

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental yaitu jenis penelitian yang ditinjau dari tujuan dan sifatnya. Penelitian kuantitatif merupakan upaya pencarian ilmiah yang didasari oleh filsafat positivisme dengan menggunakan instrumen yang dapat menghasilkan data numerikal berupa angka. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian klausal komparatif yaitu untuk mengetahui pengaruh yang terjadi antara dua variabel atau lebih.¹

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek dalam penelitian yang dijadikan sasaran dalam penelitian.² Penelitian ini menggunakan kriteria populasi yaitu kelas X yang pernah membolos pelajaran tertentu karena merasa pelajaran sulit, aktif mengikuti kegiatan organisasi atau ekstrakurikuler, memiliki beberapa nilai di bawah KKM, mengikuti pembelajaran kurikulum merdeka, dan mengikuti pembiasaan salat duha sejumlah 70.

Kriteria ini disusun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Istianah Surury terkait peran berorganisasi sebagai faktor protektif

¹ Sugiyono., *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D* (Bandung: Alfabeta,2013) 30-48

² Sugiyono., 80

terhadap terjadinya stres, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara keduanya.³ Selain itu, penentuan karakteristik ini juga didasari oleh penelitian Achmad Victor Imamuddin terkait penerapan *mindfulness* dalam salat.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan menjadi objek dalam penelitian.⁴ Adapun jenis sampel yang digunakan yaitu sampling jenuh dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal tersebut dilakukan karena populasi yang sesuai dengan kriteria tidak mencapai 100 populasi.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menurut Arikunto adalah suatu cara yang akan dipakai oleh peneliti guna menghimpun data.⁵ Teknik pengumpulan data pada penelitian akan menetapkan berhasil atau tidaknya sebuah penelitian. Untuk mendapatkan hasil yang efisien dari topik yang akan diteliti, maka teknik penelitian yang dipakai diantaranya :

1. Data Primer

Data primer adalah data yang didapatkan secara langsung kepada subjek sebagai sumber informasi yang dicari dalam penelitian. Data primer yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisisioner, wawancara awal, dan observasi awal. Adapun skala yang digunakan diantaranya :

³ Surury, Istianah., Peran Berorganisasi terhadap Terjadinya Stres, *jurnal Universitas Muhammadiyah Jakarta, Seminar Nasional Penelitian*. Vol 27 No 45 (2022), 1-10

⁴Sugiyono., 81

⁵ Suharsini, Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu pendekatan praktik*, (Jakarta : PT Reneka Cipta,1998) 100

a. Skala *Mindfulness* dalam Salat Duha

Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner tertutup yaitu responden diberikan beberapa pernyataan tertulis yang bisa menghasilkan skor. Adapun dalam penelitian ini, skala yang digunakan untuk mengukur variabel X (*mindfulness* dalam salat duha) disusun sendiri berdasarkan aspek-aspek *mindfulness* menurut Brown & Ryan yang diterapkan dalam proses pelaksanaan salat duha. Aspek-aspek tersebut diantaranya kesadaran atau *awareness* dan perhatian atau *attention*.

b. Skala Stres Akademik

Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner tertutup yaitu responden diberikan beberapa pernyataan tertulis yang bisa menghasilkan skor. Adapun dalam penelitian ini, skala yang digunakan untuk mengukur variabel Y (stres akademik) disusun sendiri berdasarkan aspek-aspek stres akademik menurut Sarafino & Smith. Aspek-aspek tersebut diantaranya aspek biologis atau fisik dan aspek psikologis yang mencakup aspek kognisi, emosi, dan tingkah laku.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang di dapatkan dari pihak lain yang berhubungan dengan subjek penelitian. Adapun dalam penelitian ini menggunakan data sekunder sebagai berikut :

- a. Buku, digunakan sebagai bahan referensi dalam menyusun landasan teori sesuai dengan kebutuhan penelitian.

- b. Jurnal, berupa jurnal penelitian terdahulu yang memiliki hubungan dengan variabel dalam penelitian ini.
- c. Profil Sekolah, berupa data visi-misi, struktur kepemimpinan sekolah, data jumlah peserta didik kelas X yang sesuai dengan penelitian ini dan lainnya. Adapun data profil sekolah ini di peroleh dari salah satu waka kesiswaan di SMAN 1 Prambon

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian memiliki tujuan untuk mengukur nilai variabel dalam penelitian.⁶ Tujuan instrumen penelitian dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* dalam salat duha dengan stres akademik yang dirasakan oleh siswa kelas X di SMAN 1 prambon. Skala yang digunakan dalam instrumen penelitian ini yaitu menggunakan skala *likert*.

Skala *likert* adalah skala yang berfungsi untuk mengukur pendapat dan sikap dari individu terhadap variabel dalam penelitian yang dirubah dalam bentuk indikator variabel untuk membuat pernyataan.⁷ Skala *likert* memiliki dua jenis item yaitu *favourable* dan *unfavourable*, hal ini bertujuan untuk meminimalisir jawaban yang sama dan tidak memiliki variasi. Adapun pada setiap item pernyataan memiliki 4 alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sering), S (Sering), TS (Tidak Sering), dan STS (Sangat Tidak Sering).

⁶ Pedoman Penyusunan Karya Tulis Ilmiah (Kediri: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, 2021),28

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Penerbit Alfabeta, 2010 92

Tabel 3.1 : Pedoman Skoring Data Angket

No	Jawaban	Favourable	Unfavourable
1	Sangat Sering	4	1
2	Sering	3	2
3	Tidak Sering	2	3
4	Sangat Tidak Sering	1	4

Untuk mengukur *mindfulness* dalam salat duha penyusunan skala menggunakan aspek-aspek *mindfulness* Brown & Rayan yang diterapkan dalam pelaksanaan salat duha. Aspek-aspek tersebut diantaranya kesadaran (*awareness*) dan perhatian (*attention*). Berikut rincian *blue-print* dalam skala *mindfulness* dalam salat duha :

Tabel : 3.2 Blue-print skala mindfulness dalam salat duha

No	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1	Kesadaran (<i>awareness</i>)	Menyadari gerakan yang dilakukan dalam salat duha	1,2,3,4 5,6,7	8,9 10,11 12,13,14	14
		Menyadari bacaan yang dilakukan dalam salat duha	15,16 17,18	19,20 21,22	8
2	Perhatian (<i>attention</i>)	Tidak memberikan penilaian positif/negatif terhadap sensasi, perasaan, pikiran ketika melaksanakan salat duha	23,24 25,26	27,28 29,30	8
Jumlah			15	15	30

Sedangkan untuk mengukur tingkat stres akademik siswa menggunakan aspek-aspek stres akademik menurut Sarafino & Smith. Aspek-aspek tersebut diantaranya aspek biologis dan psikologis. Adapun *blue-print* yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya :

Tabel 3.3 Blue-print stres akademik

No	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1	Aspek Biologis	Mengalami gangguan tidur dan makan yang tidak teratur	1,2,3	4,5,6	6
		Badan menjadi kurang sehat, mudah lelah, kepala pusing, dan keringan berlebih	7,8,9	10,11,12	6
2	Aspek psikologis	Mudah marah, sedih, dan kecewa saat menyelesaikan tugas	13,14, 15,16	17,18,19, 20	8
		Mudah gelisah, panik, takut saat mengerjakan tugas	21,22, 23,24	25,26,27, 28	8
		Sulit berkonsentrasi dan mengingat dalam pembelajaran	29,30, 31	32,33,34	6

		Siswa menjadi malas belajar dan suka berbohong	35,36,37	38,39,40	6
		Melanggar peraturan sekolah	41,42,43	44,45,46	6
Jumlah			23	23	46

E. Teknik Analisa Data

Analisa data merupakan metode untuk mengelola dan menganalisa data yang telah diperoleh dalam penelitian untuk ditarik kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS 16.0 *for windows* berupa *statistik inferensial* yaitu tergantung pada hasil uji asumsi dalam penelitian ini.⁸ Apabila suatu data terdistribusi secara linear maka data dapat menggunakan statistik *parametris* sedangkan apabila data terdistribusi tidak linear maka data dapat menggunakan statistik *nonparametris* Adapun analisis data yang digunakan diantaranya :

1. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji validitas

Suatu uji yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kevalidan suatu instrumen yang digunakan dalam penelitian.⁹ Suatu penelitian dikatakan memiliki validitas tinggi apabila instrumen yang digunakan dapat mengukur variabel dengan tepat. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi dari suatu alat ukur yang disetujui oleh pendapat ahli (*profesional*

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Penerbit Alfabeta, 2010, 125

⁹ Budiastuti, Dr. Dyah, *Validitas dan Reliabilitas Penelitian*. Jakarta : Mitra Wacana Media, 2018, 145-146

judgmet) dan validitas konstruk menggunakan *spss 16.0 for windows*.¹⁰

Pengambilan keputusan pada setiap item yang dikatakan valid yaitu dengan menggunakan r_{hitung} yang diperbandingkan dengan r_{tabel} . Adapun derajat kebebasan yang digunakan yaitu total seluruh sampel dikurangi 2 sebagai item total. Jadi, apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item dikatakan valid sedangkan apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka item dikatakan tidak valid.

b. Uji Realiabilitas

Uji realibilitas merupakan suatu uji kepercayaan dari alat ukur yang dapat menunjukkan tingkat keakuratan sebuah alat ukur.¹¹ Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *alpha cronbach's* dengan skala 0 sampai 1. Realibiltas memiliki hubungan yang sangat erat dengan eror dari penelitian. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur mengalami inkonsistensi hasil pengukuran kepada subjek yang sama.

Tabel 3.4 : Kriteria Koefisian Reliabilitas menurut Guilford

Koefisien	Kriteria
$r_{11} < 0,20$	Sangat Rendah
$0,21 < r_{11} > 0,40$	Rendah
$0,40 < r_{11} > 0,70$	Sedang
$0,71 < r_{11} > 0,90$	Tinggi
$0,90 < r_{11} > 1,00$	Sangat Tinggi

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas Data

¹⁰ Saifuddin, Azwar. *Dasar-dasar Psikometrika*. Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2015. 95-97

¹¹ Sugiyono.,125

Suatu uji yang berfungsi untuk mengetahui kelayakan data yang diperoleh guna mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Perhitungan yang digunakan dalam uji normalitas yaitu perhitungan kolmogrov-smirnov. Apabila angka signifikan $> 0,05$ maka data berdistribusi normal sedangkan apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Suatu uji yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara kedua variabel dalam penelitian. Apabila hasil signifikansi dari *devition from linearity sig* $> 0,5$ berarti data tersebut bersifat linear sedangkan apabila hasil signifikannya $< 0,5$ berarti data tersebut tidak linear.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menguji model regresi apakah ada ketidaksamaan variasi dari nilai residual satu pengamatan ke yang lainnya. Suatu penelitian dikatakan tidak mengalami heterokedastisitas apabila tidak ada pola yang jelas pada gambar scatterplots. Adapun titik-titik tersebut menyebar di atas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y.

3. Uji Hipotesa

Uji hipotesa digunakan untuk mengetahui diantara H_0 dan H_a manakah yang diterima dalam penelitian ini.¹² Adapun dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Analisis

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Penerbit Alfabeta, 2010, 159

regresi linear sederhana merupakan uji hipotesa yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dalam penelitian. Rumus regresi linear sederhana sebagai berikut :

$$Y = a + b_x$$

Keterangan :

Y = Skor yang diprediksi (variabel terikat)

a = konstanta (nilai Y saat X = 0)

b = Koefisien regresi (Pengaruh positif/negatif)

x = variabel bebas

Lebih lanjut, dalam mengambil keputusan hasil uji hipotesa dalam penelitian ini menggunakan SPSS 16.0 *for windows*. Dasar pengambilan keputusan diantaranya didasari oleh :

- a. Uji signifikan, apabila hasil sig.t < 0,05 maka terdapat pengaruh antara variabel x dengan variabel Y. Sedangkan apabila hasil sig.t > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh antara variabel X dengan variabel Y.
- b. Uji t, apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka terdapat pengaruh antara variabel X dengan variabel Y. Sedangkan apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak terdapat pengaruh antara variabel X dengan variabel Y. Adapun penentuan t_{tabel} menggunakan tabel uji t dengan eror signifikannya sebesar 0,05 atau 5% dari jumlah populasi.

Standar koefisien, apabila nilai standar koefisien bernilai positif maka arah pengaruhnya positif. Sedangkan apabila nilai standar koefisien negatif

maka arah pengaruhnya negatif. Pengaruh positif berarti kedua variabel mengalami peningkatan atau penurunan secara bersama-sama, sedangkan pengaruh dengan arah negatif berarti jika variabel X naik maka variabel Y turun dan sebaliknya.