

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan tata cara atau pendekatan dalam melaksanakan penelitian dengan cara yang terstruktur dan bertujuan untuk mendapatkan ilmu baru melalui penyusunan kerangka kerja yang sistematis dan dapat dinalar secara logis dan menjadi pedoman dalam pelaksanaan penelitian, mulai dari tahap mengumpulkan data, menganalisis data, hingga menarik kesimpulan. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis asosiatif. Menurut Sugiyono, pendekatan kuantitatif berguna untuk meneliti populasi atau sampel yang berdasar pada filsafat positivisme dalam arti realitas merupakan sesuatu yang objektif dan dapat diukur. Dalam mengumpulkan data dilakukan dengan cara menyebarkan instrumen kemudian data tersebut dianalisis dengan metode statistik. Dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Selain itu, jenis asosiatif adalah metode yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih.⁴²

Ada dua variabel utama yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas atau variabel independen dan variabel terikat atau variabel dependen, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Independen (X)

Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang dapat memberikan pengaruh dan juga sebab dari suatu perubahan, timbulnya variabel terikat (dependen) juga disebabkan karena variabel bebas ini. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Tawakal.

b. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen ataupun variabel terikat adalah variabel yang dapat diukur dan variabel yang menerima pengaruh atau berhubungan dengan faktor-faktor lain. Dengan kata lain, variabel ini timbul karena dipengaruhi atau akibat yang terjadi karena variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini ialah Kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

⁴² Ibid., 65-66

2. Lokasi Penelitian

Penetapan tempat dalam penelitian ini dilaksanakan melalui pertimbangan kesesuaian antara karakteristik lokasi dan fokus penelitian. Lokasi yang dipilih adalah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi pada UIN Syekh Wasil Kediri. Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa program studi tersebut secara akademik telah memperoleh pemahaman mendalam mengenai konsep tawakal dalam mata kuliah Tasawuf, sehingga memiliki landasan kognitif dan spiritual yang relevan dengan variabel penelitian. Relevansi ini menjadikan lokasi tersebut sesuai untuk mengkaji pengaruh antara tawakal dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Selain itu, beberapa mahasiswa tingkat akhir di program studi ini mengalami kecemasan seiring dengan proses penyusunan tugas akhir, sebagaimana dijelaskan oleh Stuart bahwa kecemasan muncul dari kombinasi kerentanan diri dan tekanan yang dirasakan yang mana individu merasakan ancaman lebih besar dibanding kemampuannya. Oleh karena itu, memilih lokasi dengan populasi mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi memberikan konteks empiris yang sesuai untuk mengamati pengaruh antara tawakal terhadap kecemasan yang dialami.⁴³

Pemilihan lokasi ini juga didukung secara teoritis oleh konsep Tawakal Ibnul Qayyim Al-Jauziyah yang menjelaskan bahwa individu yang meyakini hatinya kepada Allah dan memiliki keyakinan atas pertolongan Allah dapat menciptakan hati yang tenang serta bahagia karena tidak terbebani oleh setiap kesulitan. Dengan demikian, memilih lingkungan akademik yang menekankan pendidikan spiritual dan psikologis seperti Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi merupakan keputusan yang tepat untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian.⁴⁴

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono populasi didefinisikan sebagai sebuah obyek serta subyek dengan ciri khas serta jumlah yang telah ditetapkan oleh peneliti,

⁴³ Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Terj. Pamilih Eko Karyuni. (Jakarta: EGC: 2013), 147

⁴⁴ Ibnul Qayyim Al-Jauziyah, *Madarij As-Salikin*, Terj. Misbah, Jil 4 (Jakarta: Pustaka Azam, 2020), 191

kemudian populasi ini dipelajari atau diteliti untuk mendapatkan kesimpulan dari data yang diperoleh.⁴⁵ Didalam penelitian ini, populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri yang mengerjakan skripsi. Berdasarkan data yang diperoleh dari akademik fakultas ushuluddin dan dakwah pada tahun 2025 semester ganjil, mahasiswa yang mengerjakan skripsi berjumlah 32 mahasiswa.⁴⁶ Sedangkan jumlah total mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi berjumlah 122 mahasiswa yang didapatkan dari akademik fakultas ushuluddin dan dakwah pada tahun 2026 semester genap.⁴⁷

2. Sampel

Dalam meneliti sebagian subjek dari populasi sering disebut sebagai sampel. Hasil yang diperoleh dari sampel ini diharapkan dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi. Dalam proses mengambil sampel, diperlukan suatu metode atau teknik yang dikenal sebagai sampling. Menurut Sugiono, sampling merupakan proses dalam mengambil sampel berfungsi untuk menetapkan mana yang akan menjadi sampel dalam penelitian dan jumlahnya mencukupi secara statistik.⁴⁸

Dalam penelitian ini digunakan teknik Non Probability Sampling, yaitu suatu tehnik dalam mengambil sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Dalam meggunakan tehnik Non Probability Sampling digunakan tehnik Sampling Total. Yaitu tehnik dalam mengambil sampel dan termasuk dalam kelompok Non Probability Sampling yang bertujuan untuk mengambil seluruh anggota populasi diikutsertakan menjadi sampel.⁴⁹ Penetapan teknik ini menjadi dasar pertimbangan karena jumlah populasi yang diteliti relatif kecil, yakni hanya 32 mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Dengan demikian, teknik Sampling Total dianggap sebagai pilihan yang tepat guna menjangkau seluruh populasi dengan lebih efisien.

Dalam penelitian ini, peneliti menentukan sampel pada seluruh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN SW Kediri,

⁴⁵ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2025), 86

⁴⁶ Wawancara pada tanggal 2 oktober 2025 pada pukul 11.09 WIB

⁴⁷ Wawancara pada tanggal 7 mei 2026 pada pukul 11.00 WIB

⁴⁸ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2025), 87-88

⁴⁹ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2025), 95

yang mengalami kecemasan mengerjakan skripsi. Dengan menggunakan metode dan prosedur yang telah ditetapkan, mahasiswa tersebut akan menjadi subjek penelitian ini.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik dalam mengumpulkan data mencakup prosedur dan media yang dipakai oleh peneliti untuk memperoleh data atau pengumpulan informasi. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Angket/Kuesioner

Kuisisioner menurut Sugiyono berfungsi sebagai teknik dalam mengumpulkan data dengan menanyakan atau menyatakan pendapat melalui tulisan atau angket pada responden. Selain itu, penelitian yang melibatkan responden dengan jumlah banyak dan tersebar diberbagai wilayah yang luas sangat tepat untuk menggunakan kuisisioner. Kuesioner bisa diformat sebagai pertanyaan/pernyataan yang tertutup/terbuka. Penyampaianannya pun dapat dilakukan dengan tatap muka atau secara offline pada responden, ataupun secara online memakai media seperti internet dan pos. Dalam penulisan kuesioner, terdapat beberapa prinsip yang perlu diperhatikan, yaitu: Kesesuaian isi dengan tujuan pertanyaan, Penggunaan bahasa yang jelas dan mudah dipahami, Pemilihan bentuk pertanyaan (tertutup atau terbuka, positif atau negatif), Menghindari pertanyaan yang ambigu atau bermakna ganda, tidak mempertanyakan hal-hal yang sulit diingat oleh responden, Menghindari pertanyaan yang bersifat menggiring jawaban, Menggunakan kalimat yang singkat dan tidak bertele-tele, serta Menyusun urutan pertanyaan secara sistematis, dimulai dari pertanyaan umum menuju yang lebih spesifik⁵⁰.

2. Data dan Sumber Data

Data dari penelitian ini merupakan jenis data kuantitatif. Sumber data dalam sebuah penelitian adalah asal dari data yang didapat dalam penelitian yang dilakukan. Dalam mendapatkan sumber data penelitian, didapatkan dari mahasiswa yang mengerjakan skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri dengan berupa angket atau kuesioner.

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan, R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2025), 199

D. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono Instrumen penelitian adalah alat untuk mengukur fenomena atau variabel yang menjadi fokus penelitian. Maka dalam membuat instrumen menyesuaikan dengan jumlah variabel yang diteliti. Apabila ada dua variabel yang diteliti, maka akan digunakan dua instrumen penelitian. Instrumen berguna untuk mendapatkan data kuantitatif. Oleh karena itu, penting bagi setiap instrumen untuk dilengkapi dengan skala yang sesuai.

Pada penelitian ini penulis menggunakan 2 variabel, yaitu Tawakal dan Kecemasan, dan juga skala yang dipakai pada penulisan ini adalah skala likert yang telah diberikan skor. Skala Likert adalah alat yang dapat dipakai untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu maupun kelompok yang berkaitan dengan fenomena sosial tertentu.

Tabel 3.1 Skala Likert

Kategori Jawaban	<i>Favoriable</i>	<i>Unfavoriable</i>
Sangat setuju	5	1
Setuju	4	2
Tidak berpendapat/ Ragu	3	3
Tidak setuju	2	4
Sangat tidak setuju	1	5

Dalam ranah penelitian, peneliti akan menguraikan secara jelas variabel dalam penelitian ini yang kemudian variabel-variabel tersebut dibagi menjadi beberapa aspek dan indikator.

Berikut adalah tabel-tabel blueprint tawakal dan blueprint kecemasan: Berikut adalah tabel-tabel blueprint tawakal dan blueprint kecemasan:

1. Skala tawakal:

Tabel 3.2 *Blueprint* Tawakal

Aspek	Indikator	Favoriabel	Unfavoriabel	Jumlah
Memiliki keyakinan akan kekusan Allah SWT terhadap ciptaan-Nya	Yakin kepada sifat maha sempurna Allah	1, 28	2, 27	4
Memahami hukum sebab dan akibat untuk setiap perbuatan	Mengetahui hukum kausalitas merupakan bagian dari sunnatulloh	4, 25	3, 26	4
Memperkuat qalbu dan tauhid	Cepat merespon kebenaran (haq)	5, 24	6, 23	4
Menyandarkan qalbu kepada Alloh dan merasa tentram di samping-Nya	Bergantung hanya kepada Alloh	8, 21	7, 22	4
Memiliki prasangka baik terhadap Alloh SWT	Percaya ketetapan Alloh adalah yang terbaik	9, 20	10, 19	4
Menyerahkan sepenuhnya qalbu kepada Alloh dan menghalau setiap penghalang	Pasrah pada pengaturan Allah	12, 17	11, 18	4
Menyerahkan semua urusan kepada Alloh	Yakin pada pengendalian Allah	13, 16	14, 15	4
Total		14	14	28

2. Skala kecemasan:

Tabel 3.3 *Blueprint* kecemasan

Aspek	Indikator	Favoriabel	Unfavoriabel	Jumlah
Kognitif	Bingung	1, 26	2, 25	4
	Sulit konsentrasi	4, 27	3, 28	4
	Mudah lupa	5, 30	6, 29	4
Perilaku	Tubuh lesu	8, 31	7, 32	4
	Tremor	9, 34	10, 33	4
	Jantung berdebar	12, 35	11, 36	4
	Insomnia	13, 38	14, 37	4
Afektif	Gelisah	16, 39	15, 40	4
	Gugup	17, 42	18, 41	4
	Ragu	20, 43	19, 44	4
	Khawatir	21, 46	22, 45	4
	Rasa bersalah	24, 47	23, 48	4
Jumlah		24	24	48

E. Tehnik Analisis Data

Menurut Sugiyono analisis data adalah serangkaian proses atau cara sesudah mengumpulkan seluruh data dari responden. Langkah-langkah dalam menganalisis data mencakup beberapa kegiatan, yaitu: pengelompokkan data yang merujuk pada variabel serta jenis responden, menyusun tabel untuk menampilkan data dari semua responden sesuai dengan variabel yang diteliti, penyajian informasi untuk masing-masing variabel yang diperhatikan, menghitung data untuk menjawab rumusan masalah, serta melaksanakan pengujian guna menguji hipotesis yang telah diusulkan. Namun, pada penelitian yang tidak membuat hipotesis, maka pengujian hipotesis tidak perlu dilakukan.

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan tehnik analisis statistik guna mengolah data yang telah terkumpul. Teknik ini berguna dalam menguji hipotesis dan membuat kesimpulan dari hasil pengujian yang diperoleh. Adapun tehnik analisis data dalam peneliti ini adalah sebagai berikut:

1. Tabulasi

Tabulasi merupakan proses pemberian skor pada item-item yang memerlukan penilaian, seperti angka, tes, pilihan ganda, dan sebagainya. Selain itu, tabulasi juga melibatkan pengubahan jenis data agar sesuai atau dimodifikasi berdasarkan teknik analisis yang digunakan.

2. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Dalam uji validitas instrumen dapat dianggap valid adalah ketika alat ukur tersebut dipakai untuk memperoleh data itu dapat dipercaya dan sesuai dengan fungsinya. Dengan kata lain, sebuah instrumen valid dapat diandalkan untuk mengukur sesuatu yang dapat diukur. Sehingga, instrumen yang mampu cermat dan tepat dalam menjalankan fungsinya akan menghasilkan pengukuran yang akurat.⁵¹

Untuk menguji validitas instrumen peneliti melakukan pengujian menggunakan spss, prosedur dalam melakukan uji validitas yaitu apabila koefisien korelasi diantara butir item dengan skor total seluruh butir minimal berkisar dari angka 0,300 atau lebih maka item tersebut dianggap valid. Namun, jika koefisien tersebut kurang dari persyaratan angka 0,300, batasnya dapat dikurangi menjadi 0,250. Dengan kata lain, jika skor total minimal adalah 0,250, dapat dinilai valid item tersebut.⁵²

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan alat yang digunakan dalam mengukur kestabilan dan ketetapan sebuah hasil pengukuran. Dengan kata lain, alat ukur atau instrumen dapat dianggap reliabel apabila alat tersebut digunakan untuk mengukur sesuatu dalam beberapa kali pengukuran pada objek yang serupa, hasil pengukuran tersebut akan tetap.

Rendah tingginya reliabilitas ditunjukkan pada angka atau nilai yang juga disebut koefisien reliabilitas. Koefisien reliabilitas berotasi dari angka 0 sampai 1,00. Kian optimal nilai koefisien tersebut dan mencapai angka 1,00, semakin reliabel hasil pengukurannya.⁵³ Menurut Kaplan dan Saccuzo, nilai koefisien reliabilitas atau alpha yang berkisar diantara angka

⁵¹ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2025), 122

⁵² Ibid, 127

⁵³ Ibid, 136

0,700 hingga 0,900, koefisien reliabilitas tersebut tergolong tinggi. Koefisien reliabilitas dinyatakan moderat Jika alpha berkisar diantara angka 0,500 hingga 0,700. Jika alpha bernilai 0.500 kebawah, maka reliabilitasnya dianggap rendah⁵⁴.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna mengidentifikasi sebaran skor pada variabel tawakal dan kecemasan mengikuti distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas data dilaksanakan dengan menggunakan teknik analisis Kolmogorov-Smirnov yang dihitung melalui perangkat lunak SPSS. Berdasarkan perhitungan Kolmogorov-Smirnov, apabila nilai signifikansi (sig.) melebihi angka 0,05, maka data dapat dikategorikan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari angka 0,05, data dianggap tidak berdistribusi normal.⁵⁵

b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah langkah penting yang harus dilakukan sebelum menguji hipotesis yang berhubungan dengan hubungan antara variabel, seperti dalam prediksi, pengaruh, atau analisis regresi. Uji linieritas ini bertujuan untuk memastikan bahwa model regresi linear yang dibangun sesuai dengan kombinasi antara variabel tawakal dan variabel kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Adapun ketentuan uji linieritas yaitu, Jika nilai *Test For Linearity* lebih kecil dari nilai 0,05 dapat dikatakan linier hubungan antar variabel. Sebaliknya, jika nilai *Test For Linierity* lebih besar dari nilai 0,05 maka hubungan antar variabel tidak liner.⁵⁶ Apabila nilai *Test For Linearity* belum memenuhi asumsi linieritas maka bisa dilihat pada nilai signifikansi *Deviation From Linierty*, jika nilai *Deviation From Linearty* lebih besar dari nilai 0,05 menunjukkan linieritas, begitupun sebaliknya.⁵⁷

⁵⁴ Robert M. Kaplan, *Psychological testing: principles, applications, & issues*, Ninth edition (Cengage Learning, 2018). 123.

⁵⁵ Nuryadi, *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*, (Yogyakarta: Sibuku Media, 2017), 87

⁵⁶ Fidia Astuti, *Modul Statistik Psikologi Analisis Data Dengan SPSS*, (Kediri: Program Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri, 2023), 22

⁵⁷ Suciati Rahayu Widyastuti, *Bahan Ajar Statistik Inferensial*, (Cirebon: UNU Cirebon Press, 2022),

4. Uji hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara dari fenomena yang terjadi yang kemudian diuji kebenarannya melalui data empiris. Untuk mendapatkan data empiris diperlukan adanya pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini penulis menguji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana melalui perangkat lunak spss. Tujuan dari penggunaan analisis regresi linier sederhana adalah untuk mengetahui arah hubungan antara variabel tawakal terhadap variabel kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Baik berarah positif maupun negatif. Selain itu, analisis ini juga berfungsi untuk memprediksi nilai pada variabel tawakal terhadap variabel kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi.⁵⁸

Dengan dasar keputusan jika nilai signifikansi dalam output anova diatas $> 0,05$ maka H_0 dapat diterima dalam arti variabel independen secara bersama tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel independen. Jika nilai signifikansi dibawah $< 0,05$ maka H_0 dapat ditolak dalam arti variabel independen secara bersama memberikan pengaruh signifikan terhadap variabel dependen.⁵⁹ Dalam output koefisien regresi jika nilai signifikansi diatas $> 0,05$ maka H_0 diterima, jika nilai signifikansi dibawah $0,05$ maka H_0 ditolak.

Hipotesis:

H_a : Terdapat pengaruh negatif yang signifikan tawakal terhadap kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri

H_0 : Tidak terdapat pengaruh negatif yang signifikan tawakal terhadap kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri

a. Uji Model Summary

Dalam analisis regresi nilai R menunjukkan korelasi berganda yang mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini ada dua variabel, yaitu variabel tawakal dan variabel

⁵⁸ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2025), 291

⁵⁹ Fidia Astuti, *Modul Statistik Psikologi Analisis Data Dengan SPSS*, (Kediri: Program Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri, 2023), 177

kecemasan mengerjakan skripsi. Berikut adalah tabel kategorisasi hubungan antar variabel:

Kategorisasi Kekuatan Hubungan⁶⁰

Nilai Korelasi <i>r</i>	Tingkat Hubungan
0,000-0,190	Sangat Lemah
0,200-0,390	Lemah
0,400-0,590	Cukup Kuat
0,600-0,790	Kuat
0,800-0,100	Sangat Kuat

Kemudian nilai R Square adalah nilai koefisien determinasi (R^2), digunakan untuk mengukur sejauh mana variasi dalam variabel kecemasan dapat dijelaskan oleh variasi dalam variabel tawakal. R^2 merepresentasikan besarnya kontribusi dari variabel tawakal terhadap variabel kecemasan.⁶¹

b. Uji Anova

Uji Anova digunakan untuk menguji perbedaan variasi terhadap tiga kelompok atau lebih. Dengan dasar keputusan apabila nilai F hitung lebih kecil dari F tabel maka tidak ada perbedaan. Sebaliknya, apabila F hitung lebih besar dari F tabel maka terdapat perbedaan.⁶²

c. Uji Koefisien Regresi

Berikut rumus persamaan regresi linier sederhana:

$$Y = a + \beta x$$

Keterangan:

Y: Variabel Kecemasan Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

X: Variabel Tawakal

A: Nilai Konstanta

β : Koefisien Regresi

Selain itu, jika T hitung lebih besar dari T tabel maka H_a ditolak H_0 diterima. Sebaliknya, jika T hitung lebih kecil dari T tabel maka H_0

⁶⁰ Ibid. 153

⁶¹ Ibid. 183

⁶² Ce Gunawan, *Mahir Menguasai SPSS (Mudah Mengolah Data dengan IBM SPSS Statistic 25)*, (Sleman: CV Budi Utama, 2018), 90.

ditolak H_a diterima. Kemudian untuk taraf signifikansi diatas 0,05 maka H_a ditolak H_0 diterima. Sebaliknya, jika nilai taraf signifikansi dibawah 0,05 maka H_0 ditolak H_a diterima atau terdapat pengaruh negatif yang signifikan variabel tawakal terhadap variabel kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi.