

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini, yang bertujuan untuk mengetahui apakah santri di Pondok Pesantren Nurul Qomar di Palembang, Indonesia, mendapat manfaat dari musik religi dalam mengurangi stres akademik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian observasional dengan pretest-posttest kelompok tunggal di mana pre-test diberikan sebelum intervensi dan post-test (atau observasi akhir) setelah intervensi diberikan. Kedua pendekatan eksperimental dan kuantitatif penyelidikan digunakan dalam penelitian ini. Penelitian eksperimental merupakan satu-satunya metode pengujian hipotesis hubungan sebab akibat yang bersifat komprehensif. Hal ini dimungkinkan bagi peneliti untuk menjaga kontrol total atas variabel eksternal yang dapat mempengaruhi pelaksanaan eksperimen dalam penelitian ini dengan menggunakan desain eksperimen murni.

Eksperimen sejati, juga dikenal sebagai eksperimen murni, adalah eksperimen di mana variabel yang tidak diinginkan dikontrol dengan ketat. Penelitian eksperimental nyata ditentukan oleh adanya kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan penelitian ini mengadopsi teknik pengambilan sampel acak sederhana.¹

¹ Alhamdu. (2016). *Psikologi Eksperimen*. Palembang : Noer Fikri.

Peneliti menggunakan pendekatan eksperimental murni untuk memverifikasi bahwa perubahan variabel dependen, pada kenyataannya, hasil dari variabel independen. Akibatnya, mereka memiliki kemampuan untuk mengontrol variabel eksternal yang dapat mempengaruhi hasil studi mereka dengan membandingkan kelompok eksperimen mereka dengan kelompok kontrol.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada hakekatnya variabel penelitian adalah segala sesuatu yang cukup penting untuk dipelajari secara mendalam. Nama lain untuk itu adalah faktor pendukung dalam penelitian atau fenomena yang sedang dipelajari jika digabungkan dengan istilah lain. Yang kita pelajari masing-masing adalah variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini tidak termasuk variabel terikat. Dengan asumsi variabel independen (juga dikenal sebagai variabel x) adalah sumber perubahan tertentu dalam variabel dependen, ini dikenal sebagai kausalitas. Variabel terikat (juga dikenal sebagai " y ") adalah variabel yang responnya dipengaruhi oleh faktor independen jika dibandingkan dengan variabel independen. Seperti yang Anda lihat, faktor-faktor dalam penelitian ini adalah.

1. Variabel independent *terapi musik religi*
2. Variabel dependent *stres akademik*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Misalnya, apakah melakukan penelitian atau menulis, definisi operasional berfungsi sebagai panduan untuk membantu Anda menyelesaikan pekerjaan..

1. Terapi Musik Religi

Mengingat Allah SWT melalui penggunaan nada musik atau elemen musik disebut sebagai terapi musik religi, dan itu adalah tindakan mengingat (suara, ritme, melodi, dan harmoni). Menyembuhkan, menenangkan, dan meningkatkan kondisi fisik dan fisiologis hanyalah beberapa dari banyak cara musik digunakan. Mendengarkan musik dapat mengubah suasana hatinya, memberinya waktu untuk berefleksi dan mengisi ulang, serta meningkatkan atau menurunkan tingkat energinya..

2. Stres Akademik

Remaja mengalami perasaan tidak nyaman dan kecewa ketika mereka berpartisipasi dalam kegiatan belajar, menurut penelitian ini, yang menggambarkan stres akademik sebagai akibat dari ketegangan ini. Di antara karakteristik ini adalah perasaan stres akademik, kekhawatiran, harapan yang tidak realistis akan kemampuan sendiri, dan pesimisme jika seseorang tidak mendapatkan nilai terbaik di kelas yang dipilihnya.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Secara umum, istilah "populasi" mengacu pada kategori luas dari hal-hal atau orang-orang dengan karakteristik dan karakteristik khusus yang ingin diselidiki oleh peneliti dan dari mana kesimpulan dapat ditarik. Siswa SMA Pondok Pesantren Nurul Qomar semester II kelas XII adalah seluruh peserta dalam penelitian ini. Kelas XII lengkap terdiri dari tiga puluh siswa (30 orang).

2. Sampel

Semua fitur yang dimiliki oleh semua anggota sampel diwakili dalam sampel kami, yang pada gilirannya, mencerminkan populasi lengkap kami secara keseluruhan. Ukuran sampel mengacu pada jumlah orang yang diambil dari kelompok yang lebih besar untuk tujuan melakukan analisis data dari sampel (generalisasi).

Random rampling digunakan dalam penelitian ini, di mana individu dengan fungsi yang sama dipilih dari sekelompok orang yang telah memenuhi persyaratan atau kriteria penelitian.²

Tabel 3.1
Sampel Penelitian

Sampel Uji Coba (TO)	Sampel Penelitian	
	Kontrol	Eksperimen
20 Subjek	12 Subjek	12 Subjek

D. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Mulai dari tanggal persetujuan izin penelitian, penelitian ini akan memakan waktu sekitar dua bulan. Untuk pengumpulan data, diperlukan waktu satu bulan, dan untuk pengumpulan data termasuk bimbingan dan pengobatan individu, diperlukan bulan kedua.

² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Alfabeta, Bandung, 2019), hlm. 126-130.

2. Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang yang bertempat di jalan Perintis Kemerdekaan, No. 708, Kelurahan Lawang Kidul Ilir Timur II, Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan.

E. Desain Eksperimen

Di sini, kami menggunakan kelompok kontrol dengan desain acak sebelum dan sesudah tes. Rancangan percobaan yang disebut Rancangan Kelompok Kontrol Pretest-Posttest Acak membagi subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kemudian mengujinya pada temuan kelompok tersebut. Sebuah tes pra dan pasca perawatan dilakukan untuk dua kelompok orang, masing-masing. Tes yang sama digunakan baik dalam fase pretest dan posttest penelitian: ³

Tabel 3.2
Skema Desain Eksperimen

Kelompok	Pra	Perlakuan	Pasca
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O1	-	O2

Keterangan:

O1: Pengukuran sebelum diberi perlakuan

O2: Pengukuran setelah diberi perlakuan

X: Pelatihan *Terapi Musik*

³ Seniati, I., dkk. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks Gramedia. 2005.hal. 103.

Subjek di kedua kelompok eksperimen dan kontrol diberi skala stres akademik sebagai ujian skrining awal sebelum pengobatan apapun yang ditawarkan. Peserta penelitian mendapatkan terapi berupa pengajaran di kelas. Dalam hal ini, tidak ada tindakan yang diambil terhadap grup ini. Berikut adalah orang-orang yang terlibat dalam penyelidikan:

1. Pemisahan kelompok eksperimen dari kelompok kontrol
2. Kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberikan terapi apapun.

Dalam penelitian ini, dimasukkannya kelompok kontrol berfungsi sebagai kelompok pembanding untuk menunjukkan kemanjuran pengobatan yang diberikan kepada kelompok eksperimen daripada kelompok kontrol..

F. Prosedur Penelitian

1. Tahap persiapan

Sebelum pelatihan, peneliti harus melakukan jenis persiapan eksperimental berikut.

1. Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang sedang dalam proses perizinan administrasi
2. Penelitian ini menggunakan skala stres akademik, yang ditetapkan sebagai alat ukur dan disampaikan pada saat pretest dan posttest.
3. Persiapan Percobaan Ini adalah kuesioner atau skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini yang merupakan alat eksperimen..

2. Tahap Pelaksanaan

a. Kuesioner

Sebagai bagian dari penyelidikan awal, peneliti memberikan kuesioner stres akademik kepada peserta untuk mendapatkan informasi yang akurat mengenai stres pada remaja, khususnya stres akademik. Kuesioner ini diberikan kepada siswa kelas XII di Pondok Pesantren Nurul Qomar.

b. *Pre-test*

Skala stres akademik digunakan sebagai tes awal. Diperlukan pre-test untuk mendapatkan skor stres akademik sebelum terapi. Menurut skor pre-test mereka, peserta akan dipilih untuk studi berdasarkan tingkat stres akademik mereka. Para siswa tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok, satu untuk eksperimen dan yang lainnya sebagai kontrol, menurut penilaian peneliti terhadap tingkat stres akademik mereka.

c. Perlakuan

Kelompok eksperimen adalah satu-satunya yang mendapatkan perlakuan. Sebagai bagian dari perawatan, musik religi digunakan. Permintaan partisipan untuk terapi musik religi dipenuhi pada saat di lokasi penelitian. Peserta dalam kelompok kontrol tidak menerima program terapi musik religi apapun.

d. Post-test

Eksperimen dan individu kontrol keduanya memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam prosedur post-testing menggunakan skala stres akademik. Skala yang digunakan pada tahap ini sama dengan yang digunakan pada tes awal. Untuk post-test ini, peneliti berusaha untuk mengevaluasi apakah ada perubahan skala stres akademik antar kelompok sebelum dan sesudah perlakuan terapi musik religi, dan apakah ada disparitas efektivitas terapi musik religi dan stres akademik.

G. Metode Pengumpulan Data

a. Wawancara

Berbagai metode wawancara digunakan dalam penelitian ini untuk mendapatkan lebih banyak informasi tentang responden. Untuk tujuan praktis dan ilmiah, wawancara adalah cara paling umum untuk mengumpulkan data; khususnya, penelitian kuantitatif sangat bergantung pada wawancara. Dengan melakukan wawancara secara lugas, mereka akan lebih berhasil (tatap muka).

b. Observasi

Jika Anda melihat sesuatu dan membuat catatan tentang keadaan atau perilakunya, Anda telah menggunakan observasi sebagai strategi untuk mengumpulkan informasi. Observasi kadang-kadang disebut sebagai pengumpulan data dengan observasi. Menurut Nana Sudjana, istilah "pengamatan" mengacu pada pengamatan dan pendokumentasian yang sistematis terhadap peristiwa yang diteliti. Teknik observasi mengacu pada kegiatan mengamati dan mendokumentasikan kejadian secara sistematis. Definisi observasi yang luas tidak hanya mencakup

observasi langsung dan tidak langsung, tetapi juga observasi tidak langsung dan tidak langsung.⁴

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah rekaman kejadian masa lalu, baik itu ditulis, difoto, atau dibuat dalam skala raksasa oleh orang lain. Ketika wawancara tidak cukup, melihat bukti dalam bentuk dokumen mungkin membantu mengisi kekosongan. Jika kesimpulan penelitian ini didukung oleh dokumentasi, mereka akan dianggap dapat dipercaya. Apabila menggunakan pendekatan dokumentasi, data yang diperoleh seringkali bersifat sekunder, sedangkan data yang dikumpulkan dengan metode observasi, wawancara, dan angket bersifat primer.

d. Skala

Skala Likert digunakan dalam penelitian ini, dan pendekatan menggunakan skala diterapkan. Sikap, keyakinan, dan persepsi individu atau kelompok tentang berbagai fenomena sosial dapat dinilai dengan menggunakan skala Likert. Untuk tujuan mengumpulkan data tentang suatu masalah tertentu, skala adalah daftar pertanyaan dan pernyataan yang disusun dalam urutan tertentu. Skala Stres Akademik, yang digunakan dalam penelitian ini, hanya terdiri dari satu item. Pada skala Likert, ada empat kemungkinan balasan yang dapat dipilih:

⁴ Singarimbun Masri dan Efendi Sofran, *Metode Penelitian Survey*, (Jakarta:LP3ES,1995), hl. 46.

Tabel 3.3**Pedoman Penilaian Respon Subjek**

Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

1. Skala Stres Akademik

Sebagai indikator stres akademik digunakan skala Likert. Stres akademik memanifestasikan dirinya dalam berbagai cara, seperti beban kerja yang meningkat, kekhawatiran tentang nilai, harapan diri yang tidak realistis, dan bahkan keputusan. Sebagai ilustrasi, menjadi siswa terhebat di kelas dapat menyebabkan depresi.

Tabel 3.4**Blue Print Skala Stres Akademik**

Aspek-aspek	Indikator Item	Nomor Item		jumlah
		Favorable	unfavorable	
Tekanan belajar	merasa tertekan jika mendapat tugas	1,2,41	3,4,42	6
	Jam pelajaran yang bertambah	5,6,43	7,8,44	6
	Tugas sekolah yang diberikan	9,10,45	11,12,46	6
Beban tugas	Gangguan kesehatan	13,14,47	15,16,48	6

Kekhawatiran terhadap nilai	Rasa cemas yang berlebihan	17,18,49	19,20,50	6
	Jantung berdebar-debar	21,22,51	23,24,52	6
Ekpektasi diri	Harapan yang tidak sesuai	25,26,53	27,28,54	6
	Merasa selalu mengecewakan	29,30,55	31,32,56	6
Keputusasaan	Kegagalan mencapai tujuan	33,34,57	35,36,58	6
	Perilaku menyimpang sebagai wujud keputusasaan	37,38,59	39,40,60	6
Total				60

H. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

a. Validitas

Pengujian untuk menentukan apakah suatu instrumen reliabel disebut pengujian validitas. Jika suatu instrumen memiliki tingkat validitas yang tinggi, maka dapat dikatakan sah. Sebaliknya, kegunaan instrumen yang mengandung kesalahan atau tidak benar sangat dibatasi. Menggunakan pendekatan validitas konstruk, kita dapat melihat seberapa baik suatu sifat dapat dinilai. Menghubungkan faktor yang berkontribusi terhadap skor total adalah bagaimana pendekatan dilakukan. Temuan yang memiliki koefisien lebih dari atau sama dengan 0,30 dianggap valid; yang memiliki koefisien kurang dari atau sama dengan 0,30 dianggap tidak sah.⁵

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013) hlm. 121

b. Reliabilitas

Alat ukur yang dapat diandalkan dan menawarkan data yang berkaitan dengan keadaan nyata yang terjadi di lapangan, menurut Sugiyono, dapat diandalkan. Menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur hal yang sama berulang-ulang akan mendapatkan temuan yang sama. Jawaban dan pernyataan partisipan dikatakan konsisten atau mantap jika suatu kuesioner diyakini dapat dipercaya.⁶

Untuk mengetahui konsistensi instrumen sebagai alat ukur, maka dilakukan uji reliabilitas. Agar dapat mempercayai kesimpulan dari suatu perkiraan. Bergantung pada koefisien reliabilitas, yang mungkin berkisar antara 0 hingga 1, kepercayaan seseorang terhadap produk atau layanan meningkat. Berlawanan dengan kepercayaan populer, ketergantungan yang lebih kecil pada suatu sistem dapat diharapkan semakin mendekati koefisien reliabilitas yang rendah ke 0. Para peneliti menggunakan SPSS 24.0 for Windows dan Cronbach menghilangkan pendekatan untuk melakukan studi reliabilitas pada instrumen ini.

Tabel 3.5
Uji Reliabilitas

Nilai	Tingkat Reliabilitas
0	Tidak Reliabilitas
>0,70	Reliabilitas dapat diterima
>0,80	Reliabilitas yang baik
0,90	Reliabilitas yang sangat baik
1,00	Reliabilitas Sempurna

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013) hlm. 135.

J. Analisis Data

Teknik statistik dapat digunakan bersama dengan metode analisis data lainnya untuk memajukan tujuan studi. Analisis statistik dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Independent sample t-test. Salah satu cara untuk mengetahui apakah faktor independen berpengaruh terhadap variabel dependen adalah dengan menggunakan uji independent sample t-test, yang merupakan uji hipotesis. Norma untuk mengevaluasi uji-T dan uji-t sampel independen dalam pengujian tunggal H₀ ditolak jika signifikansinya tidak dipahami. Uji T digunakan untuk membandingkan nilai t hitung dan nilai t tabel, atau untuk menentukan signifikansi suatu perbedaan. H₀ disetujui jika t hitung lebih kecil atau sama dengan t tabel; jika t hitung lebih dari atau sama dengan t tabel, maka H₀ ditolak. Secara umum, H₀ disetujui jika signifikansi (2-tailed) melebihi α ; sebaliknya, H₀ ditolak jika signifikansi (2-tailed) di bawah α .⁷

⁷ Anggun Resdari, *Buku Ajar Metodologi Penelitian Eksperimen*, (Fak. Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang, 2020) hlm. 180-186.

