

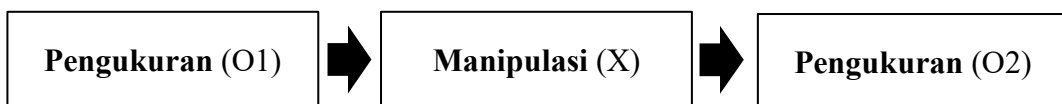
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimental, Penelitian eksperimental adalah observasi yang objektif terhadap suatu gejala yang dibuat agar terjadi dalam suatu kondisi yang terkontrol, dimana satu atau lebih faktor dimanipulasi serta divariasikan dan faktor lain dibuat konstan, dengan tujuan untuk mempelajari hubungan sebab akibat (Seniati, 2017). Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment*, Pada desain ini Hastjarjo (2019) mengatakan bahwa suatu bentuk eksperimen pada desain ini tidak menempatkan subjek, baik kedalam kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol secara acak (*nonrandom assignment*).

Dalam penelitian ini menggunakan metode *one group pretest-posttest design*. Seniati (2017) mengemukakan bahwa dalam desain penelitian ini di awal penelitian, dilakukannya pengukuran terhadap variabel terikat yang telah dimiliki subjek pada *pretest* (01), setelah diberikannya manipulasi (X), dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama *posttest* (02)



B. Definisi Operasional Penelitian

1. Stres

Stres adalah situasi atau keadaan berubah yang kita hadapi yang menggerakkan respons adaptasi stres kedalam tubuh terhadap fisik dan mental manusia. Jika seseorang telah mengalami stres maka akan mengalami gangguan pada salah satu sistem saraf otak yang berdampak juga pada fisik dan psikologis individu, yang mengakibatkan mahasiswa tidak dapat mengerjakan skripsi dengan baik. Stres bisa juga merusak daya koordinasi, konsentrasi dan juga bisa memunculkan rasa takut, marah, cemas

Skala stres dalam penelitian ini menggunakan skala DASS 42 Lovibond (1995) dengan mempunyai tiga aspek yaitu: depresi, kecemasan dan stres. Skala ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Denamik (2018).

2. *Murattal* Al-Qur'an

Murattal Al-Qur'an adalah sebuah lantunan bacaan Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori, dengan irama yang stabil tidak terlalu tinggi dan tidak pula terlalu rendah dibacakan dengan jelas dan benar sesuai tajwid. Lantunan ayat suci Al-Qur'an merupakan salah satu distraksi audio yang digunakan sebagai teknik relaksasi spiritual untuk mendapatkan ketenangan jiwa sehingga dapat menurunkan tingkat stres.

Perlakuan mendengarkan *murattal* Al-Qur'an pada penelitian ini menggunakan rekaman suara seorang qori yang bernama Muzzamil Hasbiallyah dengan surat Ar-Rahman ayat 1-78 dan Al-Kahfi ayat 1-110 sesuai dengan hadis yang diriwayatkan oleh Ad Darimin menyebutkan bahwa Rasulullah berkata, Al-

Fatihah, Ar-Rahman dan Al-Kahfi itu adalah obat dari segala racun. Selain itu, Al-Fatihah, Ar-Rahman dan Al-Kahfi dapat mengatasi keresahan (stres), melindungi dari segala keburukan dalam menghadapi kesulitan (Shihab, 2000). Selama ± 60 menit sesuai dengan pendapat (Widayarti, 2011) mengatakan bahwa mendengarkan Al-Qur'an dengan cara *murottal* memiliki irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak. Tempo *murottal* Al-Qur'an berada antara 60-70/menit, serta memiliki nada rendah sehingga mempunyai efek relaksasi dan dapat menurunkan stres dan kecemasan.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud yaitu berupa usia, jenis kelamin, pendidikan, agama dan sebagainya Latipun (dalam Saifuddin, 2019). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 129 orang mahasiswa muslim yang sedang melakukan penyusunan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

2. Sampel Penelitian

Sampel Penelitian adalah sesuatu yang kurang dari keseluruhan kasus yang diteliti atau sebagian dari populasi yang teraktual Shaugnessy (dalam Saifudin, 2019). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa muslim yang sedang melakukan penyusunan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Penelitian ini diikuti oleh subjek laki-laki dan perempuan yang merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang proses penyusunan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang Angkatan 2018-2022 dari kelas PS18A-PS18D dengan kriteria:

- a. Mahasiswa/i Psikologi Universitas Buana Perjuangan
- b. Agama Islam
- c. Usia 18-40 tahun
- d. Sedang melakukan penyusunan skripsi dan mengalami stres

3. Teknik Sampling Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengidentifikasi setiap individu yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Saifuddin, 2019).

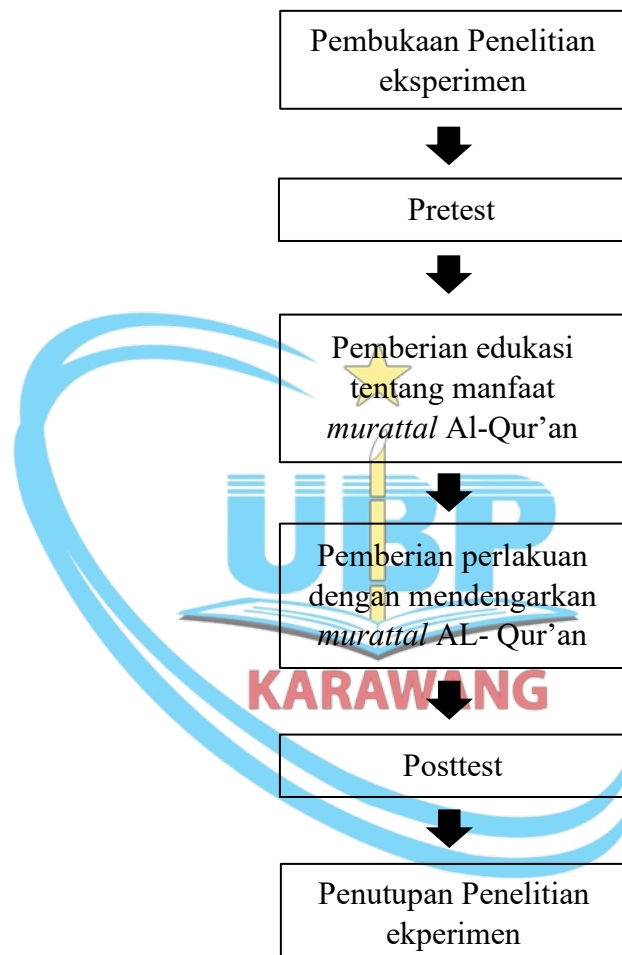
D. Instrumen Penelitian

1. Skala DASS

DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) adalah skala asesmen diri sendiri, yang digunakan untuk mengukur kondisi emosional negatif seseorang yaitu depresi, kecemasan dan stres (NovoPsych, 2018). Skala DASS yang digunakan pada penelitian ini adalah skala DASS 42 yang terdiri dari 42 aitem penilaian yang digunakan. DASS-42 telah dinormakan secara luas, dengan data yang digunakan untuk tujuan interpretasi berdasarkan sampel 144 orang dewasa (Demanik, 2018) masing-masing dari skala DASS 42 memiliki 14 aitem dari 42 aitem yang diukur.

Dari 42 aitem tersebut sebanyak 14 aitem berkaitan dengan gejala depresi, 14 aitem berkaitan dengan gejala kecemasan dan 14 aitem berkaitan dengan gejala stres.

2. Struktur Penyajian Eksperimen



Gambar 2. Struktur Penyajian Eksperimen

3. Properti Eksperimen

Adapun beberapa properti yang yang digunakan pada saat eksperimen dilakukan adalah: laptop, kursi, meja, *sound system*, proyektor, *headseat*, alat, *stand thermometer*, alat pengukur tensi darah, kabel *roll*, alat tulis, pengharum ruangan dan pendingin ruangan.

E. Uji Validitas, Analisis Aitem dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah salah satu syarat untuk menjadikan skor yang dihasilkan suatu skala psikologi dapat dipercaya dan berkualitas. Menurut Suryabrata (dalam Saiffudin, 2020), validitas adalah tentang sejauh mana suatu skala psikologi atau alat ukur psikologi mengukur atribut psikologi yang dimaksudkan. Dengan kata lain, validitas skala psikologi terkait tentang ketepatan skala psikologi mengukur sesuatu yang ingin diukur. Untuk mengetahui tingkat validitas skala psikologi, dilakukan proses uji validasi. Hasil dari proses uji validasi ini kemudian akan diketahui tingkat validitasnya. Validitas dalam penelitian ini menggunakan skala DASS Lovibond (1995) yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Denamik (2018).

Azwar (2017) mendefinisikan validitas merupakan tingkat kecermatan alat ukur yang digunakan dalam fungsinya untuk mengukur indikator-indikator yang akan diukur. Hasil uji validitas yang tinggi menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan tersebut valid dan layak untuk digunakan, sedangkan hasil uji validitas yang rendah menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan tidak valid.

2. Analisis Aitem

Analisis aitem pada alat ukur akan menentukan kualitas skala psikologi sehingga aitem-aitem yang digunakan perlu diseleksi atau dianalisis terlebih dahulu. Analisis aitem digunakan untuk memilih aitem-aitem fungsi ukurnya sesuai dengan fungsi ukur skalanya (Azwar, 2015). Analisis Aitem dalam penelitian ini

menggunakan skala DASS Lovibond (1995) yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Denamik (2018).

3. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut dengan pengukuran yang reliabel (Saifuddin, 2020) dalam konsep reliabilitas pada dasarnya adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya, Hasil suatu pengukuran dapat dipercaya hanya jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran di waktu yang berbeda terhadap kelompok yang sama didapatkan hasil yang relatif sama, selama aspek dan dimensi berperilaku yang diukur dalam diri sampel penelitian belum berubah (Azwar, 2019)

Dalam menentukan reliabilitas instrumen di dalam penelitian ini menggunakan skala DASS 42 yang menggunakan *alpha cronbach's formula* dengan nilai *alpha* 0.9483 Denamik (2018).

F. Prosedur Penelitian Eksperimen

Penelitian ini dilaksanakan selama 1 hari. Dalam prosesnya peneliti menggunakan 1 ruangan, besarnya ruangan disesuaikan dengan jumlah mahasiswa yang akan diteliti, ruangan memiliki 9 kursi dimana setiap kursi diberikan jarak 90 centimeter dan difasilitasi dengan stop kontak, pendingin ruangan dengan kedinginan 24° Celsius, pengharum ruangan, dan 1 *headseat* yang sudah disediakan kepada masing masing partisipan yang bersedia mengikuti eksperimen. Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengecekan Kehadiran Partisipan

Peneliti melakukan pengecekan ulang kehadiran partisipan sebelum eksperimen dimulai.

2. Pengecekan Kesehatan Partisipan

Peneliti melakukan pengecekan kesehatan partisipan dengan mengecek suhu badan dan mengukur tensi darah setiap partisipan sebelum dan sesudah penelitian, kemudian menanyakan kondisi kesehatan partisipan bahwa dalam keadaan sehat dan tidak dalam keadaan sakit apapun.

3. Pembukaan Penelitian Eksperimen



Peneliti melakukan pembukaan sebelum dimulainya eksperimen yang akan dilakukan. sebagai tanda penelitian ini dimulai, dengan membacakan Al Fatihah kemudian membacakan susunan acara eksperimen.

4. *Pretest*

Pada tahap ini, peneliti melakukan pengukuran sebelum perlakuan partisipan dengan menggunakan skala DASS untuk mengetahui skor dan kondisi subjek sebelum diberikan perlakuan mendengarkan *murattal* Al-Qur'an.

5. Pemberian Edukasi tentang Manfaat *Murattal* Al-Qur'an

Peneliti akan memberikan edukasi tentang manfaat mendengarkan *murattal* Al-Qur'an secara psikologis melalui *power point* kepada mahasiswa yang akan diteliti. Dengan tujuan untuk memberikan informasi bahwa Al-Qur'an bisa digunakan sebagai obat, baik dari medis ataupun *non* medis. Maka salah satunya peran *murattal* Al-Qur'an adalah sebagai obat non medis yang bisa

berpengaruh pada unsur psikologis manusia yang salah satunya adalah menurunkan tingkat stres.

6. Pemberian Perlakuan dengan *Murattal* Al-Qur'an

Setelah dilakukan *pretest*, maka tahap berikutnya adalah diberikannya perlakuan (*treatment*). Peneliti memberikan perlakuan mendengarkan *murattal* Al-Qur'an yang dibacakan oleh Muzzamil Hasbiallyah dengan surat Ar-Rahman ayat 1-78 dan Al-Kahfi 1-110 sampai dengan *murattal* Al-Qur'an selesai.

7. *Posttest*

Setelah diberikan perlakuan mendengarkan *murattal* Al-Qur'an, tahap berikutnya adalah dengan memberikan *posttest* menggunakan skala DASS yang sama kepada partisipan. Hal ini bertujuan untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan mendengarkan *murattal* Al-Qur'an.

8. Penutupan Penelitian Eksperimen

Peneliti melakukan penutupan sesudah dilakukannya eksperimen yang berlangsung, sebagai tanda berakhirnya proses penelitian ini.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu suatu teknik pengolahan data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran data subjek penelitian mengikuti kurva normal atau tidak (Saifudin, 2019). Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-wilk* karena jumlah sampel penelitian kurang dari 100. Uji normalitas

ilakukan dengan menggunakan *JASP 0.15 for windows*. Adapun ketentuan penerimaan atau penolakan H_0 dalam uji normalitas *Shapiro-wilk* sebagai berikut:

- a. Jika nilai *sig.* $< 0,05$ maka H_0 ditolak, H_a diterima. Hal ini berarti data tidak berdistribusi normal.
- b. Jika nilai *sig.* $> 0,05$ maka H_0 diterima, H_a ditolak. Hal ini berarti data berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan dua uji hipotesis. Berikut adalah ketentuannya, jika sampel yang digunakan pada penelitian kurang dari 30 sampel maka data dianggap tidak berdistribusi normal (Suliyanto, 2014) maka menggunakan uji *wilxocon*. Namun, jika data berdistribusi normal ($P = < 0.05$) maka menggunakan uji *student*. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *JASP 0.15 for windows*. Adapun ketentuan penerimaan atau penolakan yaitu jika nilai *sig.* $< 0,05$ maka H_0 ditolak, H_a diterima dan Jika nilai *sig.* $> 0,05$ maka H_0 diterima, H_a ditolak. (Sampson, 2019)