

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) metode penelitian *quasi experiment* adalah penelitian yang terdapat kelompok kontrol, tidak sepenuhnya berfungsi untuk mengontrol variabel dari luar yang dapat mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan atau pengaruh yang dilakukan pada kelompok eksperimen. Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment* yaitu mencari pengaruh antar variabel dengan menggunakan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengukuran pertama (*pre test*) kemudian diberikan intervensi setelah itu dilakukan pengukuran ke dua (*post test*).

Tabel 1.1. Tabel Alur Penelitian

	<i>Pre Test</i>	Intervensi	<i>Post Test</i>
Kelompok Intervensi	01	X	01'
Kelompok Kontrol	02	-	02'

Keterangan

O1 : Tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum dilakukan perlakuan (*pre test*)

O1' : Tingkat stres setelah dilakukan intervensi

O2 : Tingkat stres pada kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan (*pre test*)

O2' : Tingkat stres pada kelompok kontrol setelah Kelompok intervensi diberikan perlakuan (*post test*)

X : Intervensi Al Fatimah

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah seluruh subjek atau objek penelitian yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MA Al Ma'had An-Nur yang berumur 13-18 tahun dengan jumlah populasi sebanyak 725 orang yang terdiri dari 267 siswa dan 458 orang siswi.

2. Sampel Penelitian

Sampel menurut Sugiyono (2016) adalah bagian jumlah dan karakteristik yang mewakili populasi. Sampel yang diambil dari penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Berdasarkan perhitungan rumus Nursalam (2013), dari 725 populasi didapatkan bahwa total sampel yang digunakan adalah:

$$n = \frac{N}{1 + N(D)^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Besar populasi

D : tingkat kepercayaan atau ketepatan yang diinginkan (10%)

Angka populasi dimasukkan dalam rumus besar populasi yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(D)^2}$$

$$n = \frac{725}{1 + 725(0,1)^2}$$

$$n = \frac{725}{8.25}$$

n = 87,878 dibulatkan menjadi 88 sampel

Berdasarkan perhitungan diatas didapatkan 88 sampel yang akan menjadi sampel penelitian. Untuk mengantisipasi terjadinya *dropout* maka peneliti menambahkan sampel dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n' = \frac{N}{1 - f} = \frac{88}{1 - 10\%} = 97,7 = 98$$

Keterangan :

n' = jumlah sampel yang sudah dilebihi

N = jumlah sampel awal

f = perkiraan proporsi drop out (10%)

Berdasarkan hasil perhitungan sampel diatas maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 98 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian memiliki jumlah 98 responden, dibagi menjadi 49 kelompok intervensi dan 49 kelompok kontrol.

3. Kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria yang ada pada kelompok populasi harus memenuhi kriteria inklusi yang merupakan karakteristik umum dan kriteria eksklusi yang merupakan kriteria dari subyek penelitian yang tidak boleh ada (Riyanto, 2013). Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa dan siswi MA Al Ma'had An-Nur kelas X, XI XII sehat secara fisik dan mental, terdata dalam daftar siswa dan siswi, masuk dalam kategori stres ringan, sedang, berat, sangat berat dan bersedia menjadi

responden penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswa dan siswi MA Al Ma'had An-Nur yang berumur lebih dari 20 tahun, siswa yang tidak hadir saat penelitian, sakit dan tidak bersedia mengisi kuesioner penelitian.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MA Al Ma'had An-Nur pada bulan Desember 2018 sampai Januari 2019.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian dalam penelitian ini, meliputi :

1. Variabel Terikat (dependent) dalam penelitian ini adalah tingkat stres
2. Variabel Bebas (independen) dalam penelitian ini adalah pengaruh Al Fatihah

E. Definisi Operasional

Tabel 3.2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Cara pengukuran	Skala Pengukuran	Hasil
1.	Al Fatihah	Surat Al Fatihah merupakan surat pembuka pada Al Qur'an terdiri dari 7 ayat tergolong surat Makiyah. Pemberian perlakuan pada kelompok intervensi berupa membaca dan memahami kandungan Al Fatihah sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.			

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara	Skala	Hasil
----	----------	----------------------	------	-------	-------

			Pengukuran	Pengukuran	
2.	Tingkat stress	Tingkat stres adalah tingkatan yang memperlihatkan gejala stres yang dialami seseorang. Dengan mengetahui tingkatan tersebut, maka akan mempermudah mengetahui tingkat stres pada Siswa dan siswi MA Al Ma'had An-Nur.	Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale 42</i> (DASS 42)	Ordinal	Tingkat stres: 0-14 = stres normal 15-18 = stres ringan 19-25 = stres sedang 26-33 = stres berat >34 stres sangat berat
3.	Usia	Usia adalah satuan waktu untuk menandakan kelahirannya seseorang	Kuesioner	Rasio	1. 15 tahun 2. 16 tahun 3. 17 tahun 4. 18 tahun
4.	Angkatan	Angkatan adalah mulainya seseorang menempuh pendidikan di suatu institusi	Kuesioner	Ordinal	X XI XII
5.	Jenis kelamin	Jenis kelamin adalah gender yang menentukan perbedaan peran antara laki-laki dan perempuan	Kuesioner	Nominal	1. Laki-laki 2. Perempuan
6	jumlah poin pelanggaran yang didapatkan	Satuan nilai yang di dapatkan akibat dari banyaknya peraturan yang tidak dipatuhi oleh siswa	Kuesioner	Ordinal	Tingkat pelanggaran : 0 = tidak terdapat pelanggaran 1 – 30 = pelanggaran ringan 31 – 60 = pelanggaran sedang >60 = pelanggaran berat
7	Jumlah ekstrakurikuler yang diikuti	Banyaknya kegiatan non akademik yang diikuti pada siswa	Kuesioner	Nominal	0 1 2 > 2

F. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan sebuah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data untuk mempermudah pekerjaan dengan memperoleh hasil yang baik, lengkap dan sistematis sehingga dapat memberikan kemudahan pada peneliti dalam melakukan pengolahan data tersebut (Nursalam, 2013). Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)*.

Kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)* merupakan alat pengukuran stres yang digunakan untuk mengukur skala berat ringannya stres. Kuesioner DASS 42 dibuat oleh Lovibond, S.H. dan Lovibond, P.F. (1995). Peneliti mengadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Masfuati (2015) yang mengambil 14 pertanyaan yang berkaitan dengan tingkat stres pada DASS 42. Hasil dari pengukuran akan dikelompokkan menjadi lima kelompok sesuai dengan jumlah skor yang didapatkan dari seluruh pertanyaan yaitu normal (0-14), stres ringan (15-18), stres sedang (19-25), stres berat (26-33) dan stres sangat berat (>34) (Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015).

Skala pengukuran dalam alat ukur ini adalah *Rating scale* dengan penelitian skor 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, 3 = selalu. Peneliti menggunakan alat pengukuran stres DASS 42 karena alat pengukuran ini sudah banyak digunakan sehingga sudah terbukti validitas dan reliabilitasnya, selain itu alat pengukuran ini juga dianggap mudah dipahami oleh para responden yang ikut berkontribusi dalam penelitian.

G. Uji Validitas dan Realibilitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen. Penelitian ini tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena instrument penelitian yang digunakan sudah baku dan tidak ada perubahan. Uji validitas dilakukan oleh Brown, *et al* (1997) dengan hasil : skala depresi bernilai 0,74-0,79; skala kecemasan bernilai 0,8-0,84; dan skala stres yang lebih kuat dibandingkan dengan dua skala lain. Tiga skala yang sudah dijelaskan tersebut sudah dapat mendukung tingkat validitas pada instrument penelitian DASS 42.

Uji reliabilitas yang telah dilakukan oleh Brown, *et al* (1997) dengan nilai 0,88-0,96, menggunakan sampel klinis dengan instrumen DASS 42 diperoleh nilai 0,87-0,94. Hasil yang didapatkan menunjukkan instrument penelitian ini reliabel.

H. Jalannya Penelitian

Peneliti dalam mengumpulkan data melalui beberapa tahapan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

Pertama, peneliti membuat proposal penelitian dan melakukan studi pendahuluan ke MA Al-Ma'had An-Nur. Proposal yang telah disusun peneliti kemudian diuji dalam seminar proposal. Proposal yang sudah jadi peneliti gunakan untuk mengajukan etik penelitian ke komisi etik UNISA dan mendapatkan surat lolos uji etik dengan nomor : 1060/KEP-

UNISA/V/2019. Surat etik yang sudah lulus uji peneliti lampirkan untuk membuat surat penelitian. Peneliti mengurus surat perizinan penelitian ke MA Al-Ma'had An Nur dan berkoordinasi dengan kepala sekolah, guru BK dan wali kelas untuk menentukan siswa yang akan dijadikan sampel di setiap kelasnya.

2. Tahap Pelaksanaan Data

- a. Peneliti dan asisten penelitian melakukan persamaan persepsi tentang proses pengambilan data.
- b. Peneliti dan asisten peneliti menjelaskan tentang maksud dan tujuan penelitian dengan jelas kepada responden sebelum memberikan lembar pernyataan persetujuan dan kuesioner penelitian kepada responden didampingi oleh wali kelas dari tiap kelas.
- c. Peneliti dan asisten penelitian memberikan kuesioner DASS 42 kepada responden untuk diisi. Kuesioner yang telah diisi oleh responden kemudian akan dicek dahulu kelengkapannya oleh peneliti dan asisten peneliti, jika pengisian tidak lengkap kuesioner akan dikembalikan pada responden pada saat itu juga untuk dilengkapi.
- d. Peneliti melakukan intervensi setelah data diperoleh sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti. Intervensi ini dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan untuk melihat apakah ada penurunan tingkat stres pada responden.

e. Langkah-langkah dalam pemberian intervensi, yaitu :

1) Pertemuan pertama

- a) Mengajarkan cara membaca Al Qur'an yang baik dan benar, seperti ilmu tajwid dan tanda baca yang ada dalam Al Qur'an.
- b) Menjelaskan makna per-ayat dan memastikan responden paham terkait kandungan Al Fatihah yang dibacakan.
- c) Responden diminta untuk membacakan surat Al Fatihah dengan disuarakan dan diresapi atau dihayati dari bunyi ayat tersebut dan intervensi dilakukan selama 30 menit.
- d) Peneliti menjelaskan terkait tanda-tanda stres kepada responden agar responden nanti membaca Al Fatihah dan mengisi lembar laporan intervensi yang peneliti bagikan, ketika responden merasakan tanda-tanda stres yang terjadi pada responden.

2) Pertemuan kedua

- a) Peneliti dan asisten peneliti meminta responden untuk mengembalikan lembar laporan intervensi
- b) Peneliti dan asisten peneliti meriview materi pada pertemuan pertama
- c) Responden diminta untuk bersama-sama membaca Al Fatihah dengan dilafalkan, diresapi dan dihayati
- d) Peneliti dan asisten peneliti melakukan *post-test* dengan memberikan kuesioner kepada responden.

- e) Peneliti dan asisten peneliti mengecek kembali kelengkapan dalam pengisian kuesioner, jika pengisian tidak lengkap kuesioner akan dikembalikan pada responden pada saat itu juga untuk dilengkapi
- 3) Peneliti selanjutnya melakukan pengolahan data.
- 4) Data yang sudah dikelola lalu dianalisa dengan menggunakan komputer.

I. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan

a. *Editing*

Editing adalah kegiatan untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau di kumpulkan. *Editing* dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah semua data terkumpul.

b. *Coding*

Coding merupakan kegiatan untuk mengubah data berbentuk kalimat menjadi huruf ataupun menjadi angka sehingga dapat mempermudah dalam pengolahan dan analisa data. Data yang dilakukan *coding* adalah usia, jenis kelamin, kelas, jumlah poin pelanggaran dan jumlah ekstrakurikuler yang diikuti.

c. *Entry data*

Entry data adalah memasukan data yang sudah didapatkan dari hasil penelitian. Data yang didapat dimasukan dalam aplikasi komputer

d. *Cleaning*

Cleaning adalah pengecekan kembali data untuk menghindari kemungkinan adanya kesalahan sehingga mempengaruhi hasil penelitian. Data yang dimasukan ke program komputer dicek kembali agar tidak ada kesalahan dan memastikan bahwa jumlah data yang dimasukan benar dan sesuai dengan jumlah responden.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat untuk melihat gambaran umum dari variabel. Variabel yang dideskripsikan adalah tingkat stres remaja di MA Al-Ma'had An Nur dan gambaran karakteristik demografi seperti jenis kelamin, usia, kelas, jumlah ekstrakurikuler dan jumlah poin pelanggaran yang didapatkan. Data yang didapatkan lalu diukur dengan menggunakan distribusi frekuensi berupa data mean dalam bentuk presentase.

b. Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat pengaruh surat Al-Fatihah terhadap tingkat stres remaja di MA Al-Ma'Had An-Nur. Dalam penelitian ini, uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dari hasil uji normalitas data yang dilakukan uji statistik didapatkan nilai signifikansi yaitu, nilai signifikansi pada kelompok intervensi untuk nilai *pre test* 0,000 ($p < 0,05$) dan *Post Test* 0,200 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan data bersifat tidak normal. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi *pre test* 0,016 ($p < 0,05$) dan *post test* 0,017 ($p < 0,05$) sehingga nilai berdistribusi tidak normal. Sehingga, analisis data dalam penelitian ini uji yang digunakan untuk melihat pengaruh surat Al-Fatihah terhadap tingkat stres remaja di MA Al-Ma'Had An-Nur sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) pada *dependent group* pada kelompok intervensi menggunakan uji non parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Ranks Tests* dan pada *dependent group* kelompok kontrol menggunakan uji non parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Ranks Tests* serta uji non parameterik pada *independent group* menggunakan uji *Mann-Whitney Test*

J. Etik penelitian

Etik penelitian dalam penelitian ini, peneliti sangat memperhatikan etika dalam penelitian, meliputi :

1. *Respect human dignity* (prinsip menghargai hak asasi manusia)

Peneliti menghargai hak responden untuk memutuskan ikut atau tidak menjadi responden. Peneliti juga menjelaskan maksud dan tujuan penelitian secara lisan dan memberikan *informed consent* kepada responden sebelum penelitian dimulai sebagai persetujuan resmi untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

2. *Anonymity*

Penelitian ini mengizinkan responden untuk tidak mencantumkan nama responden pada pengisian kuesioner. Nama responden diganti menggunakan kode-kode yang dapat dipahami oleh peneliti sehingga identitas responden terjaga dengan sangat baik.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Peneliti menjaga kerahasiaan data peneliti maka semua informasi yang telah dikumpulkan akan disimpan dengan baik dan dipergunakan sesuai dengan kebutuhan penelitian.