

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis deskriptif dengan metode survei. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengukur dan menganalisis fenomena yang terjadi secara sistematis melalui pengumpulan data yang berbasis angka dan analisis statistik.⁶⁴ Dalam penelitian ini, peneliti akan menguji relaksasi zikir nafas terhadap menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penurunan kecemasan ini diukur dengan menggunakan instrumen yang sesuai, seperti skala kecemasan yang diterapkan dalam *pre-test* dan *post-test*. Peneliti akan menggunakan desain *one group design*, yang merupakan salah satu desain dalam penelitian kuantitatif metode eksperimen.⁶⁵ Dalam desain ini, satu kelompok mahasiswa yang menjadi sampel akan diberikan perlakuan berupa relaksasi zikir nafas. Peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol dalam penelitian ini, karena fokusnya adalah untuk mengukur perubahan yang terjadi dalam kelompok yang mendapatkan perlakuan tersebut.

Penelitian dimulai dengan pre-test, di mana mahasiswa akan diukur tingkat kecemasannya sebelum relaksasi zikir nafas. Setelah intervensi dilakukan, mahasiswa akan mengikuti *post-test* untuk mengukur tingkat

⁶⁴ Indra Prasetya, *Metodologi Penelitian Pendekatan Teori dan Praktik*, umsu press, (2022). Hal. 18

⁶⁵ Prasetya, *Metodologi Penelitian Pendekatan Teori Dan Praktik*. Hal. 15

kecemasan mereka setelah perlakuan tersebut. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* akan dibandingkan untuk menilai apakah ada penurunan kecemasan yang akan dipaparkan dalam bab IV.

Secara keseluruhan, metode penelitian kuantitatif menawarkan pendekatan yang terstruktur dan berbasis data untuk menjawab pertanyaan penelitian, menguji teori, dan menghasilkan temuan yang dapat diterapkan secara lebih luas. Dengan menggunakan angka dan analisis statistik, penelitian kuantitatif membantu mengungkap pola, hubungan, dan efek yang tidak terlihat melalui metode lain.⁶⁶

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa dipilih sebagai populasi karena mereka pernah mengikuti pelatihan psikosufistik tahun 2024 serta berada pada tahap penyelesaian studi yang sering kali disertai dengan tekanan akademik yang tinggi, seperti tugas akhir atau skripsi, yang dapat memicu tingkat kecemasan.

Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan metode *purposive sampling* yaitu peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam *purposive sampling*, pemilihan sampel tidak dilakukan secara acak, melainkan berdasarkan pertimbangan atau keputusan peneliti untuk memilih individu atau

⁶⁶ M Makhrus Ali, ‘Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapan Nya Dalam Penelitian’, *JPIB: Jurnal Penelitian Ibnu Rusyd*, 1.2 (2022), pp. 1–5. Hal. 3

kelompok yang memiliki karakteristik yang dianggap penting atau relevan dengan topik penelitian.⁶⁷

Kriteria inklusi untuk sampel ialah 1) Mahasiswa yang sedang berada pada tahap akhir dan sudah dalam tahap mengerjakan skripsi. 2) Mahasiswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi dalam penelitian. 3) Mahasiswa yang tidak sedang mengikuti terapi psikologis atau pengobatan yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan selama periode penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto menyebutkan bahwa pengumpulan data merupakan cara di dalam penelitian yang digunakan untuk memperoleh data-data variabel. Pengumpulan data ini penting dilakukan karena digunakan untuk mengetahui jawaban dari penelitian yang akan dilakukan.⁶⁸

Dalam penelitian ini, alat yang digunakan dalam pengumpulan adalah angket atau kuesioner. Angket atau kuesioner merupakan sebuah kesepakatan yang digunakan sebagai dasar dalam menentukan panjang pendeknya suatu interval dalam alat ukur. Alat ukur tersebut kemudian akan menghasilkan data kuantitatif yang akan diproses sebagai pengukuran dalam sebuah pernyataan maupun pertanyaan.⁶⁹

⁶⁷ I Ketut Swarjana dan M P H SKM, *Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian*, Penerbit Andi, (2022). Hal. 9

⁶⁸ Suharsimi Arikunto, “Prosedur Penelitian Ilmiah, Suatu Pendekatan Praktek,” *Rineka Cipta*, (1993). Hal. 27

⁶⁹ Maman Abdurahman, Ating Somantri, dan Sambas Ali Muhibin, *Dasar-Dasar Metode Statistik Untuk Penelitian*, Bandung: Pustaka Setia, (2011). Hal. 177

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menyebarkan skala kecemasan. Peneliti menggunakan skala likert dalam penelitian ini. Dalam skala likert terdapat dua arah item, yaitu favorable yang isinya mendukung adanya atribut psikologis pada individu, dan unfavorable yang isinya tidak mendukung adanya atribut psikologis.⁷⁰ Aturan pemberian skor dalam skala likert ada lima, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 2. Skor Skala

Respons	Keterangan	Skor Skala Favorable	Skor Skala Unfavorable
SS	Sangat Setuju	5	1
S	Setuju	4	2
RR	Ragu-Ragu	3	3
TS	Tidak Setuju	2	4
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur alat atau mengamati sosial. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuesioner kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kuesioner kecemasan adalah sejumlah pernyataan yang dituliskan untuk dijawab oleh responden untuk mengetahui kecemasan mahasiswa. Pada kuesioner kecemasan, terdapat item yang bersifat positif dan negatif. (*terlampir*)

⁷⁰ Weksi Budiaji, ‘Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert’, *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan*, 2.2 (2013), pp. 127–33. Hal. 41

Maka didapatkan skala untuk mengukur kecemasan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Indikator kecemasan akademik sebelum pengujian

Indikator	F	UF	Jml
Ketegangan dan Keresahan Tak Menentu	1,3	2,4	4
Sensitivitas sosial dan emosional	5,7	6,8	4
Gangguan Konsentrasi dan Pengambilan Keputusan	9,11	10,12	4
Perilaku tegang dan reaksi neurotik	13,15	14,16	4
Ketegangan Otot, Gangguan Pencernaan, keringat berlebih, jantung berdebar lebih kencang	17,19	18,20	4
Jumlah	10	10	20

Maka dari indikator diatas, untuk skala siap sebar dapat disusun.

(terlampir)

E. Teknik Analisis Data

Proses analisis data dalam penelitian kuantitatif dilakukan setelah seluruh data dari responden telah terkumpul dengan mengelompokkan data berdasarkan variabel maupun jenis responden, tabulasi data, menyajikan data per variabel, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan juga melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis.⁷¹

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh akan diuji menggunakan analisis deskriptif dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk tabel, kemudian diinterpretasikan dalam uraian untuk menjelaskan pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen.

⁷¹ Arikunto, ‘Prosedur Penelitian Ilmiah, Suatu Pendekatan Praktek’. Hal. 47

F. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Indeks yang menunjukkan sejauh apa instrumen yang mengukur apa yang perlu diukur merupakan pengertian dari uji validitas. Tujuan dari menguji validitas data adalah untuk menguji tingkat akurasi pada data psikologi yang dihasilkan sehingga antara alat dan juga subjek yang diukur telah sesuai.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui ketepatan dan juga kesesuaian dari alat ukur yang digunakan pada penelitian kuantitatif, menggunakan program SPSS versi 25 menggunakan teknik *alpha cronbach*.

c. Dasar keputusan dalam uji reliabilitas *Alpha Cronbach's*

1. Berada pada rentang angkat 0-1,00. Sekalipun bila koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel.⁷²
2. Koefisien reliabilitas 0,700 dapat digunakan dalam penelitian
 - 1) Jika alpha antara 0,700-0,900 maka reliabilitas **tinggi**.
 - 2) Jika alpha antara 0,500-0,700 maka reliabilitas **sedang**.
 - 3) Jika alpha <0,500 maka reliabilitas **rendah**,
3. Tabel jumlah sampel yang digunakan untuk uji validitas dan reliabilitas

⁷² Saifuddin Azwar, "Reliabilitas dan Validitas Aitem," Buletin Psikologi, 3.1 (2016). Hal. 19–26.

Tabel 4. Jumlah sampel pengujian

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Tabel output diatas, memberikan informasi tentang jumlah sampel yang digunakan untuk pengujian yang dianalisis dalam program SPSS yakni N sebanyak 30 orang selain responden kecemasan. Karena tidak ada data yang kosong (jawaban terisi semua) maka jumlah valid adalah 100%.

4. Tabel Reliabilitas Skala

Tabel 5. Reliabilitas skala

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.828	20

Dari tabel output diatas diketahui ada *N of item* (banyaknya item atau butir pertanyaan angket) ada 20 buah item dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,828. Karena *Cronbach Alpha* 0,828, jika nilai antara 0,700-0,900, maka sebagaimana dasar pengambilan

keputusan dalam uji reliabilitas di atas, dapat disimpulkan bahwa ke-20 atau semua angket untuk variabel kecemasan adalah reliabilitas tinggi.

d. Dasar keputusan dalam uji validitas

Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas adalah apabila koefisien korelasi butir dengan skor total skala yang dikoreksi sama dengan atau lebih besar daripada 0,300. Apabila tidak dapat memenuhi koefisien sebesar 0,300 dapat diturunkan menjadi 0,250.⁷³ Artinya jika skor total skala yang dikoreksi sama dengan atau >0,250 maka item tidak dianggap gugur.

Tabel output (*terlampir*) memberikan gambaran tentang nilai statistik untuk 20 item pernyataan angket. Dalam kolom *Cronbach's Alpha If Item Deleted* (*terlampir*) diketahui nilai *Cronbach's Alpha* untuk 20 item adalah ke-20 item pernyataan angket reliabilitas tinggi. Pada tabel kolom *Corrected Item-Total Correlation* (*terampir*), berdasarkan pada pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa pada item no. 9, 12, 17, 19, dinyatakan gugur. Sedangkan item 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 20 dinyatakan valid. Berikut adalah indikator setelah pengujian:

Tabel 6. Indikator kecemasan setelah pengujian

Indikator	F	UF	Jml
Ketegangan dan Keresahan Tak Menentu	1,3	2,4	4
Sensitivitas sosial dan emosional	5,7	6,8	4
Gangguan Konsentrasi dan	11	10	2

⁷³ Azwar, ‘Reliabilitas Dan Validitas Aitem’. Hal. 26

Pengambilan Keputusan			
Perilaku tegang dan reaksi neurotik	13,15	14,16	4
Ketegangan Otot, Gangguan			
Pencernaan, keringat berlebih, jantung berdebar lebih kencang	-	18,20	2
Jumlah	7	9	16