebut.
- c. Memiliki tingkat stres sedang atau berat berdasarkan skala DASS 42.
- d. Bersedia menjadi peserta penelitian dengan mengisi form *informed consent*.

3. Objek Penelitian

Objek Penelitian dalam penelitian disebut variabel. Variabel ialah suatu konsep yang memiliki variasi atau keragaman. Konsep merupakan

penggambaran dari suatu fenomena atau gejala tertentu. Konsep sendiri memiliki ciri-ciri yang beragam sehingga disebut variabel. Jadi, variabel ialah segala sesuatu yang bervariasi.³

a. Variabel Bebas atau independen (X)

Variabel bebas atau independen ialah variabel yang akan mempengaruhi variabel terikat atau variabel yang akan dimanipulasi.⁴

Dalam penelitian ini variabel bebas ialah shalat hajat.

b. Variabel Terikat atau dependen (Y)

Variabel terikat ialah variabel yang akan diukur atau variabel yang akan dipengaruhi.⁵ Dalam penelitian ini variabel terikat ialah stres.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi ialah keseluruhan individu yang akan diteliti supaya nanti dapat dilakukan generalisasi dari hasil penelitian.⁶ Pada penelitian ini, yang menjadi populasi penelitian ialah murid kelas IX MTs Sabiilul Muttaqin sejumlah 63 orang yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas A dan kelas B. Adapun populasi pada kelas IX_A sebanyak 32 murid, sedangkan

³Tulus Winarsunu, *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan* (Malang: UMM Press, 2015), 3.

⁴Wiwien Dinar Pratisti dan Susatyo Yuwono, *Psikologi Eksperimen*, 60.

⁵Wiwien Dinar Pratisti dan Susatyo Yuwono, *Psikologi Eksperimen*, 58.

⁶Tulus Winarsunu, *Statistik Dalam Penelitian Psikologi*, 11.

pada kelas IX_B sejumlah 31 murid. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

TABEL 3. 2 JUMLAH POPULASI SISWA KELAS IX MTS SABIILUL MUTTAQIIN

Kelas	A	B	Populasi
Laki-Laki	14	16	30
Perempuan	18	15	33
Total	32	31	63

2. Sampel

Sampel ialah bagian kecil yang dapat menjadi wakil dari populasi untuk dilakukan penelitian yang memiliki karakteristik yang hampir sama dengan populasi.⁷ Pada penelitian ini yang menjadi sampel penelitian ialah kelas IX_B yang memiliki skor stres tertinggi sehingga dijadikan sebagai kelompok eksperimen dengan jumlah sampel disesuaikan dengan banyaknya murid yang memiliki tingkat stres sedang dan berat dalam suatu kelas. Oleh karena itu, teknik *sampling* yang digunakan ialah *purposive sampling*. *Purposive sampling* ialah menentukan sample berdasarkan karakteristik penelitian dengan mengetahui ciri dan sifat populasinya.⁸

Sampel dalam kelompok eksperimen berdasarkan *screening* yang telah dilakukan, sebanyak 5 orang siswa dari 31 orang yang memiliki skor stres tertinggi dibandingkan dengan yang lain.

⁷Tulus Winarsunu, *Statistik Dalam Penelitian Psikologi*, 11.

⁸Tulus Winarsunu, *Statistik Dalam Penelitian Psikologi*, 13.

F. Data Dan Sumber Data

1. Data

a. Data Primer

Data yang digunakan pada penelitian ini ialah data primer. Data primer merupakan data yang dapat diperoleh secara langsung dari subjek penelitian.⁹ Pada penelitian ini yang menjadi data primer ialah:

- 1) Data hasil pengukuran menggunakan skala DASS 42 pada *pretest-posttest* subjek penelitian kelas IX MTs Sabilul Muttaqin
- 2) Data hasil observasi, wawancara, dan daftar kehadiran shalat hajat subjek penelitian kelas IX MTs Sabilul Muttaqin

b. Data Sekunder

Data sekunder ialah data yang didapatkan dari sumber data kedua yaitu sekolahan MTs Sabilul Muttaqin. Data sekunder dalam penelitian ini berupa jumlah keseluruhan data-data murid kelas IX.¹⁰

2. Sumber Data

Sumber data ialah segala hal yang dapat memberikan informasi (data).¹¹ Dalam penelitian ini, yang menjadi sumber data ialah berasal dari data-data primer yaitu data yang diperoleh dari subjek penelitian melalui hasil pengukuran skala DASS 42, wawancara, observasi serta daftar kehadiran shalat hajat. Tidak hanya bersumber dari data primer, namun

⁹M.Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana, 2017), 132.

¹⁰M.Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Komunikasi*, 132.

¹¹Johni Dimiyati, *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Aplikasinya Pada Pendidikan Anak Usia Dini* (Jakarta: Kencana, 2013), 36.

juga dari data sekunder. Data sekunder diperoleh dari sekolahan berupa data populasi kelas IX.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan diantaranya teknik wawancara, observasi dan menggunakan skala untuk mengukur tingkat stres murid.

1. Wawancara atau *interview* berasal dari kata *intervue* yang berarti pertemuan sesuai dengan perjanjian sebelumnya, kata *enter= inter* dan *voir=videre=melihat*.¹² Wawancara ialah suatu metode pengumpulan data yang dilakukan oleh *interviewer* kepada *interviewee* yang dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan dengan menggunakan pedoman tertentu. Wawancara awal pada penelitian ini menggunakan wawancara tak terstruktur (*Unstructured Interview*) yang dilakukan penulis kepada tiga orang siswi kelas IX MTs Sabiilul Muttaqin untuk mengetahui apakah penulis dapat mengangkat judul penelitian tersebut atau tidak. Selain itu digunakan pula wawancara semi terstruktur yang nantinya akan dilakukan pada saat pemberian perlakuan dengan menggunakan guide yang telah ada. Wawancara semi terstruktur akan dilakukan sebanyak dua kali selama pelaksanaan pengukuran.

¹²Fandi Rosi Sarwo Edi, *Teori Wawancara Psikodoagnostik* (Yogyakarta: Leutikaprio, 2016), 2-3.

2. Observasi berasal dari bahasa latin yang memiliki arti melihat dan memperhatikan.¹³ Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan oleh observer dengan mengamati perilaku observe pada situasi tertentu. Dalam penelitian ini, observasi dijadikan sebagai metode pengumpulan data yang dilaksanakan selama intervensi dilakukan. Jenis observasi yang akan dilakukan yaitu observasi partisipan. Observasi partisipan ialah observasi yang dilakukan oleh peneliti dimana peneliti terlibat aktif dengan kegiatan yang sedang diamati dan mencatat perilaku yang muncul pada saat itu.¹⁴ Observasi ini dilakukan untuk mengamati perilaku subjek penelitian selama intervensi dilakukan. Observasi sendiri dilaksanakan sebanyak 2 kali yang disesuaikan dengan pelaksanaan pengukuran *posttest 1* dan *posttest 2*.
3. Skala ialah alat yang digunakan untuk mengukur suatu atribut yang diteliti.¹⁵ Adapun yang menjadi skala dalam penelitian ini ialah alat ukur stres DASS 42 (*Depression Anxiety Stres Scale*). Alat ukur DASS 42 ialah sebuah alat ukur *general psychological distress*, seperti depresi, kecemasan dan stres. Alat ukur ini terdiri dari 42 pernyataan yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat stres seminggu terakhir pada kehidupan subjek penelitian. Alat ukur ini telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia sehingga memudahkan

¹³Ni'matuzahroh dan Susanti Prasetyaningrum, *Observasi: Teori dan Aplikasi Dalam Psikologi* (Malang: UMM Press, 2018), 3.

¹⁴Ni'matuzahroh dan Susanti Prasetyaningrum, *Observasi: Teori dan Aplikasi*, 4.

¹⁵N. Kuswandi dan David Mafazi, *People Development Handbook* (Jakarta: Hasfa Publishing, 2017), 274.

responden atau subjek penelitian untuk mengisi. Karena alat ukur yang digunakan telah baku, maka diketahui validitas dari alat ini dengan Cornbach alpa sebesar 0,947 untuk depresi, 0,897 untuk *anxietas*, dan 0,933 untuk stres.¹⁶ Alat ukur ini dapat digunakan pada usia 17-69 tahun untuk tes normal dan untuk tes tidak normal dengan sampel usia 17 atau yang lebih muda dan karena belum adanya penentangan penggunaan skala terhadap perbandingan anak-anak usia 12 tahun.¹⁷ Pada sumber yang lain dikatakan bahwa alat ukur ini dapat digunakan pada batas usia 14 tahun dan tidak direkomendasikan pada usia dibawah 14 tahun.¹⁸

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ukur seperti tes, kuisisioner, pedoman wawancara, observasi serta daftar kehadiran shalat hajat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data, yang mana tanpa alat tersebut data tidak dapat diambil.¹⁹ Dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa skala stres, observasi dan wawancara serta daftar kehadiran shalat hajat.

Skala stres yang digunakan pada penelitian ini ialah DASS 42.

Depression, Anxietas, and Stress Scale (DASS 42) merupakan alat ukur yang

¹⁶Melly Rizkiani dan Rita Hadi Widyastuti, "Hubungan Antara Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Pegawai Negeri Sipil Laki-Laki," *Jurnal Nursing Studies* Vol. 1, No. 1, 2012, 134.

¹⁷DASS (Psikologi), dalam [https://en.m.wikipedia.org/wiki/DASS_\(psychology\)](https://en.m.wikipedia.org/wiki/DASS_(psychology)). diakses pada 7 Februari 2019

¹⁸DASS Depresi Kegelisahan Menekankan Sisik (DASS), dalam <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass/>, diakses pada 7 Februari 2019.

¹⁹Sugiyono, *Metode Penelitian dan Pengembangan* (Bandung: Alfabeta, 2017), 156.

dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995. Tes ini terdiri dari 42 pernyataan yang digunakan untuk mengukur *general psychological distress* seperti depresi, kecemasan dan stres. Pada tes ini terdapat tiga skala yang terdiri 14 item, yang kemudian menjadi beberapa sub-skala yang terdiri dari 2 sampai dengan 5 item yang diperkirakan mengukur hal yang sama.²⁰ Jawaban dalam tes DASS ini memiliki empat pilihan jawaban yang dibentuk skala likert dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

1. Tidak pernah diberi skor 0
2. Kadang-kadang diberi skor 1
3. Lumayan sering diberi skor 2
4. Sering diberi skor 3

Kemudian responden diminta untuk memberikan penilaian terhadap tingkatan manakah mereka mengalami setiap kondisi yang disebutkan dalam pernyataan dalam satu minggu terakhir. Selanjutnya skor dari tes tersebut akan diakumulasikan dan dibandingkan dengan norma yang berlaku untuk mengetahui gambaran tingkat depresi, kecemasan dan stres individu tersebut.

²⁰“Pengujian Reliabilitas, Validitas, Analisis Item dan Pembuatan Norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Berdasarkan penelitian pada kelompok sampel Yogyakarta dan Bantul yang Mengalami Gempa Bumi dan Kelompok Sampel Jakarta dan Sekitarnya yang Tidak Mengalami Gempa Bumi” Tesis, (Jakarta: Universitas Indonesia, t.t.).

I. Tahapan Penelitian

1. Tahapan pendahuluan

Tahap pendahuluan diawali dengan melakukan studi pendahuluan baik berupa mencari informasi secara wawancara langsung maupun melalui jurnal-jurnal penelitian kemudian mengkonsultasikan permasalahan dan judul penelitian kepada dosen pembimbing serta membuat rancangan penelitian berupa proposal penelitian eksperimen. Setelah itu mempersiapkan alat ukur stres dan membuat modul penelitian eksperimen yang sesuai dengan judul penelitian dan melakukan seminarkan desain operasional. Setelah rancangan penelitian sesuai, kemudian mengurus surat perizinan penelitian eksperimen di fakultas untuk diserahkan ke tempat penelitian.

2. Tahapan pelaksanaan penelitian

Tahap kedua merupakan tahap pelaksanaan penelitian, pada tahap ini dilakukan langkah awal berupa *screening test* menggunakan alat ukur skala DASS 42 yang bertujuan untuk mengetahui persentase dari masing-masing kategori tingkatan stres populasi penelitian. *Screening test* dilakukan sekaligus menjadi *pretest* untuk subjek penelitian yang memiliki tingkat stres sedang atau tinggi serta sekaligus menjadi penentu kelas mana yang akan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah kelompok terbagi, langkah selanjutnya pemberian intervensi berupa pelaksanaan shalat hajat kepada kelompok eksperimen selama dua minggu. Setelah pelaksanaan intervensi pada minggu

pertama, kemudian dilakukan pengukuran *posttest* 1 sekaligus observasi dan wawancara, dan kemudian dilanjutkan dengan intervensi minggu kedua, lalu dilakukan pengukuran kembali untuk *posttest* 2 dan pengambilan data observasi serta wawancara. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun selama dua minggu namun tetap dilakukan pengukuran sesuai dengan desain penelitian.

Setelah pelaksanaan intervensi selesai dan data-data telah diperoleh langkah selanjutnya ialah mengumpulkan seluruh data-data baik berupa hasil dari pengukuran skala maupun hasil observasi dan wawancara. Data-data yang terkumpul kemudian dikelompokkan dan diberi kode untuk mempermudah langkah selanjutnya. Setelah dikelompokkan, maka langkah selanjutnya ialah dilakukan analisis data dengan menggunakan *SPSS. 19. For Windows*.

3. Tahap Kesimpulan

Data yang telah dianalisis selanjutnya ditarik suatu kesimpulan akhir dari penelitian. Kesimpulan tersebut dituangkan kedalam laporan hasil penelitian dan akan diulas berdasarkan dengan teori yang digunakan dalam penelitian. Kemudian, hasil penelitian dilaporkan kepada pembimbing untuk selanjutnya dapat dilakukan sidang hasil penelitian.

Berikut merupakan tabel rancangan kerja penelitian:

TABEL 3. 3 RANCANGAN KERJA PENELITIAN

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan																															
		Januari				Februari				Maret				Juni				Juli				Agustus				September				Oktober			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Studi pendahuluan																																
2	Mengajukan permasalahan dan judul penelitian sekaligus melakukan konsultasi kepada dosen pembimbing 1 dan 2 serta melakukan penyusunan desain proposal sekaligus mempersiapkan modul penelitian eksperimen dan alat tes																																
3	Mengajukan desain operasional kepada dosen pembimbing 1 dan 2 serta ke jurusan untuk persetujuan pelaksanaan seminar desain operasional																																
4	Pelaksanaan seminar desain operasional																																
5	Melaksanakan perbaikan skripsi sekaligus membuat modul penelitian																																

J. Validitas dan Reliabilitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi pengukurannya.²¹ Sedangkan reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang memiliki arti sejauh mana pengukuran tersebut dapat dipercaya.²² *Depression, Anxietas, and Stress Scale* (DASS 42) telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,9483.²³

K. Teknik Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Pada penelitian ini dalam mengolah data memiliki berbagai tahapan diantaranya sebagai berikut:

a. Editing

Tahapan editing dilakukan dengan cara memeriksa kejelasan dan ketepatan data yang diperoleh dari jawaban skala sehingga tidak terjadi kesalahan, kecacatan dan keraguan serta memastikan bahwa data tersebut telah lengkap dan dapat digunakan.

²¹H. Djaali dan Pudji Muljono, *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan* (Jakarta: Grasindo, 2007), 45.

²²H. Djaali dan Pudji Muljono, *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan*, 55.

²³“Penguujian Reliabilitas, Validitas, Analisis Item dan Pembuatan Norma Depression

b. Coding

Setelah data dari skala yang diisi responden telah diperoleh, kemudian hasil tersebut dikelompokkan dengan memberikan kode pada tiap datanya.

c. Skoring

Langkah selanjutnya, data yang telah dikelompokkan kemudian diskoring menurut norma yang berlaku sesuai dengan skala yang digunakan.

d. Tabulating

Memasukkan dan menyusun skor jawaban responden kedalam tabel dengan perhitungan persentasi menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P= Persentasi

F= Frekuensi

N=Jumlah Responden

e. Intepretasi data

Data yang telah disusun dengan terstruktur dalam tabel kemudian diberikan makna berdasarkan norma dalam skala yang digunakan pada DASS 42 dengan sebagai berikut:

1) Normal

Total skor: Depresi 0-9, cemas 0-7, stres 0-14

2) Ringan

Total skor: Depresi 10-13, cemas 8-9, stres 15-18

3) Sedang

Total skor: Depresi 14-20, cemas 10-14, stres 19-25

4) Berat

Total skor: Depresi 21-27, cemas 15-19, stres 26-33

5) Sangat berat

Total skor: Depresi 28<, cemas 20<, stres 34<²⁴

2. Analisis Data

Analisis data yang utama dalam penelitian ini ialah menggunakan analisis data statistik yang berupa angka-angka yang diperoleh melalui hasil pengisian skala oleh responden. Analisis data hasil penelitian ini digunakan untuk mengetahui hipotesis yang telah dirumuskan oleh peneliti yaitu shalat hajat memiliki pengaruh signifikan untuk menurunkan tingkat stres murid kelas IX MTs Sabilul Muttaqin. Untuk pengujian hipotesis ini menggunakan perhitungan *independent-sample/uncorrelated data t-test* untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah variabel terhadap *gain score* (selisih antara *pretest* dan *posttest*) untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau hipotesis ditolak dengan menggunakan perhitungan *SPSS 19.0 For Windows*. Selain itu, dalam penelitian ini juga menggunakan analisis kualitatif sebagai analisis pendukung berupa wawancara, observasi serta daftar kehadiran shalat hajat.

²⁴“Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS 42),” 4, dalam www.serene.uk.me/ diakses pada 5 Februari 2019.