

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan proses pemikiran dan penentuan tentang hal-hal yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Rancangan penelitian ini terdiri dari 2 variabel, dimana variabel adalah atribut seseorang atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan orang yang lain. Sedangkan variabel penelitian adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.¹

Adapun variabel pada penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (*independent variabel*)

Variabel bebas (x) adalah variabel yang diduga berpengaruh terhadap keberadaan variabel terikat. Variabel dalam penelitian ini adalah Tingkat Stres.

2. Variabel terikat (*dependent variabel*)

Variabel terikat (y) adalah variabel yang diharapkan timbul akibat dari variabel bebas. Dalam hal ini variabel terikat adalah penghafal Nadhom.

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung:Alfabeta, 2008), h:13

B. Populasi dan sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.² Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah santri Madrasah Ihya' Ulumuddin Lirboyo Kediri dengan jumlah total 110 Santri.

2. Sempel Penelitian

Sampel adalah sebagai bagian dari populasi, sebagai contoh yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu.³ Ketetapan yang diambil untuk sampel adalah berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Suharsini Arikunto bahwa hanya untuk perkiraan, maka apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar, maka diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.⁴ Sampel dalam penelitian ini adalah 20 santri Madrasah Ihya Ulumuddin Jenjang Wustho dan Ulya yang mana diambil Sampel setiap jenjang 10 Santri dengan rentang usia 16-22 tahun. dengan menggunakan teknik *Random sampling*, dengan kriteria santri bersedia menandatangani lembar persetujuan untuk menjadi responden.

² Sugiyono, *Sistematika Penelitian*, (Bandung: Alfa Beta, 2000), h. 55.

³ Suharsimi Arikunto, *Teknik penelitian* (Jakarta: Cendekia, 2002) h. 120.

⁴ Sumadi Suryabrta, *"Metodologi Penelitian"*. (Jakarat: Rajawali, 1992), h. 72.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen tingkat stres menggunakan skala stres, yang terdiri dari 4 aspek yakni: 1 Aspek Fisik Perubahan yang terjadi pada Metabolisme organ tubuh, 2) Aspek emosional dan perubahan emosional yang terjadi, 3) Aspek Intelektual Perubahan pada cara berfikir / cara pandang individu, 4) Aspek Lingkungan. Skala ukur pada 4 kriteria, untuk item favoureble jawaban sangat setuju diberi nilai 4, setuju diberi nilai 3, tidak setuju diberi nilai 2, dan sangat tidak setuju diberi nilai 1. Sedangkan untuk item unfavoureble jawaban sangat setuju diberi nilai 1, setuju diberi nilai 2, tidak setuju diberi nilai 3, dan sangat tidak setuju diberi nilai 4. Berdasarkan uji coba diperoleh nilai realibilitas sebesar $\alpha = 0.862$. Contoh dari item “Saya mudah lelah saat menghafal Nadhom”

Tabel 3.1 Blue Print Tingkat Stres

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		(+)	(-)	
1.Aspek Fisik Perubahan yang terjadi pada Metabolisme organ tubuh	•Pusing	3		1
	•Tidur tidak teratur	2		1
	•mudah terserang penyakit	4,5,6,7,9		4
	•Gelisah dan mudah melakukan kesalahan	8,10,11		3

2. Aspek emosional dan perubahan emosional yang terjadi	•Cemas	12		1
	•Sedih	13		1
	•Mudah Marah	14		1
	•Mudah Tersinggung	16,17		2
	•Gugup	15		1
	•Mood Berubah	18,19	20	3
	•Susah Konsentrasi	21		1
3. Aspek Intelektual Perubahan pada acara berfikir / cara pandang individu	•Suka menunda Hafalan	22		1
	•Mudah lupa	23		1
	•Pikiran kacau	24		1
	•Daya ingat menurun	25		1
	•Sering melamun	26,27		2
	•Daya ingat tajam	28		1
	•terlalu banyak kegiatan	30	29,36	3
	•produktivitas atau prestasi menurun	31		1
	•suka menyalahkan orang lain	32	35,	2
4. Aspek Lingkungan	•Lingkungan nyaman	33	37	2
	•Lingkungan kurang kondusif	34		1

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penulis menggabungkan beberapa metode pengumpulan data, diantaranya sebagai berikut:

1. Skala

Skala Tingkat Stres ini disusun berdasarkan aspek-aspek stres Beehr dan Newman yaitu: adanya kecemasan, ketegangan, mudah marah, sensitif dan jengkel. Merasakan kebingungan, gelisah, Depresi, berubahnya metabolisme tubuh, naiknya detak jantung, penundaan, tidak berminat berhubungan dengan orang lain. Sulit untuk berkonsentrasi dan membuat keputusan, daya ingat turun, mudah lupa dan mudah tersinggung.⁵

2. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode yang dilakukan dengan mencatat peristiwa yang berlalu, adakalanya dokumen ini berbentuk gambar, tulisan, atau karya-karya seseorang baik catatan harian, sejarah kehidupan atau biografi.⁶ Metode dokumentasi ini digunakan untuk memperoleh data tentang nilai yang dijadikan responden.

E. Teknis Analisis Data

Teknik analisis data diartikan sebagai cara melaksanakan analisis terhadap data dengan tujuan mengolah data menjadi informasi, sehingga karakteristik atau sifat-sifat data tersebut dapat dengan mudah dipahami dan bermanfaat untuk menjawab

⁵ Philip Rice “*stres dan kesehatan*” cole Publishing h. 65 (1999) h:47

⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 25th. Ed. (Bandung: Alfabeta, 2017), h: 157

masalah-masalah yang berkaitan dengan kegiatan penelitian, baik berkaitan dengan deskripsi data maupun untuk membuat induksi atau menarik kesimpulan tentang karakteristik populasi berdasarkan data yang diperoleh dari sampel.⁷

Hal ini berdasarkan hipotesis yang akan diuji peneliti menggunakan teknik Uji T Test dengan menggunakan bantuan *IBM SPSS 22*, yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat stres penghafal Nadhom jenjang Wustho dan jenjang Ulya di Madrasah Ihya' Ulumuddin Lirboyo Kediri.



⁷ Sambas Ali Muhidin dan Maman Abdurrahman, *Analisis kolerasi, Regresi dan Jalur Dalam Penelitian*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), h:19