

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Bentuk penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) menggunakan kualitatif.¹ penelitian kualitatif ialah metode penelitian yang menyediakan data deskriptif dalam bentuk perkataan atau catatan serta perilaku orang yang dilihat.²

B. Subyek dan Obyek penelitian

1. Subyek

Subyek penelitian ini mahasiswa yang bertempat tinggal di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang. Dalam penelitian ini, peneliti memakai istilah subyek sebagai sampel penelitian. Subyek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Sugiyono berpendapat bahwa teknik *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.³ Menurut Spradley sampel harus memenuhi kriteria sebagai sumber data atau sebagai informasi.⁴ Kriteria yang diajukan sebagai berikut:

- a. Memiliki indikator dari Stres Akademik
- b. Mahasiswa berusia 18-19 Tahun
- c. Mahasiswa aktif yang bertempat tinggal di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, kualitaitaf dan R&D*, (Bandung: alfabeta, 2016), hlm. 2.

² Pupu Saeful Rahmat, "Penelitian Kualitatif, (Journal Equalibrium, 2009), hlm 2-3.

³ Ibid., hlm 85

⁴ Sugiyono, *Op.cit*, hlm 221

Jumlah dari keseluruhan mahasiswa yaitu 332.⁵ Subyek yang memenuhi kriteria di atas dalam penelitian ini berjumlah 5 orang yang memenuhi syarat sesuai dengan kriteria yang ditetapkan.

2. Obyek

Obyek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang mengalami stres akademik dan sesuai dengan indikator stres akademik yang telah ditentukan.

C. Data dan sumber data

Sumber data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini data primer dan data sekunder sebagai berikut ;

1. Data primer adalah data dikumpulkan melalui sumber pertama, dimaksudkan agar memperoleh fakta, data lebih objektif. Yang termasuk sebagai data primer ialah mahasiswa yang mengalami stres akademik.
2. Data sekunder ini untuk melengkapi data primer. Data dikumpulkan melalui sumber kedua. Adapun sumber data kedua pada penelitian ini yaitu buku, jurnal, dan artikel⁶

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan yakni:

1. Observasi

Observasi sebagai cara untuk memperoleh data dengan cara mengamati subyek penelitian.⁷ Observasi dipakai ketika penelitian berkaitan dengan tingkah laku manusia, jalan kerja, fenomena alam serta informan yang diamati tidak terlalu besar.⁸ Observasi peneliti ini dilakukan kepada

⁵ Berdasarkan Arsip Ma'had Al-Jamiah UIN Raden Fatah Palembang Tahun 2020

⁶ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Perspektif Rancangan Penelitian*, (Jogyakarta: Ar-Ruzz Media), 2016, hlm. 204

⁷ Iredho Fani Reza, *Psikologi Konseling (Memahami Permasalahan Manusia Secara Holistik)*, Palembang: NoerfikriOffset), 2017. hlm 32.

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 2.

pengurus atau mudabirroh yang ada di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang. Setelah dilakukannya penelitian terhadap pengurus barulah peneliti melakukan penelitian kepada mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang untuk mendapatkan data dari pada mahasiswa tersebut dan melakukan observasi untuk mahasiswa yang mengalami stres akademik sesuai dengan indikator dari stres akademik yang di alami oleh mahasiswa.

Tabel 3.1

KISI-KISI OBSERVASI
Strategi Coping Dalam Mengurangi Stres Akademik Pada
Mahasiswa Di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang

No	Aspek yang di Observasi	Ya	Tidak
1	Percaya diri		
2	Optimis		
3	Penerimaan		
4	Disukai banyak orang		
5	Dikenal masyarakat		
6	Mudah marah		
7	Tidak ada humor		
8	Merasa Ketakutan		
9	Panik		
10	Mudah Kecewa		

2. Wawancara

Wawancara ialah metode guna memahami individu secara perkataan, melalui kontak langsung dengan sumber data dan memberikan persoalan secara lisan.⁹ Dalam proses wawancara ini peneliti lakukan kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik yang bertempat tinggal di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang.

Tabel 3.2

⁹ Susilo Raharjo dan Gudnanto, *Pemahaman individu Teknik Non Tes*, (Jakarta: Pranamedia Group), 2016, hlm. 252.

KISI-KISI WAWANCARA

Strategi *Coping* Dalam Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang

No	Aspek Strategi <i>Coping</i>	Indikator	Pertanyaan
1	Keaktifan Diri	Tidak mencoba menghilangkan penyebab stres	1. Apakah anda mencari informasi tentang stres yang di alami selama proses belajar ? 2. Bagaimana usaha anda dalam melakukan tindakan untuk menghilangkan gejala stres ?
2	Perencanaan	a. Memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres b. Membuat strategi untuk bertindak/memikirkan langkah yang perlu di ambil dalam menangani suatu masalah	3. Bagaimana anda mempersiapkan diri dalam menghadapi setiap masalah terutama stress akademik ? 4. Strategi apa yang anda lakukan terhadap masalah stres akademik yang anda alami ?
3	Kontrol Diri	Membatasi keterlibatan dalam aktifitas kompetisi atau persaingan	5. Bagaimana cara anda mengurangi kegiatan yang bisa menguras tenaga dan pikiran ? 6. Apakah anda merasa nyaman dalam mengerjakan tugas tanpa persaingan sehingga tidak menimbulkan stres ?
4	Mencari Dukungan Sosial yang bersifat instrumental	Nasihat, bantuan atau informasi	7. Bagaimana cara anda menerima pendapat orang lain tentang apa yang harus dilakukan

			<p>untuk mengatasi stres ?</p> <p>8. Apakah anda siap secara mental menghadapi stres karena mendapat dukungan dari orang sekitar ?</p> <p>9. Apakah anda menerima informasi yang berkaitan dengan stres akademik yang di alami ?</p>
5	Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional	Dukungan moral, simpati atau pengertian	<p>10. Bagaimana cara anda mencari dukungan, bantuan dan pengertian dari orang-orang sekitar ?</p> <p>11. Apakah anda selalu mendapat bantuan dari teman maupun keluarga dalam mengatasi stres ?</p>
6	Penerimaan	Sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah	12. Apakah anda menerima gejala stres dan saran dari orang lain, bahwa masalah stres yang anda alami dapat tertasi ?
7	Religiusitas	Menganggap bahwa hambatan yang dapat menimbulkan stres merupakan saran untuk mendekatkan diri kepada Tuhan	13. Apakah anda menganggap suatu hambatan sebagai teguran dari tuhan sebgai pengingat agar kamu senantiasa mendekatkan diri padaNya ?

3. Dokumentasi

Dokumentasi berfungsi dalam pengumpulan data dan gambar.¹⁰ Yang termasuk dalam metode dokumentasi dalam penelitian ini yaitu mengumpulkan data yang berkaitan dengan penelitian, seperti data Mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-jami'ah UIN Raden Fatah Palembang dan gambar-gambar yang menjadi bukti.

E. Lokasi Penelitian (penelitian lapangan)



Gambar 3.1

Lokasi yang dijadikan penelitian ini adalah di Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No. 1 KM. 3,5 Palembang, 30126 yaitu Mahad Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data di lapangan Model Miles & Huberman.

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Seperti telah dikemukakan,

¹⁰ Julianstah Noor, *Metodelogi Penelitian*, (Jakarta:Kencana), 2012, hlm. 138

semakin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak, kompleks dan rumit.

b. *Data Display* (Penyajian Data)

Setelah data reduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.¹¹

c. *Conclusion Drawing* (Kesimpulan) / *Verification*

Langkah ketiga dalam analisi data kualitatif menurut Miles and Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.¹²

G. Keabsahan Data Penelitian

Teknik pemeriksaan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi. Menurut Lexy J. Moleong “triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu”.¹³ Denzin Dalam Lexy J. Moleong, membedakan tiga macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan kegunaan sumber, teknik, dan waktu.

1. Triangulasi Sumber

¹¹Sugiyono, “*METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&D*” (Bandung : Alfabeta 2016) hlm. 249.

¹²*Ibid*, hlm. 252.

¹³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Karya,2012), hlm. 330

Triangulasi sumber dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan data yang telah diperoleh melalui berbagai sumber.

2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik dapat dilakukan dengan melakukan pengecekan data kepada sumber yang sama, namun dengan teknik yang berbeda.

3. Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu dapat dilakukan dengan melakukan pengecekan kembali terhadap data kepada sumber dan tetap menggunakan teknik yang sama, namun dengan waktu atau situasi yang berbeda.¹⁴

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pemeriksaan keabsahan data triangulasi dengan sumber dan triangulasi dengan metode. Menurut Patton, triangulasi dengan sumber “berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif”. Dengan teknik triangulasi dengan sumber, peneliti membandingkan hasil wawancara yang diperoleh dari masing-masing sumber atau informan penelitian sebagai pembanding untuk mengecek kebenaran informasi yang didapatkan. Selain itu peneliti juga melakukan pengecekan derajat kepercayaan melalui teknik triangulasi dengan metode, yaitu dengan melakukan pengecekan hasil penelitian dengan teknik pengumpulan data yang berbeda yakni wawancara, observasi dan dokumentasi sehingga derajat kepercayaan data dapat valid.¹⁵

¹⁴Arnold Augina Mekarisce, “ Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data paa Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat”, Jurnal imiah kesehatan masyarakat Vol 12 Edisi 3, 2020 hlm. 150

¹⁵ Ibid., hlm. 330