

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Peneletian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu peneliian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisi fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, presepsi , pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Penelitian kualitatif adalah peneletian yang dimaksud untuk memahami fenimena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, presepsi, motivasi, dan tindakan secara holistic pada suatu konteks khusus yang alamiah dan memanfaatkan berbagai metode ilmiah, (Moleong, 2012).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data-data yang diperoleh peneliti. Metode deskriptif adalah metode yang menggunakan kata-kata dan gambar, bukan angka sebagai data. Dalam penelitian ini, metode deskriptif digunakan untuk melihat, mendeskripsikan, dan menganalisis data tentang manajemen stres bagi pengurus himpunan mahasiswa prodi (hmp) manajemen pendidikan islam UIN Imam Bonjol Padang.

B. Setting penelitian

Penelitian ini berlokasi di Universitas Islam negeri (UIN) Imam Binjol Padang yang beralamat di Jl. Prof. Mahmud Yunus Lubuk Lintah, Anduring, Kec. Kuranji, Kota Padang, Sumatera Barat. Jumlah pendaftar terus meningkat setiap tahunnya. Tingginya minat calon mahasiswa tersebut menunjukkan semakin

meningkatnya kepercayaan masyarakat terhadap kualitas pendidikan di UIN Imam Bonjol Padang. Pemilihan tempat ini didasari dengan adanya ketertarikan banyak orang untuk berkuliah di UIN Imam Bonjol Padang.

C. Sumber data

Sumber data dalam penelitian terdiri atas sumber data primer dan sumber data sekunder, yaitu sebagai berikut.

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber utama yang dapat memberikan informasi, fakta dan gambaran peristiwa yang diinginkan dalam penelitian. Sumber data utama menurut Bungin (2013) dalam adalah sumber pertama dimana sebuah data dihasilkan. Dalam penelitian kualitatif, sumber data utama itu adalah kata-kata dan tindakan orang yang diamati atau diwawancarai. Pencatatan data dari sumber data utama yang biasanya melalui wawancara atau pengamatan, (Haryoko dkk., 2020). Sumber data utama dalam penelitian ini adalah kuesioner terbuka dan wawancara. Kedua teknik tersebut dipadukan untuk mendapatkan data yang akurat dan mendalam.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data tambahan adalah segala bentuk dokumen, baik dalam bentuk tertulis maupun foto. Sumber data tambahan merupakan sumber data kedua sesudah sumber data primer. Meskipun disebut sebagai sumber kedua (tambahan), tetapi menurut Moleong, (2006) dalam Haryoko (2020) bahwa

dokumen itu, baik yang berupa dalam bentuk tertulis maupun foto, tidak bisa diabaikan dalam suatu penelitian kualitatif, terutama dokumen tertulis seperti buku, majalah ilmiah, arsip, dokumen pribadi, dokumen resmi dan semacamnya. Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah observasi dan lampiran data diri pengurus HMP MPI periode 2026/2027.

D. Teknik pengumpulan data

Untuk memperoleh keakuratan data mengenai Analisis Manajemen Stres bagi pengurus Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Manajemen Pendidikan Islam UIN Imam Bonjol Padang. Penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut.

1. Observasi

Observasi kualitatif adalah teknik pengamatan (observasi) yang dilakukan oleh peneliti dalam setting alamiah dengan tujuan untuk mengeksplorasi atau menggali dan membangkitkan suatu makna dari suatu fenomena yang ada dalam diri informan atau subjek dalam penelitian kualitatif. Menurut Johnson & Christensen, 2004 yang dikutip dalam Haryoko dkk., 2020, Observasi dalam penelitian kualitatif sering pula di sebut dengan istilah observasi naturalistik atau observasi dalam mengamati situasi yang apa adanya (Haryoko dkk., 2020).

2. Wawancara Berbasis Kuesioner Terbuka

Wawancara dalam penelitian kualitatif cenderung bersifat alamiah dan terbuka, mengalir dan sangat kontekstual serta bebas dan rileks tanpa tekanan. Menurut sugyono dalam (Putri & Murhayati, 2025) Wawancara

adalah salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan penelitian. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa wawancara (*interview*) adalah suatu kejadian atau suatu proses interaksi antara pewawancara (*interviewer*) dan sumber informasi atau orang yang diwawancarai (*interviewee*) melalui komunikasi langsung. Wawancara dalam penelitian kualitatif layaknya sebuah obrolan yang berjalan mengalir dinamis dan alamiah. Karenanya pedoman, hanya diperlukan sebagai untuk mengontrol perbincangan dalam aktivitas wawancara, (Rachmawati, 2017). Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan secara online via WhatsApp bersama pengurus HMP MPI periode 2026/2027.

Kuesioner tidak hanya digunakan pada penelitian dengan pendekatan kuantitatif, namun bisa juga digunakan pada penelitian dengan pendekatan kualitatif. Kuesioner dalam penelitian terbagi menjadi dua yaitu, kuesioner tertutup dan kuesioner terbuka (Yasin, 2024). Kuesioner tertutup adalah daftar pertanyaan yang sudah dilengkapi dengan pilihan jawaban, sehingga responden tinggal memilih opsi yang ada sedangkan kuesioner terbuka adalah daftar pertanyaan yang memberi kebebasan penuh kepada responden untuk menuliskan jawaban atau pendapat dengan kalimat mereka sendiri (Putri & Murhayati, 2025).

Wawancara Berbasis Kuesioner Terbuka merupakan salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian (terutama kualitatif) yang menggabungkan dua pendekatan, yaitu wawancara dan kuesioner terbuka. Artinya, peneliti tetap menggunakan daftar pertanyaan yang sudah disusun,

tetapi jawabannya tidak dibatasi pilihan tertentu, sehingga informan bebas menjelaskan sesuai pengalaman dan pemikirannya, (Putri & Murhayati, 2025). Proses pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan berbagai cara bisa dilakukan melalui observasi atau kuesioner, wawancara mendalam dengan subjek survei, survei dokumenter, dan diskusi kelompok terfokus (Yasin, 2024).

E. Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, keabsahan data sangat penting untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan benar-benar mencerminkan realitas dan dapat dipercaya. Karena, data kualitatif bersifat subjektif dan kontekstual, maka peneliti perlu menggunakan teknik-teknik khusus untuk menjamin validitas dan kredibilitas temuannya, (Moleong, 2012).

Triangulasi adalah salah satu teknik utama untuk menjamin validitas dan kredibilitas dalam penelitian kualitatif. Tujuannya adalah untuk memeriksa konsistensi informasi yang diperoleh dari berbagai cara, sehingga penelitian ini menjadi lebih kuat, terpercaya, dan tidak hanya bergantung pada satu sudut pandang saja, (Fitria, 2025). Menurut Haryoko dkk., 2020 jenis-jenis triangulasi diantaranya sebagai berikut :

1. Triangulasi Sumber Data

Berarti membandingkan dengan mengecek ulang derajat kepercayaan suatu informasi atau data yang diperoleh melalui sumber yang berbeda. Misalnya: membandingkan hasil observasi dengan wawancara; membandingkan antara apa yang dikatakan informan sumber data saat

berada pada situasi umum dengan yang dikatakannya secara pribadi, atau membandingkan hasil wawancara dengan dokumen yang ada. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan melakukan observasi dan pengisian kuesioner terbuka untuk mendapatkan data dari keseluruhan anggota HMP MPI serta melakukan wawancara untuk mendapatkan akurat dan mendalam.

2. Triangulasi Teknik

Triangulasi metode adalah triangulasi yang berusaha mengecek keabsahan data/temua hasil riset. Triangulasi teknik dapat dilakukan dengan menggunakan lebih dari satu metode pengumpulan data untuk mendapatkan data atau informasi yang sama. Pelaksanaannya dapat pula dilakukan melalui cara *chek* dan *re-chek*.

3. Triangulasi Teori

Triangulasi teori Adalah satu teknik triangulasi yang memanfaatkan beberapa teori relevan untuk dipadukan dengan fokus penelitian yang sementara diteliti. Untuk itu, diperlukan adanya suatu rancangan penelitian, pengumpulan data, dan analisis data yang lebih lengkap. Dengan demikian akan dapat memberikan data hasil akhir riset yang lebih komprehensif dan kredibel. Penelitian ini dilakukan dengan membandingkan hasil temuan penelitian dengan beberapa teori yang relevan mengenai stres dan manajemen stres. Tujuannya untuk melihat kesesuaian antara temuan yang diperoleh dari pengurus HMP MPI dengan konsep-konsep teoritis yang menjadi landasan penelitian.

F. Teknik analisis data

Proses analisis dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber wawancara dan dokumentasi. Menurut Haryoko dkk., 2020 Tahapan atau proses analisis data yang dilakukan diantaranya sebagai berikut.

1. Reduksi Data

Langkah yang harus dilakukan adalah menyeleksi data, memfokuskan data, merangkup data, mengabstraksikan data dan mentransformasikan data mentah yang diperoleh dari hasil penelitian. Peneliti harus benar-benar mengetahui sebelumnya apa saja yang dibutuhkan terkait analisis manajemen stres bagi pengurus himpunan mahasiswa prodi (HMP).

2. Penyajian Data

Penyajian data atau sekumpulan informasi dalam bentuk uraian singkat, serta penyajian data dilengkapi oleh gambar, bagan, dan table untuk memperkuat deskriptif, sehingga pembaca penelitian ini dapat memahaminya secara lebih jelas.

3. Pengambilan Kesimpulan

Pengambilan kesimpulan dilakukan untuk mencari kebenaran dan persetujuan, sehingga validitas penelitian dapat tercapai. Melalui pengambilan keputusan penulis akan mendapatkan temuan baru berupa teks naratif atau gambar pada objek yang tadinya masih dianggap kurang jelas atau tidak jelas setelah diteliti akan menjadi lebih jelas sesuai dengan teori yang dirumuskan.