

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang meneliti hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dikarenakan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, penelitian ini menggunakan pendekatan yang menggunakan data atau jumlah dari berbagai kualifikasi seperti frekuensi, penyimpangan nilai baku, nilai rata-rata, persentase, nilai maksimum dan lain sebagainya. Penelitian ini disebut dengan penelitian korelasi karena dilakukan untuk mencari hubungan diantara variabel satu dengan variabel lainnya. Penelitian ini berbentuk hubungan yang memiliki sebab akibat (kausal), atau hubungan yang saling mempengaruhi variabel lainnya³⁸.

Berdasarkan penelitian yang akan dilakukan ini, akan diketahui apakah ada korelasi atau hubungan antara kedua variabel penelitian yaitu hubungan antara sabar (X) dengan kesehatan mental (Y). Model hubungan antar variabel adalah suatu hasil kerangka berfikir yang disusun berdasarkan teori yang menunjukkan hubungan antar variabel atau berusaha menghubungkan antar dua variabel yang selanjutnya akan diteliti serta menguji hipotesis yang telah dirumuskan.³⁹

38 Ajat Rukajat, “*Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*”, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), 137

39 Sugiono, “*Metode Penelitian Kuantitatif*”, (Bandung: Alfabeta, 2019) 61

2. Variabel Penelitian

Variabel merupakan salah satu simbol atau sifat, atau nilai objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi variabel merupakan konsep yang memiliki beragam nilai, nilai kuantitatif maupun nilai kualitatif yang nilainya dapat berubah-ubah. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen atau variabel bebas (X) sabar, dan variabel dependen atau variabel terikat (Y) kesehatan mental.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Prodi Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian atau penyebaran kuesioner dilakukan pada tanggal 24 November 2025 sampai 5 Desember 2025.

C. Populasi dan Sempel

Dalam penelitian kuantitatif populasi dan sampel merupakan langkah penting dalam penelitian untuk membantu pengumpulan data.⁴⁰

1. Populasi

Populasi yaitu sekelompok objek yang dijadikan sasaran untuk penelitian yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu, kemudian ditarik kesimpulan oleh peneliti.⁴¹ Jadi Populasi bukan hanya mencakup manusia, tetapi juga hewan, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup dan benda-

40 Uhar Suharsaputra, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan", (Bandung: PT Refika Aditama, 2012) 114.

41 Sugiono, "Statistika Untuk Penelitian", (Bandung: Alfabeta, 2000) 55.

benda alam yang dapat digunakan sebagai sumber data untuk penelitian. Dari data akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah 31 Mahasiswa tahun 2025

2. Sampel

Sugiono mengatakan dalam bukunya bahwa teknik sampling adalah teknik yang digunakan untuk mengambil sampel dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel dibagi menjadi dua macam, yaitu *probability sampling* dan *non probability sampling*. *Probability sampling* adalah Teknik pengambilan sampel dengan cara memberikan peluang yang sama untuk setiap populasi untuk kemudian dipilih menjadi sampel. Sedangkan *non probability sampling* merupakan Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan tidak memberikan peluang yang sama kepada setiap unsur atau anggota populasi untuk diambil menjadi sampel.⁴² Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *non probability sampling*. Jenis teknik yang digunakan yaitu teknik *sampling* jenuh adalah teknik yang mengambil semua anggota populasi yang digunakan sebagai sampel. Apabila jumlah populasi kurang dari 30 orang maka semua anggota populasi akan dijadikan sebagai sampel.⁴³

D. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Husain Umar teknik pengumpulan data diartikan sebagai metode pengumpulan data adalah teknik yang dilakukan untuk mendapatkan data secara fisik yang dianalisis dalam sebuah studi penelitian.⁴⁴ Metode

42 Ferdinand, *Metode Penelitian Manajemen* (Semarang: Seri Pustaka Kunei, 2014), 67.

43 Sugiono, "Statistika Untuk Penelitian", (Bandung: Alfabeta, 2000), 61.

44 Husein Umar, *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka, 2003), 17

penelitian merupakan teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1. **Kuisisioner (angket)**

Kuesioner atau angket merupakan bentuk pengumpulan data secara tidak langsung. Instrument yang digunakan dalam teknik pengumpulan data ini disebut angket. Angket berisikan beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh responden. Responden memiliki hak untuk menjawab sesuai dengan persepsinya, Sugiyono berpendapat bahwa kuesioner ini adalah salah satu usaha untuk mengumpulkan informasi yang dilakukan dengan cara pengajuan pertanyaan secara tertulis untuk dijawab oleh responden.

2. **Wawancara**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan secara langsung dengan mengajukan beberapa pertanyaan secara lisan merupakan pengertian wawancara. Wawancara dilakukan untuk mengumpulkan informasi dengan cara pengajuan sejumlah pertanyaan secara lisan, dan dijawab secara lisan juga. Supardi mengatakan bahwa wawancara merupakan proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan, dimana dua orang atau lebih bertatap muka untuk mendengarkan secara langsung beberapa informasi atau keterangan tertentu.⁴⁵

3. **Dokumentasi**

Dalam sebuah penelitian, dokumentasi yaitu kegiatan pengumpulan data baik dalam bentuk buku yang relevan dengan tema penelitian, laporan,

⁴⁵ Ibid, Husein Umar, 21

bukti berupa foto, dan lain sebagainya. Penelitian mengumpulkan data yang relevan berupa data informasi atau responden. Dokumentasi berfungsi sebagai bukti kelengkapan dan kebenaran dari data mahasiswa yang penelitian jadikan subyek.

E. Instrumen Penelitian

Sebuah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yang akan diteliti disebut instrumen penelitian.⁴⁶ Penelitian ini menggunakan observasi, kuesioner, dan juga wawancara untuk mempermudah peneliti mengumpulkan data agar mendapatkan hasil yang baik. Instrumen penelitian dalam penelitian ini diperlukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara sabar dengan kesehatan mental mahasiswa UIN Syekh Wasil Kediri. Skala pengukuran yang dipakai yaitu rumus skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi fenomena sosial dari individu atau kelompok masyarakat.

Tabel 3.1
Skor Aitem Skala Likert

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral/ Ragu-ragu (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Dengan menggunakan skala Likert, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi beberapa indikator, kemudian indikator tersebut dijadikan tolak ukur untuk menyusun aitem instrumen berupa pertanyaan atau pertanyaan dengan bentuk *favorable* dan pertanyaan *unfavorable*. Berikut instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini:

46 Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), 200

1. Skala Sabar

Skala sabar ini diadaptasi oleh peneliti dari skalanya Muhaimin (2020) yang memiliki 36 aitem. Skala ini memiliki reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,911, yang terdiri dari pertanyaan *favorable* berjumlah 18 aitem dan *unfavoriabel* berjumlah 18 aitem. Seluruh aitem pertanyaan skala sabar tertuang pada tabel *blue print* sebagai berikut:

Tabel 3.2
Blue Print Alat Ukur Sabar

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Pengendalian diri	Tidak mudah marah	27	5	2
		Tidak mencaci	30, 31	6, 7	4
		Tidak tamak	28	8	2
		Memaafkan kesalahan	1	9	2
		Berfikir panjang	2,3	10	3
2.	Ketabahan	Tidak mengeluh saat situasi memburuk	4	11	2
		Bertahan dari situasi sulit	13	12	2
3.	Kegigihan	Terus mencoba dan tidak putus asa untuk mencapai tujuan	29	16	2
		Bekerja keras untuk mencapai tujuan		17	2
4.	Menerima kenyataan pahit dengan ikhlas dan bersyukur	Menerima sesuatu yang dimiliki dengan tidak mengeluh	14,15	18	3
		Tidak menyesali keadaan yang terberi	24	19	2
		Berfikir positif terhadap semua kejadian dalam hidup	32	22	2
		Merasa senang dengan keadaan yang ada pada dirinya		21	1
5.	Sikap tenang	Menyelesaikan aktivitas dengan tenang pada situasi yang tidak menyenangkan	25	20	2
		Menikmati kondisi dan situasi yang sedang terjadi	26	23	2
Jumlah			16	16	32

2. Skala Kesehatan Mental

Skala kesehatan mental yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala dari Rahmat Aziz dan Zamroni (2020). Berdasarkan teori kesehatan

mental dari Veit dan Were. Skala awal memiliki 24 aitem, kemudian diuji lagi menggunakan analisis faktor konfirmatori. Hasil Skala ini memiliki reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,824, yang terdiri dari 12 pertanyaan, 6 pertanyaan *Psychological distress* dan 6 pertanyaan *Psychological well-being* Seluruh aitem pertanyaan skala kesehatan mental tertuang pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3.3
Skala Kesehatan Mental

Tabel 1. Skala kesehatan mental (SKM-12)

Gambarkanlah kondisi diri anda sejak sebulan terakhir sampai saat ini . Untuk menjawab pertanyaan seberapa sering mengalami kondisi yang dirasakan, dengan cara memilih salah satu angka pada kolom di bawah ini yang paling sesuai dengan keadaan Anda.
Kesejahteraan psikologis (psychological wellbeing)
1. Kehidupan sehari-hari penuh dengan hal-hal yang menarik
2. Pada umumnya Anda menikmati hal yang dilakukan
3. Merasa nyaman berkomunikasi dengan teman Anda
4. Merasa berharga karena perlakuan teman Anda
5. Merasa bahagia dalam menjalani kehidupan ini
6. Menikmati apa yang terjadi dalam kehidupan ini
Tekanan psikologis (psychological distress)
1. Mendapatkan diri Anda sebagai orang yang bingung atau frustrasi
2. Merasakan sebagai orang yang lelah atau merasa tak berdaya
3. Merasa berada pada titik yang terendah
4. Menggunakan waktu untuk menikmati rasanya putus asa
5. Merasa kehilangan kontrol terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku
6. Merasa tidak mempunyai apa-apa dalam menatap masa depan

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengolah semua data yang telah dikumpulkan peneliti dari responden. Tujuan analisis data adalah untuk menentukan atau mendapatkan simpulan secara keseluruhan yang berasal dari data-data penelitian yang telah dikumpulkan oleh peneliti.⁴⁷ Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

⁴⁷ Sugiono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2013), 200

1. Uji Instrument Penelitian

a. Uji Validasi

Menurut Sugiono, instrument yang dinyatakan valid berarti alat ukur tersebut dapat digunakan untuk memperoleh dan mengukur apa yang hendak diukur.⁴⁸ Uji validasi bertujuan untuk mengukur sejauh mana suatu ketetapan dan kecermatan instrumen dalam melakukan fungsi ukurnya. Adapun kriteria dalam uji validasi yaitu sebagai berikut:

- 1) Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka instrumen penelitian dikatakan valid (tidak gugur)
- 2) Apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka instrumen penelitian dikatakan invalid (gugur)

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah mengukur konsisten dengan menggunakan objek yang sama maka akan menghasilkan data yang sama.⁴⁹ Semakin tinggi reliabilitas, semakin besar kemungkinan hasil pengukuran akan menghasilkan data yang sama. Untuk menguji reliabilitas penelitian ini, program SPSS digunakan untuk menguji *Cronbach's Alpha*. Jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,6$ maka reliabel, jika *Cronbach's Alpha* $< 0,6$ maka tidak reliabel.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tujuan dari adanya uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah sampel yang diambil mengikuti berdistribusi normal atau tidak normal.

48. Sugiono, "Metode Penelitian Kuantitatif", (Bandung: Alfabeta, 2019), 226

49 Ibid, 193

Jika terdapat penyimpangan dari asumsi kenormalan maka mengakibatkan keabsahan kesimpulan yang diambil tidak terpenuhi, hal ini disebabkan oleh fakta bahwa statistik yang digunakan dalam analisis parametrik didasarkan pada fungsi distribusi normal.⁵⁰ Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan teknik *kolmogorov smirnov* dengan bantuan *SPSS for Windows* versi 25,0. Untuk menentukan data tersebut berdistribusi normal atau tidak, maka dapat menggunakan pedoman sebagai berikut:

- 1) Nilai sig < 0,05 maka data distribusi adalah tidak normal.
- 2) Nilai sig > 0,05 maka data distribusi adalah normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui dua variabel secara signifikan apakah memiliki hubungan yang linier atau tidak⁵¹. Adanya kolerasi yang baik terjadi ketika terdapat hubungan yang linier antara variabel *independen* dan variabel *dependen*. Jika nilai signifikasinya >0,05 maka data tersebut terdapat hubungan linier antara variabel sedangkan apabila hasil signifikasinya < 0,05 maka data tersebut tidak terdapat hubungan linier antara variabel.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji kebenaran suatu hipotesis (H) diterima atau ditolak dengan melihat hasil uji hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel teikat (Y) yang nantinya menghasilkan nilai signifikan penentu dalam diterima atau tidaknya hipotesis (H). Hipotesis

50 Abdul Rozak, Wiwin S.H, “*Pengolahan Data Dengan SPSS*”, (Yogyakarta:Erhaka Utama,2019),111

51 Ibid,118

(H) ini akan memunculkan hipotesis nol (H_0) atau hipotesis alternatif (H_a).⁵²

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment (Pearson)*. Analisis ini akan menunjukkan hasil hubungan antar dua variabel, apakah adanya hubungan variabel independen. Penggunaan *Product Moment (Pearson)* ini akan menunjukkan tingkat hubungan antar dua variabel secara linier menurut distribusi data normal.⁵³ Syarat adanya hubungan antara dua variabel yaitu:

- a. Jika $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak yang memiliki arti adanya hubungan atau korelasi antara dua variabel.
- b. Jika $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 diterima yang memiliki arti tidak adanya hubungan antara dua variabel.

Menurut Sugiyono, pedoman untuk menginterpretasikan hasil koefisien korelasi⁵⁴, sebagai berikut:

- a. 0,00-0,199= sangat rendah
- b. 0,20-0,399= rendah
- c. 0,40-0,599= sedang
- d. 0,60-0,799= kuat
- e. 0,80-1,00= sangat kuat

52 Vivi Herlina, “*Panduan Praktis Mengelola Data Kuisiner Menggunakan SPSS*”, (Jakarta; PT Elex Media Komputindo, 2019).126

53 Ce Gunawan, “Mahir Menguasai SPSS”, (Yogyakarta:Deepublish,2019),134

54Ibid,135