

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian, macam metode serta penggunaannya akan menentukan berhasil tidaknya penelitian tersebut. Oleh karena itu peranan metode penelitian sangatlah penting dalam setiap penelitian, sebab adanya kesalahan pada metode penelitian akan mengakibatkan kesalahan dalam pengambilan keputusan. Dengan demikian, apabila mengadakan suatu penelitian, penentuan metode penelitian harus diperhatikan. Selain itu hendaknya penelitian tersebut juga disesuaikan dengan situasi, kondisi, waktu dan tujuan.

Oleh karena itu penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan pola pendekatan kuantitatif. Sebagaimana dijelaskan Arikunto, penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dalam prosesnya banyak menggunakan angka-angka dari mulai pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta penampilan dari hasilnya.¹

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif dan korelasional. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menjelaskan atau menerangkan suatu peristiwa berdasarkan data, sedangkan penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua fenomena atau lebih.²

¹ Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. hal 10

² Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. Hal 12

Rancangan penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan Kebersyukuran dengan Stres pada Santri Kelas X YPM Al-Rifa'ie. Sedangkan penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Kebersyukuran dengan Stres pada Santri Kelas X YPM Al-Rifa'ie Gondanglegi Malang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian, yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif.³

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil judul “Hubungan antara Kebersyukuran dengan Stres pada Santri Kelas X YPM Al-rifa'ie Gondanglegi”. Pada penelitian ini terdapat hubungan sebab akibat yang menjadikan variabel satu berpengaruh pada variabel lainnya. Adapun variabel dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Variabel bebas adalah variabel yang mempunyai peran (*Variable Independen*). Variabel bebas dari penelitian ini yaitu Kebersyukuran (X).
- b. Variabel terikat adalah variabel yang bersifat mengikuti (*Variable Dependen*). Variabel terikatnya adalah Stres (Y).

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang diamati.

³ *Op. Cit., hal 10*

Definisi operasional mempunyai arti tunggal dan diterima secara obyektif, bilamana indikator variabel yang bersangkutan tersebut tampak (Saifuddin Azwar, 2004:74).⁴ Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah:

1. Kebersyukuran

Kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian dan akhirnya akan mempengaruhi reaksi seseorang terhadap sesuatu atau situasi dan bahkan dapat mendorong atau memotivasi seseorang, dimana indikatornya adalah seperti rasa apresiasi hangat, niat baik, dan kecenderungan bertindak positif.

2. Stres

Stres merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologisnya yang kemudian menimbulkan berbagai gangguan seperti fisik, psikis maupun emosinya. Stres dapat dilihat dari beberapa gejala yang ada, meliputi:

- a. Gejala Fisik, antara lain sakit kepala, tidur tidak teratur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah, sering berkeringat, berubah selera makan, lelah atau kehilangan daya energi.
- b. Gejala Emosional, antara lain gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, *mood* berubah-ubah, mudah panas atau marah, gugup, merasa tidak aman, mudah tersinggung, gampang menyerang orang atau bermusuhan.

⁴ Azwar, Syaifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hal 74

- c. Gejala Intelektual, antara lain susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, hilang rasa humor, prestasi kerja menurun, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.
- d. Gejala Interpersonal, antara lain kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Latipun, populasi sebagai bentuk keseluruhan dari individu atau objek yang diteliti dan memiliki beberapa karakteristik yang sama (Latipun, 2008:41)⁵

Sedangkan Sugiyono menjelaskan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009:80).⁶

Berdasarkan uraian tersebut maka populasi pada penelitian ini ditetapkan suatu kriteria dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Adapun karakteristik dari populasi yang dimaksud adalah Santri Yayasan Pondok Modern Al-rifa'ie kelas X yang berjumlah 113.

⁵ Latipun, 2008. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press. hal.41

⁶ Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Hal.80

Tabel 3. 1
Ukuran Populasi Penelitian

No	Kelas	Angkatan 2013-2014
1.	X IPA I	29
2.	X IPA II	29
3.	X IPS I	28
4.	X IPS II	28
Jumlah keseluruhan		113

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang hendak diteliti (Latipun, 2008:43)⁷. Kemudian Arikunto juga menegaskan apabila subyek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sebaliknya, jika subjek terlalu besar, maka sampel bisa diambil antara 10%-15%, hingga 20%-25% atau lebih, tergantung dari:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti (Suharsimi Arikunto: 117).

Berdasarkan pada pendapat tersebut, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini sebesar dengan jumlah populasi santri yakni sebanyak 113 Santri Kelas X Pondok Modern Al-rifa'ie. Dalam penelitian ini, peneliti menyebarkan

⁷ Ibid

angket sebanyak 113 buah, dan semuanya diisi dengan baik dan benar oleh seluruh subyek.

E. Metode Pengumpulan Data

Arikunto menjelaskan metode pengumpulan data adalah cara bagaimana data mengenai variabel-variabel dalam penelitian dapat diperoleh. Pengumpulan data merupakan langkah yang amat penting dalam penelitian karena data ini akan digunakan untuk menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian.⁸

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut:

1. Skala

Skala menunjuk pada sebuah instrumen pengumpul data bentuknya seperti daftar cocok tetapi alternatif yang disediakan merupakan sesuatu yang berjenjang.⁹ Skala psikologi memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari berbagai bentuk alat pengumpulan data yang lain, yaitu :

- a) Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur, melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan. Sehingga jawaban yang diberikan akan tergantung pada interpretasi subyek terhadap pertanyaan atau pernyataan tersebut dan jawabannya lebih bersifat proyektif, yaitu berupa proyeksi dari perasaan atau kepribadiannya.

⁸ Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. Hal 149

⁹ Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. Hal 105

- b) Skala psikologi selalu berisi banyak item. Jawaban subyek terhadap satu item baru merupakan sebagian dari banyak indikasi mengenai atribut yang di ukur. Sedangkan kesimpulan akhir sebagai suatu diagnosis baru dapat dicapai bila semua item telah direspon.
- c) Respon subyek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh. Hanya saja, jawaban yang berbeda akan diinterpretasikan secara berbeda pula.¹⁰

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah *skala Likert*, skala yang berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude statement*), yaitu suatu pernyataan mengenai obyek sikap. Pernyataan sikap terdiri atas dua macam, yaitu pernyataan *favourable* (pernyataan yang berisi tentang hal-hal yang positif dan mendukung obyek sikap yang akan diungkap) dan pernyataan *unfavourable* (pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif mengenai obyek sikap, bersifat kontra terhadap obyek sikap yang hendak diungkap).¹¹ (Syarifuddin Azwar. 2008:98).

Item-item skala disajikan dalam bentuk tertutup dengan menyediakan 4 alternatif jawaban, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Peneliti meniadakan alternatif jawaban ragu-ragu (R) dengan alasan sebagai berikut:

- a) Alternatif jawaban ragu-ragu mempunyai arti ganda, bisa diartikan belum dapat memberikan jawaban, bisa juga diartikan netral.

¹⁰ Azwar, Syaifuddin. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hal 3-4

¹¹ Azwar, Syaifuddin. 2006. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. hal 98

- b) Tersedianya jawaban di tengah menimbulkan kecenderungan menjawab di tengah (*central tendency effect*), terutama bagi mereka yang ragu-ragu antara setuju dan tidak setuju.
- c) Penggunaan alternatif jawaban dimaksudkan untuk melihat kecenderungan pendapat responden ke arah setuju atau tidak setuju. Jika disediakan kategori jawaban di tengah maka akan mengurangi banyaknya informasi yang akan di dapat dari responden.¹²

Dalam menjawab skala, subyek diminta untuk menyatakan kesetujuan atau ketidaksetujuan terhadap isi pernyataan. Untuk pernyataan *favourable* penilaian bergerak dari angka 4 sampai 1, dan untuk *unfavourable* penilaian bergerak dari angka 1 sampai 4. Skor untuk jawaban pernyataan dapat dilihat pada tabel 3.3

Tabel 3.2
Skor untuk Jawaban Pernyataan

No	Respon	Skor	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Berkaitan dengan teknik penelitian di atas, maka peneliti menggunakan dua macam skala, antara lain skala Kebersyukuran dan skala Stres.

1) Skala Kebersyukuran

¹² Hadi, Sutrisno. 1994. *Metodologi Research I*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM. hal 49

Penyusunan skala kebersyukuran ini disusun oleh peneliti dengan merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Fitzgerald (1998) yang dirinci pada tabel 3.4

2) Skala Stres

Penyusunan skala stres ini disusun oleh peneliti dengan merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Agus Hardjana (1994), yang dirinci pada tabel 3.5:

Tabel 3.3
Blue Print Skala Kebersyukuran

Aspek	Indikator	Aitem	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sikap	Rasa apresiasi hangat terhadap seseorang atau sesuatu	1, 2, 3	4, 5, 6
Psikis	Niat baik terhadap oranglain atau benda	7, 8, 9	10, 11, 12
Perilaku	Kemauan untuk bertindak positif	13, 14, 15	16, 17, 18
Jumlah		9	9
Total item		18	

Tabel. 3.4
Blue Print Skala Stres

Aspek	Indikator	Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Gejala Fisik	Sakit kepala	1	-
	Tidur tidak teratur	5	-
	Sakit punggung	9	-
	Sulit buang air besar	13	-
	Gatal-gatal pada kulit	16	-
	Urat tegang, terutama pada leher dan bahu	20	-
	Tekanan darah	21	-
	Sering berkeringat	22	-
	Berubah selera makan	-	25
	Lelah atau kehilangan daya energi	23	-
Gejala Emosional	Gelisah atau cemas	2	-
	Sedih	6	-
	Mudah menangis	-	26
	Mood berubah-ubah	10	-
	Mudah panas atau marah	14	-
	Gugup	-	27
	Merasa tidak aman	17	-
	Mudah tersinggung	-	28
Gejala Intelektual	Mudah menyerang orang atau Bermusuhan	-	29
	Susah berkonsentrasi	3	-
	Sulit membuat keputusan	-	30
	Mudah lupa	7	-
	Pikiran kacau	11	-
Melamun secara berlebihan	15	-	

	Hilang rasa humor	18	-
	Prestasi kerja menurun	24	-
	Pikiran dipenuhi oleh satu pikiran Saja	-	31
	Dalam bekerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat	19	-
Gejala Interpersonal	Kehilangan kepercayaan kepada orang lain	4	-
	Mudah mempersalahkan orang lain	8	-
	Mudah membatalkan janji	-	32
	Suka mencari-cari kesalahan orang Lain	-	33
	Mendiamkan orang lain	12	-
	Menyerang orang lain dengan kata-kata	-	34
	Jumlah	24	10
	Total item	34	

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut.¹³

Peneliti menggunakan pedoman wawancara yang sudah tersusun secara garis besar kemudian satu persatu itemnya diperdalam dengan mengorek keterangan lebih lanjut, sehingga tidak menutup kemungkinan adanya pertanyaan lain diluar apa yang telah disusun.

¹³ Lexy J Moleong. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya. hal 186

3. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal yang variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, agenda rapat, dan sebagainya.¹⁴ Dalam penelitian ini metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh informasi dari data tertulis yang ada pada subyek penelitian dan yang mempunyai relevansi dengan data yang dibutuhkan.

4. Observasi

Observasi merupakan kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut.¹⁵

Dengan metode ini peneliti berharap akan mudah dalam mencatat atau merekam fenomena yang ada dilapangan secara langsung. Dan juga digunakan untuk menentukan tempat dan subyek yang akan dipakai untuk penelitian, apakah tempatnya mendukung untuk diteliti ataukah tidak.

F. Validitas dan Reliabilitas

Syarat alat ukur yang baik adalah alat ukur yang memiliki akurasi dan keandalan yang dapat memberikan informasi seperti yang diharapkan, dimana alat ukur tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur dan memiliki konsistensi tinggi dalam pengukurannya. Oleh karena itu, suatu alat ukur tersebut harus memenuhi persyaratan tertentu yaitu validitas dan reliabilitas.

¹⁴ Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi revisi V. Jakarta: PT. Rineka Cipta. hal 206

¹⁵ Rahayu, Iin Tri & Ardani, Ardi. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang: Bayumedia. hal 1

1. Validitas

Validitas adalah suatu alat ukur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur.

Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji coba terpakai yaitu peneliti langsung dijadikan sebagai dasar analisa.

Untuk mengetahui validitas angket, maka peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Pearson. Adapun rumus korelasi *product moment* tersebut yakni:

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

Keterangan:

R_{xy} = Koefisien korelasi product moment

N = jumlah subjek

X = jumlah skor aitem

Y = jumlah skor total

Apabila hasil dari korelasi aitem dengan total aitem satu faktor didapatkan probabilitas (P) < 0, 050, maka dikatakan signifikansi dan butir-butir tersebut

dianggap sah atau valid untuk taraf signifikansi 5%, sebaliknya jika didapatkan probabilitas $(P) > 0,50$, maka disebut tidak signifikansi dan butir-butir dalam angket tersebut dinyatakan tidak sah atau tidak valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data. Reliabilitas dinyatakan dalam koefisien, dengan angka antara 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas alat ukur semakin tinggi. Sebaliknya reliabilitas alat ukur yang rendah ditandai oleh koefisien reliabilitas yang mendekati angka 0.

Dalam penelitian ini uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha chronbach*. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan

r_{11} = Koefisien alpha cronbach

K = Banyaknya belahan

$\sum \sigma_b^2$ = Varian skor

σ_t^2 = Varian skor total

Tinggi rendahnya reliabilitas secara empirik ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas. Semakin tinggi koefisien korelasi antara hasil ukur dari dua alat yang paralel berarti konsistensi antara keduanya semakin baik.

Biasanya koefisien berkisar antara 0 sampai 1,00, jika koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas.¹⁶

Sedangkan untuk menguji signifikansi korelasi *product moment* bisa dilakukan dengan melihat dan menyesuaikan langsung pada tabel nilai-nilai *product moment*.

Koefisien korelasi dikelompokkan menjadi skala:¹⁷

0,00-0,20 = korelasi sangat lemah/tidak berkorelasi

0,21-0,40 = korelasi lemah

0,41-0,70 = korelasi kuat

0,71-0,91 = korelasi sangat kuat

0,91-0,99 = korelasi sangat kuat sekali

1,00 = korelasi sempurna

3. Daya Beda

Daya beda adalah kemampuan item dalam membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item total, biasanya digunakan batasan minimal 0.3. semua item yang mempunyai koefisien korelasi 0.3 daya

¹⁶ Azwar, Syaifuddin. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. hal 83

¹⁷ Bhuwono Agung Nugroho. 2005. *Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Andi Press

bedanya dianggap memuaskan. Sedangkan item yang mempunyai daya beda kurang dari 0.3 menunjukkan item tersebut memiliki daya beda yang rendah. Oleh karena itu item-item tersebut perlu dihilangkan dalam analisis selanjutnya.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pertama*, analisis deskriptif yang bertujuan mengetahui gambaran variabel yang akan diukur, dan *kedua*, analisis inferensial yang bertujuan mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Pada analisis statistik deskriptif, teknik yang dilakukan adalah dengan membuat klasifikasi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Kemudian pada analisis inferensial menggunakan teknik analisis korelasi untuk mengetahui koefisien korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis awal yang digunakan adalah dengan mengetahui standar deviasi dan mean. Adapun standar deviasi dan mean didapat dengan menggunakan rumus:

Rumus untuk mencari Mean:

$$M = \frac{\sum xi}{N}$$

Keterangan:

M = Mean

N = Jumlah total

X = Banyaknya nomor pada Variabel X

Rumus untuk mencari Standar Deviasi:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N - 1}}$$

Keterangan:

SD = Standart deviasi

X = skor x

N = jumlah responden

Sedangkan untuk mengetahui tingkat stres sunyek maka dibuat klasifikasi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Standar pembagian klasifikasi

Kategori	Kriteria
Tinggi	$M + 1SD \geq X$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

Seluruh proses analisis ini dilakukan dengan bantuan program komputer perangkat lunak *SPSS version 16 for windows*.