

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian field research atau penelitian lapangan, keterlibatan penulis secara langsung di lapangan untuk melakukan penelitian berkaitan pada objek dengan masalah yang dibahas. Sedangkan pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk memenuhi permintaan informasi bersifat menerangkan. Dalam bentuk uraian penjelasan, deskripsi atau penjelasan tentang proses dan keadaan tertentu, sehingga data yang disajikan tidak dapat diwujudkan dalam bentuk angka. Sedangkan menurut Bogdan dan Taylor penelitian kualitatif diartikan sebagai salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang berupa ucapan, tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Studi kasus sendiri adalah uraian mengenai penjelasan komprehensif berbagai aspek seorang individu, akan suatu kasus secara terperinci.

B. Kehadiran Penelitian

Kehadiran peneliti dalam hal ini merupakan instrumen yang sangat penting dan utama. Dimana peneliti terjun langsung ke lapangan mengumpulkan data. Sebagaimana salah satu ciri penelitian kualitatif adalah pengumpulan data dilakukan oleh peneliti. Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai perencana, pelaksana, pengumpulan

data, dan menjadi pelapor dari hasil penelitian itu sendiri. Dalam penelitian ini, peneliti hadir di lokasi penelitian yang bertempat di Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri sebagai peneliti murni, kehadiran peneliti diperlukan untuk mengkaji lebih dalam mengenai masalah-masalah yang ada dengan melakukan pengumpulan data. Peneliti melakukan pengamatan dan wawancara mengenai *coping stress* di UIT Lirboyo Kediri. Peneliti berperan sebagai penggali informasi dari informan yaitu mahasiswa dan mahasiswi UIT Lirboyo Kediri. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti memulai observasi terlebih dahulu ke Kampus. Selanjutnya, menjelaskan maksud dan tujuan kepada staf kampus untuk mendapatkan data-data lalu menyerahkan surat izin penelitian pada Staff perizinan penelitian di Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri.

C. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian adalah Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, berlokasi di Jl. KH. Wachid Hasyim No. 62, Bandar Lor, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur. Penentuan lokasi dilakukan dengan pertimbangan, seperti lokasi tersebut mudah untuk dijangkau dalam melakukan penelitian serta adanya rasa keingintahuan peneliti pada kasus yang akan diteliti, masih minimnya penelitian lain mengusung tema yang seperti peneliti ambil, adanya relevansi pada tema penelitian, serta adanya akses data dan informasi yang diperlukan oleh peneliti.

D. Sumber Data

Sumber data adalah subjek dari mana diperoleh. Artinya sumber-sumber ini dimana peneliti akan mendapatkan informasi dengan cara menggali data-data yang akan diperlukan, seperti buku, jurnal, dokumen resmi dan brosur. Selain itu, dapat berupa subjek atau informan, peneliti ini dilakukan dengan metode wawancara kepada mahasiswa dan mahasiswi Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri.

E. Prosedur Pengumpulan Data

a. Observasi

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan gambaran umum tentang apa yang akan diteliti di Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri.

b. Wawancara

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara terstruktur dengan berpedoman kepada daftar pertanyaan yang sudah disiapkan oleh peneliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian. Dokumen merupakan pengumuman atau pemberitahuan lainnya yang berguna sebagai penggali informasi yang diteliti.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah analisis data field research atau penelitian lapangan. Analisis data yang diwujudkan tidak dalam

bentuk angka, melainkan dalam bentuk laporan uraian deskriptif, menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, menyusun kedalam pola, memilih yang penting dan yang akan dipelajari serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri-sendiri dan orang lain.

G. Pengecekan Keabsahan Data

Peneliti menggunakan uji kredibilitas data dilakukan dengan menggunakan:

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber merupakan suatu pengujian kredibilitas data yang diperoleh dari berbagai sumber. Triangulasi sumber dilakukan oleh peneliti dengan menguji kredibilitas data *coping stress* yang ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa semester akhir kepada 3 informan. (Studi kasus UIT Lirboyo Kediri)

H. Tahap-tahap Penelitian

1. Tahap sebelum kelapangan meliputi, kegiatan mencari permasalahan penelitian melalui bahan-bahan tertulis (kajian pustaka), menentukan fokus penelitian, menghubungi lokasi penelitian, dan menyusun usulan penelitian.
2. Tahap pekerjaan lapangan meliputi, kegiatan pengumpulan data atau informasi terkait dengan fokus penelitian dan pencatatan data.

3. Tahap analisis data meliputi, analisis data penafsiran data dan pengecekan keabsahan data.
4. Tahap penulisan laporan meliputi, kegiatan menyusun hasil penelitian dan perbaikan hasil penelitian.

BAB IV

PAPARAN HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

1. Sejarah Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri

Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri didirikan oleh K.H. Mahrus Aly (Pimpinan Pesantren Lirboyo ketiga dan Rais Syuriah PWNU Jawa Timur pertama) pada 30 April 1966 dan diresmikan pembukaannya oleh Menteri Agama RI saat itu yakni Prof. K.H Saifuddin Zuhri pada 25 oktober 1966 dengan 2 fakultas yaitu Fakultas Syari'ah dan Tarbiyah dengan Program Sarjana Muda sesuai dengan SK. Menteri Agama RI No. 178 Tahun 1970. Selanjutnya dengan diterimanya izin operasional sebagaimana tersebut, dilanjutkan dengan menambah 4 fakultas pada tahun 1987 yaitu Fakultas Hukum, Ekonomi, Pertanian dan Bahasa Inggris.

Sejak 19 september 1988, Universitas Islam Tribakti (UIT) Kediri berubah nama menjadi Intitut Agama Islam Tribakti (IAIT) Kediri berdasarkan surat Kopertais Wilayah IV Surabaya Nomor: 123/I/Kop.Wil IV/88 dengan memastikan diri menuju focus orientasi dan kajian keislaman berbasis pondok pesantren dengan hanya mengelola 3 fakultas, yaitu Fakultas Syariah dengan program Studi Ahwal Al Syakhsiyah, Fakultas Tarbiyah dengan Program Studi Pendidikan Agama Islam, dan Fakultas Dakwah dengan Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam.

Perubahan nama tersebut berdasarkan keputusan Menteri Agama RI. Nomor: 42 Tahun 1988 tentang Lembaga Perguruan Tinggi Agama Swasta dan Surat Binbaga Islam di Jakarta No. E. III/PP.009/AZ/ 3041/88 tertanggal 25 Juli 1988 tentang perubahan nama PTAIS dengan PTAIN,

baik pembinaan terkait aspek akademik maupun non-akademik. Dalam perkembangannya, hingga saat ini Institut Agama Islam Tribakti (IAIT) Kediri memiliki 3 Fakultas dengan enam program sarjana dan dua program magister. Kemudian yang terakhir, pada tanggal 22 Desember 2022, Institut Agama Islam Tribakti (IAIT) Kediri berubah nama menjadi Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri.

2. Visi

Adapun visi Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri adalah:

Menjadi perguruan Tinggi yang unggul dalam bidang kajian keislaman, keindonesiaan, kepesantrenan dan ilmu pengetahuan dalam perspektif islam ahlu sunnah wal jama'ah.

3. Misi

Adapun misi Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri adalah:

1. Menjadikan UIT Kediri sebagai pusat studi yang berhubungan dengan isu-isu agama Islam perspektif Islam rahmatal lil alamin.
2. Mengedepankan nilai-nilai keindonesiaan dalam bingkai kebhinekaan dan NKRI dalam perspektif Islam Ahlu Sunnah wal Jama'ah.
3. Mengedepankan nilai-nilai yang berlaku dalam dunia pesantren sebagai bagian dari kearifan lokal juga akhlakul karimah.
4. Mengintegrasikan ilmu pengetahuan dalam perspektif Islam Ahlu Sunnah wal Jama'ah.
5. Mewujudkan Penelitian dan pengabdian pada Masyarakat yang berkualitas serta bermanfaat.

B. Paparan Data Dan Temuan Penelitian

Hasil temuan yang akan dipaparkan peneliti benar-benar fakta yang ditemukan oleh peneliti ketika melakukan penelitian, baik setting penelitian atau fenomena yang akan menjadi fokus penelitian. Hasil dari paparan data tersebut merupakan hasil dari penelitian atau pengamatan. Wawancara tersebut dilakukan dengan mahasiswa UIT Lirboyo Kediri. Adapun hasil wawancara tersebut dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada informan mahasiswa UIT Lirboyo Kediri.

1. Gambaran Strategi *Coping*

a. *Problem Focused Coping*

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada beberapa informan menghasilkan data bahwa strategi *coping* yang dilakukan informan dalam mengatasi stres jenis ini yang berfokus pada masalah yaitu dengan melakukan usaha-usaha berupa:

1) *Seeking social support*

Cara ini berfungsi untuk menurunkan tuntutan stres dengan melakukan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Seperti yang telah dipaparkan oleh beberapa informan dalam menghadapi stres yaitu dengan mencari dukungan emosional dari orang terdekat seperti keluarga dan teman agar lebih bersemangat lagi, meminta bantuan teman dalam mengerjakan skripsi.

“Ya, saya sering berbicara dengan teman dekat atau keluarga untuk mendapatkan perspektif dan dukungan emosional”. Ujar informan 1

“Ketika saya stres, saya biasanya pergi berolahraga atau melakukan aktivitas kreatif seperti menggambar. Saya juga

suka berbicara dengan teman-teman dekat saya untuk mendapatkan perspektif lain.”

“Ya, saya sering mencari nasihat dari teman atau mentor yang saya percayai”. Tambahkan informan 2

“Kadang-kadang, saya mencari dukungan dari teman-teman untuk mendapatkan masukan dan bantuan dalam menyelesaikan masalah”. Ujar informan 3

“Saya sering berbagi masalah saya dengan keluarga atau teman terdekat untuk mendapatkan dukungan emosional dan saran”. Tambahkan informan 1

2) *Active Coping*

Proses mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba untuk menghapus atau menghindari *stressor* atau untuk memperbaiki dampaknya. Sebagaimana wawancara yang peneliti lakukan pada beberapa informan, bahwa usaha atau tindakan aktif yang informan lakukan memperbaiki keadaan.

“Saya membuat rencana terperinci untuk mengatasi masalah, mulai dari langkah-langkah kecil hingga solusi jangka panjang”. Ujar Informan 1

“Saya membuat daftar prioritas dan membagi masalah menjadi tugas-tugas kecil yang bisa dikelola satu per satu”. Tambahkan informan 2

“Saya menyusun strategi dan mengikuti langkah-langkah yang sudah saya rencanakan untuk memecahkan masalah secara sistematis.” Ujar informan 3

“Saya menyusun rencana langkah demi langkah dan memastikan setiap langkah saya evaluasi sebelum melanjutkan” tambahan informan 4

b. *Emotional Focused Coping*

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada beberapa informan menghasilkan data bahwa strategi *coping* yang dilakukan informan dalam mengatasi stres jenis ini yang berfokus pada emosi tanpa

melakukan usaha secara langsung. Namun hanya dapat menerima situasi tersebut dengan cara:

1) *Positive Reappraisal*

Positive Reappraisal adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religious. Seperti yang dipaparkan oleh beberapa informan saat peneliti melakukan wawancara bahwa dalam strategi ini informan berharap dan selalu berfikir positif untuk skripsinya.

“aku lebih menyerahkan diri dan percaya pada Allah karena yang tau hasilnya nanti hanya aku sama Allah dan aku juga memotivasi diri aku biar bangkit dan selalu semangat”. Ujar Informan 1

Tambahan dari informan 3 mengatakan, “untuk mengurangi beban pikiran aku lebih ke Allah dulu, aku menyerahkan diri dengan berdoa keAllah bahwa keadaan hamba-Mu tu kaya gini, dan aku menjelaskan semua permasalahanku ke Allah”.

2. **Perbedaan Strategi Coping Ditinjau Dari Jenis Kelamin**

Sebagaimana wawancara yang peneliti lakukan pada beberapa informan di Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, stres yang dialami laki-laki dan perempuan itu sama. Namun yang membedakan antara keduanya yaitu strategi coping dalam menghadapi stres ketika menyusun skripsi seperti yang telah peneliti paparkan.

a. **Ditinjau dari Jenis kelamin Laki-Laki**

Dari analisis yang dilakukan peneliti menggunakan metode wawancara terhadap beberapa informan laki-laki, mereka lebih cenderung pada strategi *Problem focused coping* melalui *Seeking social support* yang mana lebih memilih untuk menghadapi masalah secara langsung dan lebih berfokus pada penyelesaian tugas serta

mencari solusi praktis daripada mengungkapkan perasaan mereka. Mencari dukungan emosional dari orang terdekat seperti keluarga dan teman agar lebih bersemangat lagi, meminta bantuan teman dalam mengerjakan skripsi. Serta melalui *Active Coping* berupa makan, menonton, main game dan jalan-jalan (healing) untuk mengatasi stres.

b. Ditinjau dari jenis kelamin Perempuan

Tidak banyak dari yang peneliti temukan pada strategi coping terhadap beberapa informan perempuan, lebih cenderung pada dua strategi *Emotional focused coping* dan *Problem Focused Coping* dimana mereka juga lebih terbuka dalam mencari bantuan dari teman dan dosen serta menggunakan teknik relaksasi. Usaha ini berfokus pada emosi dan penyelesaian masalah dengan cara *Positive Reappraisal* yaitu melakukan usaha secara religius dan berfikir positif untuk kebaikan pengerjaan skripsinya. *Seeking social support* dengan cara mencari dukungan emosional dari orang terdekat. Dan *Active Coping* berupa makan, menonton, main game agar bisa mengembalikan keadaan lebih baik.

C. Pembahasan

Stres merupakan respons dari emosi yang tertekan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan. Stres rentan dialami oleh mahasiswa semester akhir. Penyelesaian tugas akhir atau skripsi seringkali menjadi sumber stres utama. Proses ini memerlukan penelitian mendalam, penulisan, dan presentasi yang bisa sangat menekan. Mengelola waktu antara studi, pekerjaan (jika ada), dan kehidupan pribadi sering menjadi tantangan besar. Berdasarkan teori Lazarus & Folkman ada dua strategi coping untuk mengatasi stres. Mahasiswa biasa

terlibat dalam perencanaan dan pelaksanaan langkah-langkah praktis untuk mengatasi masalah mereka, seperti membuat jadwal yang teratur, memecah tugas besar menjadi bagian-bagian kecil, dan menyelesaikan pekerjaan secara bertahap. Dan mahasiswa juga mencari dukungan dari teman sekelas, dosen, atau keluarga. Diskusi kelompok atau sesi bimbingan dengan dosen juga bisa menjadi cara untuk mendapatkan bantuan dan masukan yang konstruktif.

Hasil analisis menyatakan bahwa teknik manajemen stres memiliki banyak ragam. Teknik pertama adalah *Problem Focused Coping* yaitu teknik memberikan sebuah bantuan untuk memecahkan sebuah masalah. *Problem Focused Coping* memiliki beberapa teknik, yaitu *coping* aktif, *suppression of competing activities*, *restraining coping*, *turning to religion*, dan perencanaan.¹ Kedua, *Emotional focused Coping* yang mana upaya strategi untuk mengatasi stres jenis ini dengan berfokus pada emosi dengan cara *Positive Reappraisal*, upaya untuk mengatasi stres dengan mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religious dan berfikir positif.

¹ Kurniawati dan Setyaningsih, "Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi."