BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Dalam penelitian kuantitatif dipergunakan data berupa angka dengan berbagai klasifikasi, antara lain berbentuk nilai rata-rata, presentase, nilai maksimum, dan lain-lain. Data tersebut merupakan bukti yang akan dipergunakan untuk menguji hipotesis dengan menunjukkan perbedaan, perbandingan, hubungan antara data yang satu dengan data yang lain. Pengolahan data dilakukan secara matematis dengan menggunakan berbagai rumus statistika yang sesuai dengan sifat dan jenis data.[1]

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian yang digunakan terdiri atas dua macam, yaitu:

a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri.

b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres.

[1]Mahmud, *Metode Penelitian* (Bandung: Pustaka Setia, 2001), 29.

C. Definisi Istilah

1. Penyesuaian diri

Menurut Kartono penyesuaian diri terdiri dari tiga aspek, yaitu:

a. Keharmonisan diri pribadi, yaitu kemampuan individu untuk menyesuaikan dengan diri pribadi.
b. Keharmonisan dengan lingkungan, yaitu kemampuan individu untuk menyesuaikan dengan lingkungan tempat individu tersebut tinggal, baik lingkungan fisik mupun lingkungan sosial, konformitas positif dengan lingkungan sosial, mampu membuat hubungan dengan orang lain dan menerima orang lain apa adanya.
c. Kemampuan menghadapi ketegangan dan frustasi, termasuk di dalamnya kemampuan individu untuk melakukan mekanisme pertahanan diri, kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisir respon sehingga bisa mengatasi konflik dengancara yang efisien, kemampuan untuk menurunkan dorongan dan tekanan batin dan kemampuan mengontrol emosi negatif.[2]

[2]Dyah Aji Jaya Hidayat, "Perbedaan Penyesuaian Diri Santri Di Pondok Pesantren Tradisional Dan Modern,"*Jurnal Pendidikan,* Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, Talenta Psikologi Vol. 1 No. 2, Agustus 2012, 14.

2. Stres

Vincent Cornelli. Dia mendefinisikan stres sebagai, *"Gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan."*

Menurut Vlisides, Eddy dan Mozie secara umum, gejala stres diidentifikasikan ke dalam 4 tipe yang berbeda, yaitu: perilaku, emosi, kognitif dan fisik.

a. Gejala Perilaku

Banyak diantara perilaku yang menunjukkan stres diantaranya yaitu penundaan dan menghindar, menarik diri dari teman dan keluarga, kehilangan nafsu makan dan tenaga, emosi yang meledak dan agresi, memulai atau peningkatan penggunaan obat-obatan secara dramatis, perubahan pola tidur, melalaikan tanggung jawab, penurunan produktifitas dalam diri seseorang.

b. Gejala Emosi

Sebagian besar gejala emosi pada stres adalah kecemasan, ketakutan, cepat marah dan depresi,[3] gelisah, mudah menangis, merana jiwa dan hati, mood berubah-ubah dengan cepat, gugup, rasa harga diri menurun dan tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, gampang menyerang orang dan

[3]Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, 153.

bermusuhan, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (*burn out*).[4]

Gejala lainnya yaitu frustrasi, perasaan yang tidak menentu dan kehilangan kontrol. Di dalam pekerjaan, stres ditunjukkan dengan kehilangan semangat dan penurunan kepuasan kerja.[5]

c. Gejala Kognitif

Di antara sebagian besar gejala mental atau kejiwaan dari stres adalah kehilangan motivasi dan konsentrasi.[6] Sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi kerja menurun.[7] Hal ini terlihat pada seseorang yang kehilangan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan dan kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik.[8]

d. Gejala Fisik

Di antara gejala fisik dari stres adalah kelelahan secara fisik dan keadaan fisik yang lemah, migran dan kepala pusing, sakit

---

[4]Mardhiah Siska, Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru,*"Skrispi* (Pekan Baru Riau: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultann Syarif Kasim, 2011), 10.

[5]Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, 153.

[6]Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, 153.

[7]Mardhiah Siska, Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru,*"Skrispi* (Pekan Baru Riau: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultann Syarif Kasim, 2011), 10.

[8]Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, 153.

punggung, ketegangan otot yang ditandai dengan gemetaran dan kejang-kejang,[9] *insomnia* (susah tidur), urat tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, atau bisulan, terkena darah tinggi atau serangan jantung, kelewat berkeringat, berubah selera makan, lelah, atau kehilangan daya energi, lebih banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam kerja atau hidup.[10]

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karasteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[11] Sedangkan menurut Saifuddin Azwar populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian.[12] Populasi menggambarkan berbagai karakteristik subjek penelitian untuk kemudian menentukan pengambilan sampel. Berdasarkan pemahaman tersebut, maka penentuan populasi dalam penelitian ini adalah santri baru di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS.

---

[9]Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, 153.

[10]Mardhiah Siska, Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru,*"Skrispi* (Pekan Baru Riau: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultann Syarif Kasim, 2011), 10.

[11]Sugiono, *Statistik untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2013), 61.

[12]Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013) , 77.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.[13] Sampel penelitian pada prinsipnya adalah bagian dari populasi yang diambil oleh peneliti untuk mewakili populasi yang ada. Ada dua syarat penting untuk dapat dipilih sebagai sampel, yaitu jumlah yang cukup besar dan mewakili karakteristik populasi.[14] Adapun cara yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan teknik *purposive quota sampling* yaitu penentuan subjek sesuai dengan jumlah dan karakteristik yang peneliti kehendaki. Subjek akan disesuaikan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil sampel dengan jumlah 47 santri/santriwati. Jumlah sampel 47 orang dinilai sudah cukup mewakili dengan pertimbangan kriteria subjek.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Angket atau Kuesioner

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.[15] Adapun bentuk angket yang akan digunakan dalam penelitian ini yakni dengan skala model *likert* yang terdiri dari beberapa komponen, yaitu:

[13]Sugiono, *Statistik untuk Penelitian*, 62.
[14]Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), 65.
[15]Rahmadi, *Pengantar Metode penelitian* (Banjarmasin : Antasari, 2011), 67

a. Setuju (S).

b. Sangat Setuju (SS)

c. Tidak setuju (TS).

d. Sangat Tidak Setuju (STS) [16]

2. Wawancara

Teknik wawancara merupakan pengumpulan data melalui pengajuan sejumlah pertanyaan secara lisan kepada subjek yang diwawancarai. Teknik ini digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan dengan cara mengadakan tanya jawab kepada responden dan informan melalui komunikasi secara langsung.[17] Dalam wawancara ini awalnya penulis mewawancarai informan atau alumni dari pondok pesantren tersebut untuk mendapatkan informasi awal dalam penelitian ini serta dengan beberapa responden.

3. Observasi

Observasi biasa diartikan sebagai pengamatan dan per catatan secara sistematik terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi terbagi dua, yaitu:

a. Observasi langsung dilakukan terhadap objek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa, sehingga observer berada bersama objek yang diselidikinya.

b. Observasi tidak langsung adalah pengamatan yang dilakukan tidak pada saat berlangsungnya suatu peristiwa yang akan diselidiki.

[16]John J. Shaughnessy *et.al, Metode Penelitian dalam Psikologi*, (Jakarta : Penerbit Salemba Humanika, 2012), 202.

[17]John J. Shaughnessy *et.al, Metode Penelitian dalam Psikologi.*, 293.

Misalnya peristiwa tersebut diamati melalui film, rangkaian slide atau rangkaian photo.[18]

Adapun dalam penelitian ini penulis menggunakan observasi langsung atau terjun lapangan untuk melihat secara langsung mendapatkan gambaran tentang penelitian.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Sangat erat kaitannya instrumen penelitian dengan teknik pengumpulan data. Setiap teknik pengumpulan data akan memiliki bentuk instrumen yang berbeda pula.[19] Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Meneliti dengan data yang sudah ada lebih tepat kalau dinamakan membuat laporan dari pada melakukan penelitian. Namun demikian dalam skala yang paling rendah laporan juga dapat dinyatakan sebagai bentuk penelitian.[20]

Untuk itu maka peneliti dalam bidang sosial intrumen penelitian yang digunakan sering disusun sendiri termasuk menguji validitas dan

[18]Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2012), 106.

[19]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2012), 40.

[20]Suryana, *Metodologi Penelitian (Model Prakatis Kuantitatif dan Kualitatif),* (Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia Press, 2010), 37.

reliabilitasnya. Jumlah instrumen penelitian tergantung pada jumlah variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti.[21]

Pada penelitian ini penulis meneliti tentang ”*Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Tingkat Stres Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS*” dalam hal ini ada dua skala yang digunakan yaitu skala penyesuaian diri dan skala stres.

Pernyataan item-item dalam angket dibedakan menjadi dua, yaitu item *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* yaitu pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek sikap, sedangkan *unfavourable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung objek sikap.[22]

Sistem penilaian kedua item itu dibedakan menjadi dua bagian, yaitu sebagai berikut:

1. Item *favourable*

   Sangat Setuju : 4

   Setuju : 3

   Tidak Setuju : 2

   Sangat Tidak Setuju : 1

2. Item *unfavourable*

   Sangat Setuju : 1

   Setuju : 2

[21]Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*,(Bandung: CV.Alfabeta,2013), hal.72.
[22]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 45.

Tidak Setuju : 3

Sangat Tidak Setuju : 4

Aspek-aspek yang dijadikan dasar dalam pembuatan item adalah sebagai berikut:

1. Skala Penyesuaian Diri

Menurut Kartono penyesuaian diri terdiri dari 3 aspek, yaitu:

a. Keharmonisan diri pribadi
b. Keharmonisan dengan lingkungan
c. Keharmonisan menghadapi ketegangan dan frustasi

Adapun untuk skala penyesuaian diri ini dimodifikasi dari Fatimah, Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Motivasi Belajar Santriwati Kelas Satu Di Pondok Pesantren Al-Ihsan Puteri Banjarmasin, *Skripsi"* (Banjarmasin: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2015).

TABEL 1

Rancangan Skala Penyesuaian Diri

NO	**Aspek-aspek**	**Indikator**	**Item**		**Jumlah**
			F	**UF**	
1	Keharmonisan diri pribadi	- Memahami diri	1, 2, 16, 17, 36, 37, 40, 42, 43, 47, 50,	15, 48*	14

			51		
		- Mengetahui kelebihan diri		3*, 4*	2
		- Mengetahui kekurangan diri	34, 38	35*	3
2	Keharmonisan dengan Lingkungan	- Mampu bergaul	10, 29, 30, 3	11*, 12* 19*, 31* 32*, 39*, 52*, 53*	12
		- Mampu membangun hubungan	18, 21, 25		3
		- Mampu menerima orang lain	9, 26		2
3	Keharmonisan menghadapi ketegangan dan frustasi	- Mampu menghadapi konflik	14, 27, 28, 44, 46	20, 23*, 24*, 49*	9
		- Mampu mengendalikan emosi	5, 6, 13, 22, 45	7*, 8, 41*	8
		Jumlah	33	20	53

2. Skala Stres

Menurut Vlisides, Eddy dan Mozie secara umum, gejala stres diidentifikasikan ke dalam 4 tipe yang berbeda, yaitu: perilaku, emosi, kognitif dan fisik.

TABEL 2

Skala Stres

NO	Aspek-aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1	Gejala Perilaku	- Suka menunda	1, 11	18*	3
		- Hilang nafsu makan	25, 28	43*	3
		- Perubahan pola tidur	20, 29		2
		- Melalaikan tanggung jawab	36, 40	14*, 32*, 45*	5
2	Gejala Emosi	- Senang	27, 34		2
		- Suka	4, 6, 37		3
		- Kecemasan		38*	1
		- Ketakutan	10, 41		2
		- Menangis		5*	1
		- Cepat marah		44*	1
		- Gelisah	39		1
		- Gugup	35		1
3	Gejala Kognitif	- Motivasi	12	2*	2

		- Konsentrasi	13, 23, 26, 31	22*	5
		- Mudah lupa	15	24*	2
		- Melamun		17*	1
4	Gejala Fisik	- Pusing		3*, 8*	2
		- Sakit punggung	7	21*	2
		- Kejang-kejang		16	1
		- Insomnia	9, 33		2
		- Gemetar	42	19	2
		- Keliru		30*	1
		Jumlah	27	18	45

G. Teknik Pengolahan Data

1. Teknik Analisis Instrumen

   a. Validitas

   Sebuah instrument dikatakan validitas bila instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang ingin diukur. Untuk mengetahui validitas suatu instrumen dapat digunakan koefisien korelasi dengan menggunakan rumus *produck moment* sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi *product moment*

N = Jumlah subjek

X = Jumlah skor item

Y = Jumlah skor total

b. Reliabilitas

Reliabilitas menurut Suharsimi Arikunto menunjukkan suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Di mana instrumen tersebut tidak bersifat *tendesiu* hingga bisa mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu.

Adapun rumus yang digunakan untuk mengukur reliabilitas adalah menggunakan rumus alpha, sebagai berikut :

$$r_n = \left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2}\right)$$

Keterangan :

r_n = Reliabitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

σ_t^2 = Validitas total[23]

[23]Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2009), 167-168.

2. Analisis Data (korelasi *product moment*)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis pengaruh (korelasi), yaitu korelasi *product moment*. Korelasi adalah istilah statistik yang menyatakan derajat pengaruh linier (searah bukan timbal balik) antara dua variabel atau lebih. Teknik korelasi dua variabel yang akan diteliti pengaruhnnya masing-masing disebut variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y), koefisien korelasi dengan simbol rho (ρ) dan untuk sampel dengan simbol (r).[24] Adapun bentuk rumus deviasi dan bentuk rumus angka kasar sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Rumus angka kasar :

$$r_{XY} = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n\sum X^2 - \left(\sum X\right)^2}\sqrt{n\sum Y^2 - \left(\sum Y\right)^2}}$$

Keterangan :

r_{xy} = korelasi antara variabel X dan Y.

$x = (x_i - y)$

$y = (y_i - y)$

H. Metode Analisis Data

Data yang diperoleh dari suatu penelitian tidak dapat digunakan langsung tetapi harus diperoleh terlebih dahulu supaya data tersebut dapat

[24]Usman, H. dan R. Purnomo Setiady Akbar, *Pengantar Statistika*,(Jakarta : Bumi Aksara, 2000), 35.

dipahami dengan jelas dan teliti. Metode olah data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Statistik berarti cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun,menyajikan, dan menganalisa data penelitian yang berbentuk angka-angka dan diharapkan dapat menyediakan dasar-dasar yang dapat dipertanggungjawabkan untuk menarik kesimpulan-kesimpulan yang besar dan untuk mengambil keputusan-keputusan yang baik.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik, sehingga dapat diambil kesimpulan. Pada tahap ini data diolah sedemikian rupa sehingga berhasil disimpulkan kebenaran-kebenaran yang dapat dipakai untuk menjawab pertanyaan yang diajukan dalam penelitian. Untuk melihat pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat stres maka digunakan teknis analisis korelasi product moment dari Pearson dengan menggunakan alat bantu komputer dengan program *Statictical Packages for Social Sciense (SPSS) Release* 22.0 *for windows.*