

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam sebuah penelitian, metode penelitian diperlukan untuk keberhasilan atau ketidakberhasilan sebuah penelitian dalam menguji sebuah hipotesis kebenaran tergantung dengan metode yang digunakan dalam sebuah penelitian. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti akan meneliti dan membahas judul tentang “Pengaruh Tadabbur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri”. Selain itu, perlu adanya rancangan penelitian, karena rancangan penelitian membantu seseorang dalam menyelesaikan penelitiannya dengan efisien dan efektif.⁷³

Jenis pendekatan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan proses untuk menemukan pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat analisa keterangan apa yang ingin diketahui.⁷⁴ Dalam penelitian ini menyajikan data penelitian berupa angka- angka analisis dan pemaknaan menggunakan statistik, yang telah terukur, konkrit atau empiris, rasional dan sistematis. Sehingga angka menjadi alat untuk menemukan keterangan atau makna mengenai apa yang diperoleh dan diketahui. Langkah selanjutnya akan dijabarkan makna dari pengaruh variabel yang diteliti. Pendekatan kuantitatif yang dilakukan

⁷³ Margono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm 100.

⁷⁴ Enny Radjab dan Andi Jam'an, *Metodologi Penelitian Bisnis* (Makassar: Lembaga Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar, 2017), hlm 9.

dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dari tadabbur alam dalam mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

Kemudian dalam menganalisis data menggunakan analisis inferensial statistik yaitu regresi karena tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh tadabbur alam terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Dan juga menguji hipotesis hubungan signifikansi dalam melakukan tadabbur alam terhadap penurunan tingkat tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Variabel Penelitian

Variabel yaitu atribut atau sifat dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu dan dipilih peneliti untuk diteliti dan selanjutnya dapat ditarik kesimpulan.⁷⁵ Berikut adalah variabel- variabel dalam penelitian ini:

a. Variabel Bebas (*Variable Independent*)

Variabel bebas merupakan suatu variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan dan munculnya variabel terikat (*dependen*). Variabel bebas dinamakan *independent* variabel. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tadabbur alam.

b. Variabel Terikat (*Variable Dependent*)

Variabel terikat adalah variabel yang faktor, sejumlah gejala atau unsur yang menjadi akibat atau variabel yang dipengaruhi karena adanya

⁷⁵ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm 3.

variabel bebas (*independent*). Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah penurunan tingkat stres akademik.

3. Lokasi Penelitian

Pada penelitian ini peneliti fokus kepada mahasiswa Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Kemudian letak penelitiannya berada di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri dengan alamat Jalan Sunan Ampel No.7 Ngronggo, Kec. Kota, Kota Kediri, Jawa Timur dan kode pos 64127.

4. Data dan Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini berupa data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh dari sumber pertama yaitu individu atau perseorangan seperti hasil dari wawancara atau hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh peneliti.⁷⁶ Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran kuesioner (angket) pada mahasiswa/i Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 dan 2021 yang berstatus aktif.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data atau informasi yang diperoleh secara tidak sengaja atau melalui perantara dan berfungsi untuk mendukung penelitian yang dilakukan.⁷⁷ Data sekunder dalam penelitian ini yaitu menggunakan buku, e-jurnal atau artikel yang sudah

⁷⁶ Uci Yulianti dan Immanuel Mu'ammal, *Buku Monograf Kewirausahaan Usaha Kecil Menengah* (Malang: Pustaka Peradaban, 2013), hlm 20.

⁷⁷ Ibid, h 20

dipublikasikan, laporan penelitian sebelumnya, dan data mahasiswa dari lembaga Fakultas.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah total seluruh ciri- ciri hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian.⁷⁸ Populasi dapat berupa subjek dan juga objek yang berada pada suatu wilayah generalisasi dan memenuhi persyaratan tertentu yang berkaitan dengan penelitian. Populasi yang digunakan peneliti yaitu mahasiswa akhir Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang memasuki semester akhir tahun angkatan 2020 dan 2021 di IAIN Kediri dengan jumlah awal 65 mahasiswa. Rincian angkatan 2020 berjumlah 35 orang yang lulus 12 mahasiswa dan 9 mahasiswa mengundurkan diri dari kampus. Rincian angkatan 2021 berjumlah 30 mahasiswa, 4 mahasiswa mengundurkan diri dari kampus, Sehingga mahasiswa yang sudah lulus, mengundurkan diri dari kampus dan populasi menjadi 40 mahasiswa.

2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto jika sebuah penelitian memiliki subjek 100 dalam populasi, maka peneliti bisa menentukan 25-30% dari total keseluruhan jumlah subjeknya. Apabila dalam sebuah penelitian hanya terdapat subjek kurang dari 100 maka seluruh subjeknya akan menjadi sampel penelitian.⁷⁹ Kriteria subjek yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i akhir yang berstatus aktif di program studi

⁷⁸ Riduwan, *Dasar-Dasar Statistika* (Bandung: Alfabeta, 2011) hlm.8

⁷⁹ H. Syamsunie Carsel HR, *Metode Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Pustaka, 2018) 96-97.

Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri angkatan 2020 dan 2021 dan juga yang mudah dihubungi melalui aplikasi *Whatsapp* supaya mempercepat penyebaran kuesioner.

Pada penelitian ini peneliti mengambil seluruh sampel dari populasi yang berjumlah 40 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jaringan atau snowball sampling. Snowball sampling atau sampel jaringan adalah pendekatan yang sering digunakan dalam penelitian ketika populasi yang diteliti sulit diakses. Dalam metode ini, peneliti memulai dengan memilih responden awal yang mudah diidentifikasi atau dijangkau, dan kemudian meminta mereka untuk merekomendasikan orang lain sesuai kriteria atau yang cocok untuk penelitian tersebut. Hal ini dilakukan agar pengambilan sampel lebih efektif.

C. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan cara di dalam penelitian yang digunakan untuk memperoleh data- data variabel. Hal ini penting dilakukan karena untuk mengetahui jawaban dari penelitian yang akan dilakukan.⁸⁰ Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan sajian data berupa pertanyaan maupun pernyataan tertulis pada informasi untuk dijawab.⁸¹ Data dikumpulkan melalui kuesioner yaitu pengumpulan data yang berisi instrumen dimana subjek menjawab pertanyaan untuk menemukan tanggapan, keyakinan, dan sikap. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup yakni responden dapat memilih satu dari beberapa respon yang

⁸⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998).

⁸¹ *Ibid*, hlm 85.

disediakan oleh peneliti. Sehingga peneliti dapat melihat jawaban dari responden dan menemukan arah yang ingin dicapai.

Dengan bantuan dari aplikasi online *google form*, pertanyaan/ pernyataan serta jawaban dari responden dibuat dan disebar kepada responden melalui lembar online yang tersedia pada *google form*. Bahkan dalam lembar *google form* juga tersedia spreadsheet jawaban dari responden dan pengolahan data secara sederhana dapat dianalisis dengan mudah.

D. Instrumen Penelitian

Instumen penelitian adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang secara khusus dikaji sebagai variabel penelitian. Peneliti menggunakan metode survei pada penelitian ini untuk mengumpulkan data responden secara langsung dengan memberikan kuesioner kepada responden. Selain itu, dalam pengumpulan data peneliti menggunakan salah satu metode yaitu skala psikologi.⁸²

Skala psikologi dalam penelitian ini disusun mengacu pada skala *Likert'S Summated Ratings*. Skala ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok individu tentang fenomena sosial. Skala *Likert* memiliki lima kategori yaitu sangat setuju, setuju, tidak berpendapat, tidak setuju, dan sangat tidak setuju atau sangat sering, sering, kadang-kadang, jarang, sangat jarang. Skala *Likert* adalah salah satu jenis alat ukur yang mengukur atribut nonkognitif yang berdasarkan bahwa subjek penelitian merupakan orang yang paling tahu mengenai dirinya sendiri dan individu yang akan mengemukakan secara terbuka apa yang dirasakannya.⁸³

⁸² Riduwan, *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2010), 72.

⁸³ Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2008), 107.

Hal ini dilakukan agar pengolahan data dibuat secara sederhana maka harus dibuat instrument yang mampu menghasilkan data yang lebih akurat, komprehensif dan sistematis. Adapun analisis skor data pada setiap itemnya yaitu:

Tabel 3.1 Skala Likert

Jawaban	Jumlah Skor
Sangat Setuju/ Sangat Sering/ Seminggu Sekali	5
Setuju/ Sering/ Dua Minggu Sekali	4
Tidak Berpendapat/ Kadang- Kadang/ Sebulan Sekali	3
Tidak Setuju / Jarang/ Dua Bulan Sekali	2
Sangat Tidak Setuju/ Sangat Jarang/ tidak pernah	1

(Sumber: Hasil olah data aplikasi *Micosoft Excel*)

Pada penelitian ini, akan menjelaskan skala mengenai tadabbur alam dan tingkat stres akademik yaitu:

1. Skala Tadabbur Alam

Skala tadabbur alam disusun berdasarkan aspek, karakteristik dan hal yang ingin diketahui oleh peneliti kepada responden tentang tadabbur alam. Kemudian peneliti membuat instrumen berupa pernyataan dan pertanyaan dan menyediakan pilihan pendapat menggunakan skala likert yaitu sekali dalam seminggu, sekali dalam dua minggu, sekali dalam sebulan, sekali dalam dua bulan, sangat sering, sering, kadang- kadang, jarang, sangat jarang, sangat setuju, setuju, tidak berpendapat, tidak setuju, sangat tidak setuju. Selanjutnya peneliti akan memberikan skor pada setiap pendapat atau pilihan jawaban mulai dari 5-1. Penjumlahan skoring dilakukan untuk pengolahan data selanjutnya.

Berikut tabel blueprint indikator beserta item skala tadabbur alam yang digunakan dalam penelitian:

Tabel 3.2 Blueprint Skala Tadabbur Alam

No	Indikator	Item	Jumlah
1.	Frekuensi Melakukan Tadabbur Alam	1. Saya mengunjungi tempat- tempat alam dengan rutin setidaknya (dalam minggu/bulan) 2. Saya mengaitkan keindahan alam, fenomena alam dan segala hal yang berkaitan dengan alam terbentuk karena kebesaran Allah Swt dan kekuasaan Allah Swt	2
2.	Keindahan Alam	1. Saya meluangkan waktu untuk mengamati alam setiap kali mengunjungi tempat- tempat alam 2. Saya meluangkan waktu khusus untuk merenungkan ciptaan Allah Swt dengan mengamati keindahan alam sekitar	2
3.	Aktivitas Tadabbur Alam	1. Saya mendaki gunung dan suka dengan segala hal yang berkaitan dengan gunung 2. Saya bepergian ke laut, pantai, danau, sumber mata air biasa/panas, dan segala hal yang berkaitan dengan air di alam	2
4.	Kesadaran diri	1. Pengalaman di alam membuat saya merasa lebih dekat dengan Allah Swt dan bersyukur atas nikmat Allah Swt 2. Saya merasa terinspirasi melakukan kebaikan setelah melakukan tadabbur alam 3. Saya merasa lebih tenang dan damai setelah melakukan tadabbur alam	3
Jumlah		9	9

(Sumber: Hasil olah data aplikasi *Micosoft Word*)

2. Skala Penurunan Tingkat stres akademik

Skala tingkat stres akademik yang digunakan peneliti berdasarkan aspek yang dijelaskan oleh Bernadette M. Gadzella yaitu reaksi stressor akademik. Hal itu meliputi reaksi fisiologis, reaksi emosional atau afektif, reaksi tingkah laku/ perilaku sosial, reaksi penilaian kognitif/ pikiran. Kemudian peneliti membuat instrumen berupa pernyataan dan pertanyaan dan menyediakan pilihan pendapat menggunakan skala likert yaitu sangat setuju, setuju, tidak berpendapat, tidak setuju, sangat tidak setuju. Selanjutnya peneliti akan memberikan skor pada setiap pendapat atau pilihan jawaban mulai dari 5-1.

Berikut tabel blueprint indikator dan item skala tingkat stres akademik yang digunakan dalam penelitian:

Tabel 3.3
Blueprint Skala Penurunan Tingkat stres akademik

No	Indikator	Item	Jumlah
1.	Reaksi Fisiologis	1. Saya merasa kelelahan secara fisik dan mental akibat kegiatan akademik 2. Saya merasa kesulitan tidur nyenyak karena memikirkan tugas- tugas akademik	2
2.	Reaksi Emosional atau afektif	1. Saya merasa cemas tentang nilai yang akan saya dapatkan karena khawatir dengan masa depan akademik saya 2. Saya merasa putus asa dengan prestasi akademik saya	2
3.	Reaksi Tingkah Laku/ Perilaku Sosial	1. Saya merasa terisolasi dari teman- teman kelas karena terlalu fokus belajar 2. Saya sering tidak mengerjakan tugas perkuliahan yang diberikan dosen	2
4.	Reaksi Penilaian Kognitif/ Pikiran	1. Saya merasa sangat terbebani dengan tugas- tugas akademik yang diberikan dosen 2. Saya merasa sulit berkonsentrasi saat presentasi dan saat dosen mengajar di kelas	2
Jumlah		8	8

(Sumber: Hasil olah data aplikasi *Microsoft Word*)

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah data dalam penelitian kuantitatif ini yaitu menggunakan *software Microsoft Excel* untuk tabulasi data dan untuk menganalisis data menggunakan bantuan aplikasi *Software IBM SPSS Statistic 30 for Windows*. Proses analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Persiapan tahap awal yang dimaksud adalah persiapan verifikasi identitas responden, termasuk nama dan kelengkapannya. Hal ini penting dilakukan untuk mengkonfirmasi identitas yang diperlukan untuk proses tambahan jika instrumennya minimum, maka dengan cara diperiksa dan verifikasi instrumen dari data responden maka dapat dipastikan data tersebut dapat dikatakan komprehensif. Pada penelitian ini menggunakan aplikasi

dari *google form* untuk mengumpulkan informasi data responden beserta pertanyaan atau pernyataan penelitian.

2. Memberi Skor

Pemberian skor diberikan untuk mengevaluasi informasi yang telah diisi responden pada kuesioner.⁸⁴ Peneliti menggunakan instrumen pemberian skor skala likert sangat setuju, setuju, tidak berpendapat, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Atau juga menggunakan sangat sering, sering, kadang-kadang, jarang, dan sangat jarang. Skoring diberikan dari 5 hingga 1. Pengolahan skor menggunakan bantuan spreadsheet pada *google form* dan *Microsoft Excel*.

3. Tabulasi Data

Tabulasi data merupakan langkah terakhir dalam pengolahan data. Tabulasi data disini adalah proses memasukkan data ke dalam tabel, mengukurnya, dan menghitungnya secara bersamaan.⁸⁵ Tabulasi data menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* dan juga spreadsheet yang tersedia dari aplikasi *google form*.

4. Processing

Pada tahap processing data yang suda ditabulasikan kemudian diolah menggunakan *Software IBM SPSS Statistic 30 for Windows* dan/ atau aplikasi *Microsoft Excel*. Dalam proses ini terdapat beberapa langkah yang harus ditempuh yaitu:

⁸⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.135.

⁸⁵ Beni Ahmad Saebani, *Metode Penelitian* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2008), h.204-205.

a. Uji Instrumen

1) Uji Validitas

Uji validitas adalah uji untuk memeriksa ketelitian alat ukur dengan cara mengukur sesuatu yang akan diukur.⁸⁶ Valid atau tidaknya sebuah hasil dapat dilihat dari kesamaan antara dua data yang terkumpul dengan data yang sebenarnya yang terjadi pada objek penelitian. Misalnya sebuah objek berwarna hijau, namun data yang terkumpul warnanya merah. Maka hasil uji validitas dikatakan tidak valid. Instrumen yang valid artinya alat ukur yang digunakan untuk mengukur data adalah valid. Valid artinya adalah instrumen dapat digunakan dalam mengukur secara benar dan tepat.⁸⁷

Penelitian ini menggunakan uji validitas pearson product moment yaitu teknik analisis yang digunakan untuk menguji validitas instrumen dalam penelitian. Dengan bantuan aplikasi SPSS versi 30 maka akan didapatkan hasil uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas menggunakan *Pearson Correlation*.

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Variabel Tadabbur Alam

Item	R Hitung	R tabel	Kesimpulan
X.1	0,476	0,312	Valid
X.2	0,565	0,312	Valid
X.3	0,692	0,312	Valid
X.4	0,778	0,312	Valid
X.5	0,717	0,312	Valid
X.6	0,749	0,312	Valid
X.7	0,646	0,312	Valid
X.8	0,368	0,312	Valid
X.9	0,502	0,312	Valid

(Sumber: Hasil olah data aplikasi SPSS V.30)

⁸⁶ Esi Rosita, Wahyu Hidayat, Wiwin Yuliani, "Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prosisial", *Jurnal Fokus*, Vol. 4, No. 4 (2010), <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/7413>, diakses pada 8 januari 2025

⁸⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014) h. 121.

Berdasarkan uji validitas kolom diatas pada variabel Tadabbur alam dinyatakan bahwa terdapat 9 item pernyataan yang telah di uji validitasnya dengan menggunakan bantuan SPSS Versi 30. Dasar pengambilan keputusan bila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka pertanyaan dikatakan valid dan bila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka pertanyaan dikatakan tidak valid. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh pernyataan atau pertanyaan dari item 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 telah dinyatakan valid dan selanjutnya dapat diikutsertakan untuk proses selanjutnya.

Tabel 3.5 Blue Print Setelah Uji Validitas Variabel Tadabbur Alam

No	Indikator	Item	Nomor Item
1	Frekuensi Melakukan Tadabbur Alam	Saya mengunjungi tempat- tempat alam dengan rutin setidaknya sekali(dalam minggu/bulan)	1
		Saya mengaitkan keindahan alam, fenomena alam dan segala hal yang berkaitan dengan alam terbentuk karena kebesaran Allah Swt dan kekuasaan Allah Swt	2
2	Keindahan Alam	Saya meluangkan waktu untuk mengamati keindahan alam setiap kali mengunjungi tempat- tempat alam	3
		Saya meluangkan waktu khusus untuk merenungkan ciptaan Allah Swt dengan mengamati keindahan alam sekitar	4
3	Aktivitas Tadabbur Alam	Saya mendaki gunung dan suka dengan segala hal yang berkaitan dengan gunung	5
		Saya bepergian ke laut, pantai, danau, sumber mata air biasa/panas, dan segala hal yang berkaitan dengan air di alam	6
4	Aspek Kesadaran Diri	Pengalaman di alam membuat saya merasa lebih dekat dengan Allah Swt dan bersyukur atas nikmat Allah Swt	7
		Saya merasa terinspirasi melakukan kebaikan setelah melakukan tadabbur alam	8
		Saya merasa lebih tenang dan damai setelah melakukan tadabbur alam	9

(Sumber: Hasil olah data aplikasi *Micosoft Word*)

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Variabel Penurunan Tingkat stres akademik

Item	R Hitung	R tabel	Kesimpulan
Y.10	0,465	0,312	Valid
Y.11	0,807	0,312	Valid
Y.12	0,681	0,312	Valid
Y.13	0,737	0,312	Valid
Y.14	0,674	0,312	Valid
Y.15	0,430	0,312	Valid
Y.16	0,770	0,312	Valid
Y.17	0,698	0,312	Valid

(Sumber: Hasil olah data aplikasi *SPSS V.30*)

Berdasarkan uji validitas kolom diatas pada variabel penurunan tingkat stres akademik dinyatakan bahwa terdapat 8 item pernyataan yang telah di uji validitasnya dengan menggunakan bantuan SPSS Versi 30. Dasar pengambilan keputusan bila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka pertanyaan dikatakan valid dan bila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka pertanyaan dikatakan tidak valid. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh pernyataan dari item 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 telah dinyatakan valid dan selanjutnya dapat diikutsertakan untuk proses selanjutnya.

Tabel 3.7 Blue Print Setelah Uji Validitas Skala Tingkat stres akademik

No	Indikator	Item	No. Item
1	Reaksi Fisiologis	Saya merasa kelelahan secara fisik dan mental akibat kegiatan akademik	10
		Saya merasa kesulitan tidur nyenyak karena memikirkan tugas- tugas akademik	11
2	Reaksi Emosional Atau Afektif	Saya merasa cemas tentang nilai yang akan saya dapatkan karena khawatir dengan masa depan akademik saya	12
		Saya merasa putus asa dengan prestasi akademik saya	13
3	Reaksi Tingkah Laku/ Perilaku Sosial	Saya merasa terisolasi dari teman- teman kelas karena terlalu fokus belajar	14
		Saya sering tidak mengerjakan tugas perkuliahan yang diberikan dosen	15
4	Reaksi Penilaian Kognitif/ Pikiran	Saya merasa sangat terbebani dengan tugas- tugas akademik yang diberikan dosen	16
		Saya merasa sulit berkonsentrasi saat presentasi dan saat dosen mengajar di kelas	17

(Sumber: Hasil olah data aplikasi *Micosoft Word*)

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu kepekaan pengukuran dalam suatu penelitian. Penggunaannya untuk mengetahui sebuah alat ukur dapat dipercaya dan menghasilkan nilai yang relatif konsisten dengan nilai

Cronbach's Alpha > 0,70.⁸⁸ Untuk menentukan reliabilitas penelitian maka harus menggunakan metode *Cronbach's Alpha* sebagai berikut.⁸⁹ Dasar keputusan dalam uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* bahwa koefisien reliabilitas dalam rentang angka dari 0 sampai 1,00 akan semakin reliabel jika koefisien reliabilitasnya mendekati 1,00.⁹⁰ Pengujian reliabilitas menggunakan *Spss Versi 30*.

Tabel 3.8 Indeks Koefisien Reliabilitas

Nilai Cronbach Alpha	Kriteria
<0,600	Reliabilitas Rendah
0,700-0,800	Reliabilitas Sedang
>0,800	Reliabilitas Tinggi

(Sumber: Hasil olah data aplikasi Microsoft Word)

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Tadabbur Alam

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.786	9

(Sumber: Hasil olah data aplikasi SPSS V.30)

Sehingga dari tabel 3.9 diatas reliabilitas atau nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,786 dengan jumlah item 9 dan berada diantara 0,700- 0,800. Maka dapat disimpulkan bahwa 9 item tadabbur alam tingkat reliabilitasnya sedang.

Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penurunan Tingkat stres akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.852	8

(Sumber: Hasil olah data aplikasi SPSS V.30)

⁸⁸ Singih Santosa, *Menguasai Statistik Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. (Jakarta: Elek Media Komputindo, 2015), 192.

⁸⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 74

⁹⁰ Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2008). h.112

Sehingga dari tabel 3.10 diatas reliabilitas atau nilai *Croanbach's Alpha* sebesar 0,852 dengan jumlah item 8 dan $> 0,800$. Maka dapat disimpulkan bahwa item penurunan tingkat stres akademik tingkat reliabilitasnya tinggi.

3) Uji Asumsi

Pada penelitian ini uji asumsi dasar yang digunakan untuk menguji dua variabel X (Tadabbur Alam) dan variabel Y (Penurunan Tingkat stres akademik). Selanjutnya uji asumsi yang mempunyai dua jenis pengujian yang berbeda, yaitu:

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji hipotesis yang digunakan dalam menentukan data berdistribusi normal atau tidak normal. Adapun kriteria uji normalitasnya adalah data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi dari masing- masing variabel memiliki $p > 0,05$. Namun, jika nilai signifikansi $p < 0,05$ maka tidak berdistribusi normal.⁹¹ Uji menggunakan software *IBM SPSS* Versi 30.

Tabel 3.11 Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tadabbur Alam (X)	.119	40	.161	.975	40	.494
Penurunan Tingkat Stres Akademik (Y)	.110	40	.200*	.972	40	.425

*. This is a lower bound of the true significance.

(Sumber: Hasil olah data aplikasi *SPSS Versi 30*)

Berdasarkan hasil analisis tabel 3.11 diperoleh nilai signifikan Tadabbur Alam (X) 0,494 dan Penurunan Tingkat Stres

⁹¹ Nuryadi, Dkk, *Dasar-dasar Statistik Penelitian* (Yogyakarta: Sibuku Media, 2017). 79.

Akademik (Y) yaitu 0,425. Sehingga diketahui nilai signifikansinya 0,494 dan $0,425 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

b) Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui linear atau tidaknya hubungan antara variable independent dengan variabel dependen.⁹² Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan yang linier antara variabel bebas yakni tadabbur alam (X) dengan variabel terikat yakni penurunan tingkat stres akademik (Y). Uji linearitas biasanya digunakan sebelum dilakukannya uji analisis korelasi atau regresi. Pengujian pada penelitian ini menggunakan bantuan fitur *Deviation for Linearity* pada aplikasi SPSS. Jika nilai *Deviation for Linearity* lebih dari 0,05 maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikatnya. Sebaliknya jika nilai *Deviation for Linearity* kurang dari 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikatnya. Berikut adalah hasil uji linearitas variabel tadabbur alam terhadap penurunan tingkat stres akademik: Menggunakan bantuan program SPSS versi 30 dengan kriteria uji linearitas:

- a. Skor *Sig.deviation from linearity* $> 0,05$ = ada korelasi linear.
- b. Skor *Sig.deviation from linearity* $< 0,05$ = tidak ada korelasi linear

⁹² Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian*, (Bandung:Alfabeta, 2012), 227.

Tabel 3.12 Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penurunan Tingkat Stres Akademik *	Between Groups	(Combined)	647.208	16	40.451	.839	.636
		Linearity	12.536	1	12.536	.260	.615
		Deviation from Linearity	634.673	15	42.312	.877	.595
Tadabbur Alam	Within Groups		1109.167	23	48.225		
	Total		1756.372	39			

(Sumber: Hasil olah data aplikasi *SPSS Versi 30*)

Berdasarkan hasil uji linearitas tabel 3.12 menunjukkan *Deviation for Linearity* mendapat nilai signifikansi sebesar 0,595 atau lebih dari $>0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat, yakni variabel tadabbur alam terhadap penurunan tingkat stres akademik.

b. Uji Hipotesis

1) Uji Regresi Linier Sederhana

Dengan menggunakan analisis regresi sederhana akan dijelaskan tentang keterhubungan atau pengaruh dalam uji penelitian tadabbur alam terhadap Penurunan Tingkat Tingkat stres akademik mahasiswa akhir Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri. Berikut adalah hipotesis pada penelitian ini yaitu:

H_a : Ada pengaruh Tadabbur Alam terhadap Penurunan Tingkat Tingkat stres akademik pada Mahasiswa Tasawuf dan psikoterapi IAIN Kediri.

H_0 : Tidak ada pengaruh Tadabbur Alam terhadap Penurunan Tingkat Tingkat stres akademik pada Mahasiswa Tasawuf dan psikoterapi IAIN Kediri.

Perhitungan analisis regresi linier sederhana menggunakan bantuan program *software IBM SPSS Statistics 30 for windows*.

Dapat dihitung dengan rumus:

$$Y = a + Bx$$

Keterangan:

Y = Variabel dependent (variabel terikat yang dipengaruhi/ Penurunan Tingkat Tingkat stres akademik)

a = Konstanta Intersepsi
= Koefisien

X = Variabel Independent (variabel bebas yang mempengaruhi/ Tadabbur Alam)

Data dinyatakan signifikan apabila hasil analisis yang diperoleh $p < 0,05$ dan jika data dinyatakan tidak signifikan ketika diperoleh hasil analisis $p > 0,05$. Selanjutnya menggunakan $F_{hitung} > F_{tabel}$ data dinyatakan memiliki signifikansi. Data dikatakan tidak signifikan ketika diperoleh hasil analisis $p > 0,05$ dan $F_{hitung} < F_{tabel}$.