

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 38) variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini ada 2 variabel yang digunakan yaitu:

1. Variabel independen (variabel bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebasnya yaitu pelatihan zikir.
2. Variabel dependen (variabel terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikatnya yaitu stres pada siswa.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik yang dapat diamati. Penelitian yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Siswa di SMA Islam Liga Dakwah Kota Padang” menggunakan beberapa istilah yang akan dijelaskan lebih lanjut. Istilah-istilah sebagai berikut:

1. Pelatihan Zikir

Pelatihan zikir yaitu salah satu upaya yang dilakukan untuk beribadah kepada Allah dimana dengan selalu mengingat Allah hati akan menjadi tenang dan merasa mempunyai pegangan hidup yaitu sang pencipta Allah Swt jadi segala daya dan upaya diserahkan kepada Allah. Pada penelitian ini para siswa membaca kalimat-kalimat zikir “*Subhanallah Walhamdulillah Walailahailahu Wallahuakbar*” selama 30 menit dengan posisi relaksasi.

2. Stres

Stres yaitu suatu kondisi yang membuat manusia tertekan dimana tidak sesuai harapan dengan kenyataan yang diinginkan sehingga mengganggu kesejahteraan dan integritas seseorang. Peneliti akan memberikan intervensi pelatihan zikir pada kelompok eksperimen dengan melakukan randomisasi dengan melakukan tes awal pada siswa selanjutnya peneliti melakukan *posttest* yakni dengan memberikan skala stres pada kelompok eksperimen. Metode ini akan menghasilkan tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan sebagai bahan untuk melihat hubungan sebab akibat antara pelatihan zikir dengan tingkat stres siswa.

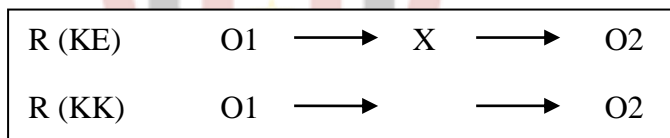
C. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang menggunakan rancangan eksperimen. Dalam penelitian eksperimen ini yang diteliti hubungan sebab-akibat dan bukan meneliti hubungan antar variabel (Seniati, dkk. 2014: 23). Menurut Arikunto (2009) penelitian eksperimen merupakan

penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek yang diselidiki. Sedangkan menurut Sugiyono (2013) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design* yang pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian *treatment* pada kelompok eksperimen dan tidak mendapatkan perlakuan pada kelompok kontrol (Seniati dkk., 2014: 127). Adapun rancangan penelitian eksperimen dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.1
Model Rancangan Penelitian Eksperimen



Keterangan:

R = Randomisasi

KE = Kelompok eksperimen

KK = Kelompok kontrol

O1 = Pengukuran awal

O2 = Pengukuran *posttest*

X = Pemberian perlakuan berupa pelatihan zikir

Berdasarkan pola tersebut dapat diketahui bahwa pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan setelah diberi perlakuan dengan membandingkan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Beberapa hal yang dilakukan dalam penelitian eksperimen ini adalah sebagai berikut:

1. Pretest

Pretest dilakukan sebelum pemberian *treatment* kepada responden.

Tujuan dari diberikan *pretest* ini adalah untuk mengetahui kondisi stres awal subjek dengan diukur dengan skala stres.

2. Perlakuan

Perlakuan diberikan dengan cara berkelompok. Materi yang diberikan kepada responden penelitian adalah yang berkaitan dengan zikir serta memahami makna-makna dalam zikir agar diresapi ke dalam jiwa dan pemikiran. Perlakuan diberikan sebanyak 3 kali pertemuan dengan frekuensi waktu 30 menit setiap pertemuan. Penelitian ini bersifat eksperimental yang dilaksanakan di dalam kelas.

3. Posttest

Posttest dilakukan setelah pemberian *treatment* kepada responden.

Tujuan dari diberikan *posttest* ini adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan *treatment* serta mengetahui penurunan stres pada siswa.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Islam Liga Dakwah Kota Padang yang terdiri dari 3 kelas yang total jumlah siswa sebanyak 56 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 24 orang dengan menggunakan teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu penentuan sampel penelitian dengan pertimbangan tertentu sesuai yang dikehendaki peneliti. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan kriteria-kriteria sebagai berikut:

- a. Siswa SMA Islam Liga Dakwah Kota Padang.

Peneliti memperoleh informasi tentang subjek penelitian pada bagian Tata Usaha pada SMA tersebut. Peneliti melakukan penelitian pada subjek tahun ajaran 2018/2019 ini dilakukan karena keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian.

- b. Berjenis kelamin perempuan.

Peneliti memperoleh informasi dari Kepala Sekolah jika di SMA tersebut hanya diadakan asrama dan juga siswa perempuan tanpa adanya siswa laki-laki.

- c. Bersedia menjadi responden.

E. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di dalam ruangan kelas lantai dua dan tiga SMA Islam Liga Dakwah Kota Padang pada waktu yang telah disepakati dengan responden. Alasan pemilihan tempat yang peneliti pilih agar memudahkan para siswa untuk mengikuti pelatihan zikir yang dilakukan oleh peneliti.

F. Prosedur Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Pada tahapan ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan pelaksanaan penelitian, antara lain:

- a. Melakukan observasi dan wawancara ke SMA Islam Liga Dakwah Kota Padang
- b. Menetapkan jadwal kegiatan penelitian.
- c. Mengurus surat izin penelitian di Bidang Akademik Fakultas Ushuluddin UIN Imam Bonjol Padang.
- d. Mengurus surat izin penelitian di Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat

- e. Melakukan pendataan kepada calon responden dengan menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian.
- f. Melakukan pemilihan responden berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan peneliti.
- g. Menjelaskan kepada responden sesuai dengan etika penelitian dan memberikan lembar persetujuan.
- h. Membagi responden secara acak menjadi dua kelompok. Kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan jumlah yang sama.
- i. Memberikan kuisisioner *pretest* kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.
- j. Memberikan intervensi (perlakuan) kepada kelompok perlakuan.
- k. Memberikan kuisisioner *posttest* kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.
- l. Melakukan diskusi bersama kelompok kontrol.
- m. Mengumpulkan data untuk selanjutnya diolah dan dianalisa.

2. Pelaksanaan Penelitian

Subjek dalam penelitian akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen akan mendapatkan perlakuan sedangkan pada kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan dan ini dipilih secara randomisasi.

Pembagian anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan teknik tabel bilangan. Bilangan ganjil akan dijadikan

bagian dari kelompok perlakuan dan bilangan genap akan dijadikan bagian dari kelompok kontrol.

Perlakuan hanya diberikan kepada kelompok eksperimen. Perlakuan yang diberikan yaitu dengan memberikan pelatihan zikir kepada kelompok eksperimen sebanyak 3 kali pertemuan. Metode yang digunakan adalah diskusi, tanya jawab, dan psikoedukasi pada kelompok kontrol tidak diberikan pelatihan zikir, namun subjek pada kelompok kontrol diberikan modul pelatihan zikir. Adapun modul pelaksanaan pelatihan zikir pada kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2

| No. | Kegiatan pelatihan | Kegiatan peserta | Tujuan |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salam pembukaan • Menjelaskan topik dan tujuan pelatihan | <ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam • Mendengarkan dan memperhatikan penyaji | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pendekatan diri |
| | <p>Pelatihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan materi tentang pengertian, tujuan dan jenis zikir • Menjelaskan materi tentang zikir “<i>Subhanallah Walhamdulillah Walillahailallahu Wallahuakbar</i>” • Menjelaskan teknik relaksasi nafas dalam • Menjelaskan teknik | <ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan dan memperhatikan materi yang dijelaskan • Mengajukan pertanyaan bila kurang mengerti | <ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman peserta tentang zikir • Membantu peserta dalam memahami permasalahan yang ada dalam dirinya • Mengurangi ketegangan otot |

| No. | Kegiatan pelatihan | Kegiatan peserta | Tujuan |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | zikir “ <i>Subhanallah Walhamdulillah Walailahailallahu Wallahuakbar</i> ” <ul style="list-style-type: none"> • Memberi kesempatan peserta untuk bertanya | | <ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, melalui pemusatan perhatian (konsentrasi) • Mengurangi perasaan cemas dan emosi lain yang negatif |
| | Simulasi <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan teknik relaksasi nafas dalam • Memperagakan zikir “<i>Subhanallah Walhamdulillah Walailahailallahu Wallahuakbar</i>” | <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan kembali teknik relaksasi nafas dalam • Memperagakan kembali teknik zikir | |
| | Penutupan | <ul style="list-style-type: none"> • Menjawab pertanyaan pematari • Menjawab salam | |
| 2 | Pembukaan | <ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan dan memperhatikan penyaji | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pendekatan diri |
| | Pelatihan <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kembali materi tentang zikir “<i>Subhanallah Walhamdulillah Walailahailallahu Wallahuakbar</i>” • Menjelaskan teknik | <ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan dan memperhatikan materi yang dijelaskan • Mengajukan pertanyaan bila kurang mengerti | <ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman peserta tentang zikir • Membantu peserta dalam memahami permasalahan |

| No. | Kegiatan pelatihan | Kegiatan peserta | Tujuan |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | relaksasi nafas dalam <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan teknik zikir • Memberi kesempatan peserta untuk bertanya | | yang ada dalam dirinya <ul style="list-style-type: none"> • Mengurangi ketegangan otot |
| | Simulasi <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan teknik relaksasi nafas dalam • Memperagakan zikir “<i>Subhanallah Walhamdulillah Walailahailallahu Wallahuakbar</i>” | <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan kembali teknik relaksasi nafas dalam • Memperagakan kembali teknik zikir | <ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, melalui pemusatan perhatian (konsentrasi) |
| | Penutupan | <ul style="list-style-type: none"> • Menjawab pertanyaan pematari • Bertanya jika dirasa kurang jelas • Menjawab salam | <ul style="list-style-type: none"> • Mengurangi perasaan cemas dan emosi lain yang negatif |
| 3 | Pembukaan | <ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan dan memperhatikan penyaji | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pendekatan diri |
| | Pelatihan <ul style="list-style-type: none"> • Memberi kesempatan peserta untuk bertanya | <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan bila kurang mengerti | <ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pemahaman peserta tentang zikir |
| | Simulasi <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan teknik relaksasi nafas dalam | <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan kembali teknik relaksasi nafas | <ul style="list-style-type: none"> • Membantu peserta dalam |

| No. | Kegiatan pelatihan | Kegiatan peserta | Tujuan |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan zikir “<i>Subhanallah Walhamdulillah Walailahailallahu Wallahuakbar</i>” | dalam <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan kembali teknik zikir | memahami permasalahan yang ada dalam dirinya <ul style="list-style-type: none"> Mengurangi ketegangan otot |
| | Penutupan | <ul style="list-style-type: none"> Memberikan skala <i>posttest</i> Bertanya jika dirasa kurang jelas Menjawab salam | <ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, melalui pemusatan perhatian (konsentrasi) Mengurangi perasaan cemas dan emosi lain yang negatif |

G. Metode Pengumpulan Data

1. *Informed Consent*

Subjek diberikan lembar persetujuan menjadi subjek penelitian yang berisi kesediaan ikut serta dalam penelitian secara sukarela dan manfaat yang dapat diperoleh subjek.

2. Skala Stres

Skala stres digunakan untuk mengukur stres pada subjek sesudah dilakukannya penelitian kepada kelompok kontrol dan juga kelompok eksperimen. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang mempengaruhi stres yaitu aspek biologis dan psikologis. Indikator dari aspek biologis ini adalah sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, dan gangguan makan. Sedangkan indikator dari aspek psikologis adalah gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Gambaran umum komposisi item-item skala stres yang direncanakan oleh peneliti dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3 Blue Print Skala Stres

| No. | Aspek | Indikator | Nomor aitem | | Total |
|--------------|------------|---------------------|-------------|-------------|-----------|
| | | | Favorable | Unfavorable | |
| 1. | Biologis | Sakit kepala | 1,3,5 | 2,4,6 | 22 |
| | | Gangguan tidur | 7,9,11 | 8,10,12 | |
| | | Gangguan pencernaan | 13,14,16 | 15,17 | |
| | | Gangguan makan | 18,20,21 | 19,22 | |
| 2. | Psikologis | Gejala kognisi | 23,25,27 | 24,26,28 | 18 |
| | | Gejala emosi | 29,31,33 | 30,32,34 | |
| | | Gejala tingkah laku | 35,37,39 | 36,38,40 | |
| Total | | | | | 40 |

Bentuk pemberian skala bersifat langsung yaitu daftar pernyataan diberikan secara langsung pada subjek yang dimintai pendapat. Model penskalaan aitem dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan modifikasi dari skala Likert, terdiri dari dua bentuk *favorable* dan *unfavorable*, sistem penilaian menggunakan empat alternatif jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

H. Validitas dan Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2010) instrumen yang valid adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Sedangkan instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Instrumen yang reliabel belum tentu valid. Maka reliabel instrumen merupakan syarat untuk pengujian validitas instrumen. Oleh karena itu walaupun instrumen yang valid umumnya pasti reliabel, tetapi pengujian reliabilitas instrumen perlu dilakukan. Reliabilitas skala stres di uji menggunakan Formula Alpha Cronbach. Perhitungan validitas dan reliabilitas item-item skala stres dilakukan dengan menggunakan program komputer *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 16.00*.

I. Metode Analisis Data

Pada penelitian ini menggunakan metode analisis data yaitu *independent samples t test* atau uji beda dua rata-rata digunakan untuk menguji dua rata-rata dari dua kelompok data yang independen (Priyatno, Duwi, 2014; 169).

Sebelum analisis dilakukan ada beberapa syarat yang dilakukan terlebih dahulu, yaitu uji homogenitas yang digunakan untuk mengetahui varian populasi data apakah antara dua kelompok atau lebih data memiliki varian yang sama atau berbeda. Uji ini sebagai prasyarat dalam uji hipotesis *independent samples t test*. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama (Priyatno, Duwi, 2014; 84).

Pada penelitian ini, uji homogenitas dengan menggunakan *Levene's Test*. Menurut Seniaty, dkk (2014) *Levene's Test* adalah teknik statistik untuk menguji kesamaan varians di antara kedua kelompok. Jika nilai signifikansi *Levene's Test* lebih kecil 0,05 ($p < 0,05$) berarti nilai *Levene's Test* signifikan. Dengan kata lain, varians dari kedua kelompok berbeda. Sebaliknya, jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) berarti varians dari dua kelompok adalah sama. Nilai *Levene's Test* ini akan mengarahkan untuk melihat nilai-t. Jika nilai *Levene's Test* tidak signifikan maka akan dilihat pada baris pertama (*equal variance assumed*), sedangkan jika nilai *Levene's Test* signifikan maka akan dilihat nilai-t pada baris yang kedua (*equal variance not assumed*).

Maka jika nilai signifikansi dari uji t lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka ada pengaruh yang signifikan dari pelatihan zikir terhadap penurunan stres pada siswa. Selain itu nilai-t hitung harus lebih besar daripada nilai-t tabel (Seniati dkk., 2014; 132). Jika kedua syarat tersebut telah terpenuhi maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan zikir terhadap penurunan stres pada siswa.

