

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan analisis regresi sederhana. Sugiyono menjelaskan bahwa metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengambilan sampel secara random, data dikumpulkan dengan instrumen penelitian, lalu di analisis secara statistik dengan tujuan menguji hubungan pengaruh atau kontribusi pada variabel yang diteliti.¹ Dengan analisis regresi sederhana dapat diketahui bagaimana arah kontribusi antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y).

Pada penelitian ini, peneliti akan menguji apakah Muhasabah berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin atau sebaliknya.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lokasi kampus 1 dan kampus 2 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang beralamat yaitu kampus 1 Jalan Ahmad Yani KM 4,5 Kelurahan Kebun Bunga, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin, dan kampus 2 di Jalan Pandarapan, Kelurahan Guntung Manggis, Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan.

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 47.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian yang dimaksud disini merupakan sumber data yang diperoleh dari seseorang maupun kelompok yang biasa disebut sebagai responden penelitian.² Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di UIN Antasari Banjarmasin.

2. Objek Penelitian

Objek Penelitian adalah suatu variabel sasaran atau hal pokok yang menjadi fokus penelitian yang akan dipelajari lebih lanjut.³ Objek atau variabel dalam penelitian ini adalah Muhasabah sebagai Variabel Independen (X) dan Stres Akademik sebagai Variabel Dependen (Y).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono populasi penelitian adalah data wilayah generalisasi objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴ Populasi yang diambil peneliti dalam penelitian ini adalah 569 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dari 4 jurusan berdasarkan data yang didapat pada tanggal 20

² Rahmadi, *Pengantar Metode Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), hlm. 61.

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 37.

⁴ Sugiyono, hlm. 21.

Agustus 2024 dari Bagian Akademik dan Kemahasiswaan UIN Antasari Banjarmasin.

TABEL 3. 1 SEBARAN DATA MAHASISWA BERDASARKAN ANGKATAN

Angkatan	Mahasiswa	Persentase (%)
Mahasiswa tingkat akhir 2018	38	6,8
Mahasiswa tingkat akhir 2019	96	16,8
Mahasiswa tingkat akhir 2020	187	32,8
Mahasiswa tingkat akhir 2021	248	43,6
Jumlah	569	100%

(Sumber: Rekapitulasi Mahasiswa Aktif FUH UIN Antasari Banjarmasin, 2024)

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian yang diambil dari populasi yang menjadi sumber data pada penelitian.⁵ Agar hasil penelitian yang dilakukan terhadap sampel bisa mewakili karakteristik populasi, maka penarikan sampelnya harus dilakukan dengan teliti. Cara memilih sampel disebut juga dengan teknik sampling atau teknik pengambilan sampel. Secara umum, sampel yang diambil peneliti ini digunakan untuk dipelajari dan kemudian hasilnya dapat digeneralisasi terhadap populasi yang dituju.⁶ Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *probability sampling* yaitu teknik

⁵ Dameria Sinaga, *Buku Ajar Statistik Dasar* (Jakarta Timur: UKIPRESS, 2014), hlm. 6.

⁶ Hindriyadi Suryani, *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam* (Jakarta: Prenada Media, 2016), hlm. 206.

pengambilan sampel yang memberikan peluang yang setara bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.⁷ Terkait jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini menggunakan tabel dari Isaac dan Michael pada taraf kesalahan 5%.⁸ Dengan besaran populasi 569 dari 4 jurusan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021, didapatkan sampel sejumlah 221 mahasiswa. Agar pembagian sampel proporsional pada setiap angkatan maka dihitung dengan rumus formula
$$\left[\text{Sampel Angkatan} = \frac{\text{Populai Angkatan}}{\text{Total Populasi}} \times \text{Total Sampel} \right]$$
 maka diperoleh hasil yaitu⁹:

TABEL 3. 2 SEBARAN SAMPEL BERDASARKAN ANGKATAN

Angkatan	Jumlah Mahasiswa
Mahasiswa tingkat akhir 2018	15
Mahasiswa tingkat akhir 2019	37
Mahasiswa tingkat akhir 2020	73
Mahasiswa tingkat akhir 2021	96
Jumlah	221

E. Data dan Sumber Data

1. Data

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hlm. 81.

⁸ Sugiyono, hlm. 87.

⁹ Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, 1 ed. (Depok: Rajawali Pers, 2019), hlm. 130.

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data penelitian kuantitatif yang didapat dari hasil statistik responden yang konkrit yang bisa diukur.¹⁰ Adapun data yang digunakan pada penelitian ini adalah kontribusi Muhasabah terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

2. Sumber Data

Sumber data penelitian kuantitatif diperoleh melalui instrumen penelitian dalam pengumpulan data, terutama dari data primer. Pada penelitian ini sumber data akan diambil dari data primer dan data sekunder. Data primer bersumber dari responden atau subjek penelitian dalam bentuk skala, yakni skala Muhasabah dan skala Tingkat Stres Akademik. Sedangkan data sekunder bersumber dari referensi dan literatur seperti buku, artikel, jurnal yang berkaitan dengan fokus penelitian.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah utama pada penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah untuk mendapatkan data.¹¹ Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan teknik penyebaran skala perangkat ukur. Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dari pernyataan dan jawaban responden penelitian. Skala yang dipakai pada penelitian ini adalah skala Likert

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 13.

¹¹ Sugiyono, hlm. 455.

untuk mendapatkan data Muhasabah dan Stres Akademik. Skala likert merupakan alat ukur untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang suatu fenomena. Fenomena yang dimaksud oleh peneliti secara spesifik adalah variabel penelitian. Penggunaan skala likert variabel yang diukur dijadikan sebuah indikator untuk titik tolak guna menyusun pernyataan atau pertanyaan.¹² Kategori pilihan jawaban yang digunakan untuk penelitian ini sebagai berikut :

1. Sangat Setuju
2. Setuju
3. Tidak Setuju
4. Sangat Tidak Setuju

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena yang diamati. Alat instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner yang berisi pernyataan favorable dan pernyataan unfavorable beserta alternatif pilihan jawaban untuk responden.¹³ Instrumen dalam penelitian ini telah dimodifikasi oleh peneliti untuk mengukur variabel Muhasabah dan Stres Akademik. Karena dalam penelitian ini menggunakan skala Likert, maka dari itu menggunakan dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan favorable dan unfavorable. Pernyataan favorable merupakan pernyataan positif yang mendukung aspek-aspek pada variabel, sedangkan pernyataan unfavorable adalah pernyataan negatif yang berlawanan dari aspek-

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 131.

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 2018, hlm. 102.

aspek unfavorable. Untuk menilai item favorable dan unfavorable menggunakan skor pilihan jawaban sebagai berikut :

TABEL 3. 3 SKOR PILIHAN JAWABAN

No.	Favorable/Positif	Nilai	Unfavorable/Negatif	Nilai
1	Sangat setuju	4	Sangat Setuju	1
2	Setuju	3	Setuju	2
3	Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
4	Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

1. Skala Muhasabah

Secara psikologis Muhasabah merupakan introspeksi diri yang pada dasarnya merupakan cara untuk menelaah diri agar lebih bertambah baik dalam berperilaku dan bertindak secara emosional. Untuk mengetahui bagaimana tingkat Muhasabah pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, peneliti mengembangkan teori dari penelitian Musfichin dalam penelitiannya yang berjudul *"Muhasabah Sebagai Pengembangan Psikologi Islam"*. Teori ini menjelaskan bahwa muhasabah merupakan proses evaluasi diri yang dapat meningkatkan kesadaran spiritual, memperkuat kontrol diri, serta mereduksi emosi negatif, termasuk stres. Landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini merujuk secara langsung pada konsep muhasabah dari Musfichin, yang menekankan pentingnya refleksi diri dalam membentuk keseimbangan psikologis. Oleh karena itu, teori pengambilan yang digunakan dalam penelitian ini konsisten dengan landasan teori dengan tiga aspek kesadaran diri, menghitung diri, dan mengkoreksi diri dan digunakan untuk memahami peran

muhasabah dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa akhir jurusan Psikologi.

TABEL 3. 4 BLUEPRINT SKALA MUHASABAH

No.	Aspek dan Indikator	Pernyataan
1.	<i>Muhasabah</i> sebagai Kesadaran Diri. Indikator : - Kesadaran akan kematian/akhirat, - Kesadaran akan bertambahnya umur, - Kesadaran kekurangan diri, - Kesadaran dosa-dosa diri, - Kesadaran keterbatasan diri, - Kemampuan memahami yang baik dan buruk.)	1. Mempersiapkan diri untuk akhirat melalui perbuatan baik itu penting bagi saya. 2. Saya yakin bahwa tindakan di dunia berpengaruh pada kehidupan di akhirat. 3. Saya merasa setiap waktu yang berlalu adalah kesempatan untuk berkembang dan memperbaiki diri 4. Saya menyadari kekurangan diri dan berusaha memperbaikinya. 5. Saya menyadari kesalahan yang telah saya perbuat dan saya harus memperbaikinya 6. Saya dapat membedakan antara tindakan baik dan buruk dalam kegiatan sehari-hari 7. Saya bisa membedakan antara keputusan yang baik dan buruk dalam aktivitas sehari-hari
2.	<i>Muhasabah</i> sebagai Menghitung Diri. Indikator : - Mampu mengingat aktifitas yang sudah dilakukan, - Mampu memprediksi mana aktifitas baik dan tidak baik, - Mampu menghitung kekurangan-kekurangan diri.	8. Saya mudah mengingat aktivitas yang saya lakukan setiap hari 9. Saya dapat memprediksi mana aktivitas sehari-hari yang positif dan negatif 10. Saya memahami bahwa diri saya memiliki keterbatasan 11. Saya mampu mengevaluasi aktivitas mana yang sudah baik dan mana yang perlu diperbaiki. 12. Saya mampu mengevaluasi kekurangan diri dan mencari cara untuk memperbaiki diri
3.	<i>Muhasabah</i> sebagai Koreksi Diri Indikator :	13. Saya selalu memiliki motivasi untuk memperbaiki kekurangan diri. 14. Saya selalu berusaha mencari cara untuk memperbaiki diri

- Keinginan untuk memperbaiki kekurangan diri, - Memiliki rasa kasih sayang terhadap semua makhluk, - Bersikap positive thinking pada semua orang, - usaha untuk tidak mengulangi perbuatan buruk, - Tidak mengharapkan pujian dari orang lain, - usaha lebih lebih baik dibanding sebelumnya, - Tidak mengulangi kesalahan-kesalahan yang sudah diketahui sebelumnya, - Memiliki rasa optimisme/tidak putus asa, - Lebih mengetahui kekurangan-kekurangan diri dibandingkan dengan oranglain, - Menerapkan kompensasi dari aktifitas buruk ke aktifitas yang baik, - Memiliki pergaulan dengan orang-orang yang baik.	15. Saya menyayangi semua makhluk (baik manusia, hewan, tumbuhan dan alam semesta) ciptaan Allah. 16. Saya berusaha berpikir positif kepada orang lain. 17. Saya percaya bahwa setiap orang memiliki sisi baik. 18. Saya belajar dari pengalaman yang pernah saya lewati. 19. Saya selalu mengevaluasi diri agar tidak mengulangi perbuatan yang buruk. 20. Saya belum merasa puas dengan upaya yang saya lakukan untuk memperbaiki diri 21. Saya merasa puas dengan apa yang sudah saya kerjakan. 22. Saya berusaha meningkatkan kemampuan diri dibanding sebelumnya.
--	---

2. Skala Stres Akademik

Stress akademik ialah stress yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan, terjadi ketika seseorang menempuh pendidikan, dan disebabkan karena adanya tuntutan yang timbul dalam masa pendidikannya, stress akademik terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi ketika dia merasa gagal

dalam memenuhi tuntutan pendidikan yang ada. Untuk mengetahui bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin, peneliti menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian I Ketut Mudita yang berjudul *“Peran Self Efficacy Dalam Memediasi Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa”* dari Universitas Pendidikan Ganesha Pascasarjana tahun 2023, dengan kedua aspek Sarafino dan Smith, aspek biologis dan aspek psikososial.¹⁴

TABEL 3. 5 BLUE PRINT SKALA STRES AKADEMIK

No.	Aspek/Indikator	Pernyataan	Item	
			Favourable	Unfavorable
1	Biologis Indikator : Fisik (gangguan tidur, makan tidak teratur, sakit kepala, mudah lelah, keringat berlebih)	1. Saya merasa sakit kepala ketika mengalami tekanan dalam mengerjakan skripsi 2. Saya tidak pernah mengalami sakit fisik selama mengerjakan skripsi 3. Saya mengalami gangguan tidur ketika merasa tertekan dalam mengerjakan skripsi	1, 3, 5, 7,9 11, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 22, 24, 25, 26	2, 6, 8 4, 10, 12 16, 19 21, 23, 27
2	Psikososial Indikator : - Emosional (mudah marah, merasa sedih dan kecewa, takut gagal) - Kognitif (Sulit konsentrasi, sulit mengingat materi, sering berfikir negatif) - Perilaku (malas belajar, tidak percaya dengan	4. Saya merasa senang meskipun banyak tekanan ketika mengerjakan skripsi 5. Tidak teratur makan karena banyaknya tekanan ketika mengerjakan skripsi 6. Nafsu makan tetap baik meskipun mengalami tekanan ketika mengerjakan skripsi 7. Ketika mengalami banyak tekanan dan tuntutan dalam mengerjakan skripsi saya mudah lelah dan lesu 8. Saya sehat walaupun mengalami banyak tekanan dan tuntutan ketika mengerjakan skripsi		

¹⁴ I Ketut Mudita, *“Peran Self Efficacy Dalam Memediasi Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa”* (Tesis, Buleleng, Universitas Pendidikan Ganesha, 2023).

	orang lain, menyendiri, mudah menyalahkan)	9. Saya berkeringat berlebih ketika banyak tekanan dan tuntutan ketika mengerjakan skripsi 10. Saya tetap tenang walaupun banyak tekanan dan tuntutan ketika mengerjakan skripsi 11. Ketika banyak tekanan dalam mengerjakan skripsi saya menjadi mudah marah 12. Emosi saya stabil walaupun banyak tekanan dalam mengerjakan skripsi 13. Saya sering merasa gelisah dan panik ketika menghadapi tuntutan mengerjakan skripsi 14. Saya takut gagal dalam menyelesaikan skripsi 15. Saya sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan skripsi 16. Saya bisa berkonsentrasi dengan baik ketika mengerjakan skripsi 17. Saya sulit mengingat isi materi skripsi saya 18. Saya berfikir negatif ketika konsultasi skripsi dengan dosen pembimbing 19. Saya percaya diri saat konsultasi dengan dosen pembimbing 20. Saya malas mengerjakan skripsi 21. Saya rajin dan bersemangat mengerjakan skripsi 22. Saya malas konsultasi dengan dosen pembimbing 23. Saya rutin membuat jadwal untuk konsultasi skripsi 24. Saat mengerjakan skripsi saya sering meng-copy paste materi dari internet 25. Saya lebih suka menyendiri mengerjakan skripsi 26. Saya kehilangan kepercayaan pada orang lain dan enggan mengerjakan skripsi bersama teman-teman 27. Saya senang mengerjakan skripsi bersama teman		
Jumlah Item			27	

H. Desain Pengukuran

1. Validitas

Suatu kuesioner dapat dinyatakan valid jika ia mampu untuk mengukur ataupun mengungkapkan apa yang hendak diukur oleh kuesioner tersebut.¹⁵ Agar dapat diketahui validitas suatu instrumen maka bisa dipakai koefisien korelasi dengan menggunakan product moment sebagai berikut¹⁶:

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

r_{xy} : Koefisien korelasi

n : Jumlah anggota kelompok sampel

x : Jumlah tiap butir skor item

y : Jumlah skor total

2. Reliabilitas

Reliabilitas berhubungan dengan dapat diandalkannya suatu indikator.¹⁷

Suatu skala atau kuesioner bisa dinyatakan reliabel, handal atau teruji apabila jawaban yang diberikan responden terhadap pernyataan yang ada di dalam kuesioner konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.¹⁸ Uji reliabilitas instrumen

¹⁵ Imam Ghazali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*, 9 ed. (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018), hlm. 51.

¹⁶ Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 356.

¹⁷ Prasetyo dan Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, hlm. 104.

¹⁸ Ghazali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*, 9 ed., hlm. 45.

atau skala yang ada di penelitian ini menerapkan rumus Alpha disebabkan kuesionernya berbentuk uraian. Adapun rumus Alpha adalah sebagai berikut¹⁹:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum S_j^2}{S_x^2} \right)$$

α = Koefisien reliabilitas *Alpha*

k = Jumlah butir pertanyaan

S_j^2 = Varian Butir soal

S_x^2 = Varian skor total

I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

- a. *Editing*, yaitu peneliti memverifikasi kejelasan dan kelengkapan data yang didapatkan dari jawaban skala yang telah dikumpulkan.
- b. *Scoring*, peneliti menyajikan skor atau nilai yang ada pada setiap item dalam skala.
- c. *Tabulating*, peneliti memasukkan hasil penilaian atau skoring pada tabel berdasarkan skala yang telah dijawab responden.

¹⁹ Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*, 2 ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hlm. 184.

- d. Interpretasi data, peneliti menerjemahkan makna atau arti dari data yang sudah diperoleh untuk memenuhi rumusan masalah yang diajukan.

2. Analisis Data

Analisis data penelitian ini menggunakan metode analisis statistik yaitu analisis data yang berbentuk angka-angka. Untuk melihat kontribusi muhasabah terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, maka peneliti menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hal ini menggunakan software *SPSS versi 22 for Windows*.

J. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilaksanakan di dalam penelitian ini antara lain:

1. Tahap Pendahuluan
 - a. Tahap penyusunan proposal penelitian dan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi.
 - b. Pelaksanaan seminar proposal penelitian skripsi.
2. Tahap Persiapan
 - a. Melaksanakan bimbingan atau konsultasi kepada dosen pembimbing secara periodik untuk mengoreksi naskah skripsi.
 - b. Menentukan perangkat ukur atau skala penelitian dan berkonsultasi dengan profesional judgment.
 - c. Membuat surat izin riset.
3. Tahap Pelaksanaan

- a. Melakukan uji coba skala atau try-out.
 - b. Menyebarkan skala atau kuesioner penelitian.
 - c. Melakukan penyusunan, analisis dan memaknai atau interpretasi data dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS ver 22*.
4. Tahap Analisis dan Penyusunan Laporan
- a. Menghimpun data hasil analisis.
 - b. Membuat laporan hasil penelitian dan pembahasannya secara keseluruhan.
 - c. Berkonsultasi mengenai penyusunan hasil penelitian.
 - d. Melakukan uji plagiasi pada naskah skripsi.
 - e. Melakukan publikasi hasil penelitian pada artikel jurnal ilmiah