

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian dimana peneliti memanipulasi satu atau lebih variabel independen, mengontrol variabel lain yang relevan dan mengamati dampak manipulasi terhadap variabel dependen. Juga merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan kausal (sebab akibat) antara variabel independen dan variabel dependen.¹

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah salah satu metode penelitian yang cara pembuatannya sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Juga dapat didefinisikan dengan penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data dan hasil analisis data yang telah diperoleh.² Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang bersandar pada filsafat positivisme, biasanya digunakan untuk meneliti populasi atau sampel dengan menggunakan teknik *random sampling* dalam pengambilan sampel, menggunakan instrumen penelitian ketika mengumpulkan data dan analisis data bersifat statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.³

B. Populasi dan Sampel

Populasi adalah semua obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan ciri-ciri tertentu yang ditetapkan peneliti untuk diteliti dan dipelajari dan pada akhirnya ditarik sebuah kesimpulan.⁴ Adapun populasi dalam penelitian ini adalah

¹ Rukmaningsih, Gunawan Adnan, and Mohammad Adnan Latief, *Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas* (Yogyakarta: Erhaka Utama, 2020), 38–39.

² Zulkifli Noor, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif (Petunjuk Praktis Untuk Penyusunan Skripsi, Tesis Dan Disertasi) Tahun 2015*, 18.

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 14.

⁴ Sugiyono, 117.

seluruh santri tahfidz di pondok pesantren Dukuh Kauman Desa Ngembalrejo Kudus. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.1 Penyebaran Populasi Penelitian

No	Nama Pondok	Jumlah Santri	Populasi
1	Pondok Pesantren Darun Najah	30	13
2	Pondok Pesantren Al-Irsyad	37	37
3	Pondok Pesantren Darul Ulum	85	8
Total		152	58

Sampel adalah bagian dari jumlah atau karakteristik dari populasi. Apabila populasi dalam penelitian terlalu besar, dana dan waktu terbatas, maka peneliti dapat mengambil sampel yang representatif dari populasi.⁵ Dalam pengambilan sampel ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah salah satu teknik penarikan sampel menggunakan kriteria khusus atau pertimbangan tertentu.⁶ Adapun kriteria yang diterapkan pada pengambilan sampel ini adalah sebagai berikut:

1. Santri tahfidz yang berstatus sebagai mahasiswa dengan rasional bahwa selain menghafalkan Al-Qur'an, santri juga memiliki kegiatan akademik di kampus yang tidak bisa ditinggalkan sehingga memungkinkan santri mengalami kecemasan yang tinggi akibat kelelahan atau kurang pandai mengatur waktu untuk *murojaah*.
2. Santri tahfidz yang sudah memiliki hafalan di atas 5 juz dengan rasional bahwa semakin banyak hafalan yang dimiliki maka semakin banyak yang harus diingat, sehingga kemungkinan mengalami kecemasan semakin tinggi.

Guna memudahkan, penyebaran sampel dapat dilihat pada tabel berikut ini.

⁵ Sugiyono, 118.

⁶ Siyoto and Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, 66.

Tabel 3.2 Penyebaran Sampel Penelitian

No	Nama Pondok	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1	Pondok Pesantren Darun Najah	13	13
2	Pondok Pesantren Al-Irsyad	37	9
3	Pondok Pesantren Darul Ulum	10	8
Total		60	30

C. Identifikasi Variabel

1. Variabel Independen

Variabel Independen atau bisa disebut dengan variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab perubahan atau yang mempengaruhi variabel dependen.⁷ Variabel penelitian ini adalah teknik *thought stopping*.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen atau yang disebut dengan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi, atau akibat dari adanya variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Dukuh Kauman Desa Ngembalrejo Kudus.

D. Variabel Operasional

Desain penelitian adalah rancangan kerja terpola dalam hal hubungan-hubungan antar variabel secara menyeluruh agar hasil penelitian dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian. Desain penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test*. *Pre test* adalah tes yang diberikan oleh peneliti sebelum melakukan eksperimen. Sedangkan *post test* adalah tes yang dilakukan peneliti setelah melakukan eksperimen.⁸

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 61.

⁸ Ma'ruf Abdullah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Aswaja Pressindo (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015), 28.

Tabel 3.3 One Group Prettest-Posttest Desain

Pre-test	Perlakuan/eksperimen	Post-test
O ₁	X	O ₂

Definisi operasional adalah pedoman tentang bagaimana variabel diukur. Dengan adanya definisi operasional variabel, peneliti akan mengetahui pengukuran variabel sehingga peneliti dapat mengathui baik buruknya pengukuran sebuah variabel.⁹

Tabel 3.4 Definisi Operasional Variabel

Varibel	Definisi	Indikator
Independen (Teknik <i>Thought Stopping</i>)	Teknik yang digunakan untuk mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif	1. Kesiapan konseli 2. Prosedur
Dependen (kecemasan santri tahfidz)	Kecemasan akan hilangnya hafalan Al-Qur'an yang dimiliki	1. Kecemasan ringan 2. Kecemasan sedang 3. Kecemasan berat

Berikut ini adalah kisi-kisi T-MAS (*Taylor-Manifest Anxiety Scale*) yang bertujuan untuk mengungkap kecemasan pada santri tahfidz.

Tabel 3.5 Blueprint T-MAS

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Item
Fisiologis	Sakit kepala	1	-	3
	Sakit perut	2	-	
	Mudah berkeringan	10	-	
Psikologis	khawatir	4,5,6	-	3
	Cemas	7	-	1
	Takut	8	-	1
	Gugup	9	-	1
	Tidak Percaya diri	11,12,13	-	3
	Gelisah	14,15,18	-	3
	Mudah menangis	19	-	1

⁹ Siyoto and Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, 16.

	Malas	16	-	1
Kognitif	Sulit Berkonsentrasi	3	-	1
	Sulit memecahkan masalah	17	-	1
Total				19

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner atau angket dilakukan dengan cara memberikan pernyataan atau pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden. Jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup, yaitu kuesioner yang telah disediakan jawabannya, responden tinggal memberikan tanda *ceklis* (✓) pada kolom jawaban yang ada.¹⁰ Kuesioner diberikan dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik *thought stopping* dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan pada santri tahfidz.

Kuesioner disusun menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengetahui sikap, pendapat dan sudut pandang seseorang terhadap fenomena sosial yang telah ditetapkan oleh peneliti. Jawaban yang disediakan dalam skala likert ada lima yaitu sangat setuju (SS), Setuju (S), ragu-ragu (RG), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS), atau Selalu (SI), Sering (Sr), Kadang-Kadang (KK), Hampir Tidak Pernah (HTP), Tidak Pernah (TP). Masing masing jawaban diberi skor sebagai berikut.¹¹

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 199.

¹¹ Sugiyono, 134.

Tabel 3.6 Skor Jawaban Skala Likert

Pilihan Jawaban	Kategori	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang dilakukan setelah mendapatkan data dari responden atau sumber data yang lain. kegiatan analisis data mencakup mengelompokkan data sesuai dengan variabel dan jenis responden, mentabulasi data dari seluruh responden, menyajikan data variabel, melakukan perhitungan jawaban untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan statistik nonparametrik.