

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengkaji keadaan lapangan suatu satuan penelitian baik satuan sosial maupun satuan pendidikan secara mendalam dan apa adanya dimana subjek dalam penelitian ini dapat berupa individu, masyarakat maupun lembaga.¹

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan jenis pendekatan penelitian untuk menjawab hipotesis penelitian secara spesifik dengan data berupa angka (skor atau nilai, peringkat, frekuensi) yang dianalisis secara statistik.² Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian *Ex-post Facto* yaitu suatu penelitian yang dilakukan setelah suatu peristiwa terjadi untuk mengetahui perubahan perilaku yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perlakuan, atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variabel bebas.³ Perlakuan yang sudah terjadi ini dimaksudkan diteliti untuk mengungkap adanya hubungan sebab akibat terhadap variabel-variabel yang diteliti.

Bedasarkan pemaparan diatas, peneliti akan melakukan penelitian kuantitatif metode eksperimen dengan judul “Efektivitas Terapi Shalat Dhuha untuk Mengurangi Kecemasan Karir Peserta Didik Kelas XII di MAN 1 Kudus”

B. Setting Penelitian

Setting Penelitian berisi waktu dan lokasi penelitian yang dilakukan. Waktu penelitian merupakan waktu pelaksanaan penelitian. Sedangkan lokasi penelitian adalah situasi dan kondisi lingkungan yang dilakukan saat penelitian.⁴ Berdasarkan penjelasan diatas *setting* lokasi pelaksanaan penelitian ini adalah di MAN 1 Kudus yang terletak di Jl. Conge Ngembal Rejo, Desa

¹ Nur Sapiah Harahap, *Penelitian Kualitatif* (Medan: Wal Ashri Publishing, 2020).

² Masrukhin, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Kudus: STAIN Kudus, 2009), 7.

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), 107.

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, 110.

Ngembal Rejo, Kecamatan Bae, Kabupaten Kudus kode pos: 59322, dari bulan Januari sampai dengan selesai.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan totalitas subjek penelitian pada suatu keadaan atau instansi yang ingin diteliti.⁵ Populasi mencakup seluruh subjek yang ditentukan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XII MAN 1 Kudus dengan jumlah 423.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi dimana kesimpulan perlakuan sampel dapat diberlakukan pada populasi. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka pengambilan sampel dari populasi harus bersifat representatif (mewakili).

Jenis pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling purposive* yaitu pengambilan sampel secara tidak acak dengan berdasarkan pertimbangan tertentu.⁶ Pertimbangan dalam pengambilan sampel tersebut disesuaikan dengan kualifikasi-kualifikasi yang berdasarkan tujuan dalam penelitian yaitu peserta didik yang mengalami kecemasan karir. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 35 peserta didik kelas XII MIA 2 MAN 1 Kudus yang mengalami kecemasan karir berdasarkan hasil angket yang peneliti berikan.

D. Desain dan Definisi Operasional Variabel

1. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah keseluruhan strategi yang dipilih untuk melakukan penelitian.⁷ Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah *quantitative research* atau penelitian kuantitatif. Pada penelitian kuantitatif ini peneliti menggunakan metode *ex post facto* yadengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Peneliti mencari tahu adanya hubungan sebab akibat terhadap

⁵ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 62.

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, 124.

⁷ Muhammad Rijal Fadli, "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif," *Humanika* 21, no. 1 (2021): 33–54, <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.

variabel-variabel yang diteliti, dimana perubahan variabel dependennya tidak hanya bisa dipengaruhi oleh variabel independen karena terdapat variabel luar yang ikut memiliki pengaruh terhadap variabel dependen tersebut. Pada penelitian ini adalah dengan meneliti perlakuan terapi shalat dhuha kepada peserta didik yang mengalami kecemasan karir untuk kemudian diamati perubahan sebagai akibat dari perlakuan yang telah dilakukan.

Pada desain penelitian ini peserta didik akan diberikan angket pernyataan *pre-test* (sebelum diberi perlakuan) dan angket pernyataan *post-test* (sesudah diberi perlakuan) untuk mendapatkan hasil yang akurat karena membandingkan keadaan sebelum dengan sesudah diberi perlakuan. Desain dengan *one-group pretest-posttest design* tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i> (Perlakuan)	<i>Post-test</i>
O ₁	X	O ₂

O₁ : Nilai *pre-test* atau penilaian awal yang digunakan untuk mengukur kecemasan karir sebelum diberi terapi shalat dhuha

O₂ : Nilai *post-test* atau penilaian akhir yang digunakan untuk mengukur kecemasan karir sesudah diberi terapi shalat dhuha

X : Perlakuan yang diberikan (terapi Shalat Dhuha)

2. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang bervariasi (dapat berbentuk apapun) yang menjadi perhatian peneliti untuk dipelajari yang kemudian dapat ditarik kesimpulan. Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

a) Variabel *Independen* (bebas)

Variabel *independen* dalam bahasa Indonesia biasa disebut variabel bebas, yaitu variabel yang mempengaruhi atau dalam arti lain merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan pada variabel *dependen* (terikat). Variabel *independen* (bebas) pada penelitian ini adalah terapi shalat dhuha.

b) Variabel *Dependen* (terikat)

Variabel *dependen* dalam bahasa Indonesia biasa disebut variabel terikat, yaitu variabel yang dipengaruhi atau dalam arti lain merupakan variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel *independen* (bebas). Variabel *dependen* (terikat) pada penelitian ini adalah kecemasan karir:

Gambar 3.1 Hubungan Variabel



Definisi operasional variabel merupakan penggambaran variabel yang berisi penjelasan sebagai petunjuk untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel dalam penelitian. Penggambaran variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Aspek	Indikator	Cara Ukur	Hasil Ukur
Variabel bebas (X) adalah terapi Shalat Dhuha	Terapi Shalat Dhuha adalah layanan bimbingan dan konseling islam yang diberikan kepada peserta didik dalam bentuk klasikal	Jurnal dan Panduan Terapi Shalat Dhuha	-	-	-	Shalat Dhuha secara klasikal	Pelaksanaan Shalat Dhuha
Variabel terikat (Y) adalah kecemasan karir	Kecemasan karir peserta didik adalah perasaan khawatir, takut dan cemas	Angket	Likert	1. Psikologis	1.1 <i>Apprehension</i> (keprihatinan/kecemasan pada	Menyebarkan angket kecemasan karir kepada	Nilai angket kecemasan karir

	<p>terhadap karir masa depan dimana kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap pengambilan keputusan karirnya</p>			<p>masa depan) 1.2 Keraguan dan ketakutan 1.3 Perasaan panik 1.4 Mudah marah 1.5 Lelah 1.6 <i>Insomnia</i> 1.7 Sulit fokus</p>	<p>peserta didik</p>		
			<p>2. Somatik</p>	<p>2.1 Sakit kepala 2.2 Pusing dan berkunang-kunang 2.3 Jantung berdebar dan dada nyeri 2.4 Gangguan pencernaan 2.5 Nafas terasa sesak 2.6 <i>Parathesis</i> (perasaan kulit abnormal seperti gatal-gatal dan terbakar)</p>			
			<p>3. Fisik</p>	<p>3.1 <i>Diaphoresis</i> (keluar</p>			

					keringat banyak) 3.2 Kulit dingin dan lembab 3.3 Muka pucat dan merah 3.4 Reflek berlebihan		
--	--	--	--	--	--	--	--

E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti ketepatan, kecermatan, keakuratan, dan dapat dipercaya dengan kata lain validitas adalah ketepatan hasil pengukuran. Instrumen sendiri merupakan alat ukur. Instrument yang valid adalah instrumen yang digunakan tepat atau sesuai untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.⁸ Berdasarkan penjelasan di atas, uji validitas instrumen adalah uji yang digunakan untuk mengukur sejauh mana ketepatan instrumen dalam mengukur apa yang diukur.

Uji validitas instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah uji validitas isi. Uji validitas isi merupakan suatu pengujian untuk mengukur sejauh mana isi atau item dalam tes mencakup indikator atau aspek perilaku yang diukur (isi tidak boleh keluar dari bahasan tujuan pengukuran). Pengesahan validitas isi ini adalah dengan diujikan kepada validator yang ahli dalam bidangnya, dalam hal ini yaitu dosen bimbingan dan konseling pendidikan Islam. Validator diminta memberikan kritik dan saran sesuai dengan petunjuk validasi isi dengan metode Aiken (V) yang digunakan peneliti sebagai berikut:

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, 173.

Tabel 3.3 Validitas Isi Validator/Rater

Aspek	Indikator	Item/isi	Kesesuaian Item dengan Indikator					Catatan
			1	2	3	4	5	

Rumus Uji Validitas Isi Aiken (V):⁹

$$V = \frac{\sum s}{[n(c - 1)]}$$

Keterangan:

V : indeks validitas isi (Aiken’s V index)

s : r - L₀

r : angka yang diberikan oleh validator

L₀ : angka penilaian terendah (1)

c : angka penilaian tertinggi

n : jumlah validator

Adapun klasifikasi acuan kategori validitas aiken sebagai berikut:¹⁰

Tabel 3.4 Kriteria Validitas Isi Aiken’V

Interval	Kategori
0.80 < v ≤ 1.00	Sangat Tinggi
0.60 < v ≤ 0.80	Tinggi
0.40 < v ≤ 0.60	Cukup
0.20 < v ≤ 0.40	Rendah

⁹ Lewis R. Aiken, “Three Coefficients For Analyzing The Reliability And Validity Of Ratings,” *Educational and Psychological Measurement* 45 (1985): 131–141.

¹⁰ Prihono, “Validitas Instrumen Kompetensi Profesional Pada Penilaian Prestasi Kerja Guru Professional Competency Instrument Validity on The Assessment of Teacher Work Performance,” *Jurnal Penelitian Hukum Dan Pendidikan* 18, no. 2 (2021): 897–910, <http://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/ekspose>.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji Reliabilitas instrumen adalah suatu pengujian untuk menguji konsistensi sebuah alat ukur.¹¹ Alat ukur dikatakan reliabel jika hasil pengukuran yang diperoleh sama meskipun dilakukan pengukuran berulang-ulang. Uji reliabilitas instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini menggunakan metode stabilitas eksternal dengan melakukan tes berulang (*test-retest*) pada satu kelompok sebanyak dua kali dengan tenggang waktu tertentu untuk mengukur reliabilitasnya. Teknik uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach Alpha* karena instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berbentuk angket dengan nilai skala (skala *likert*) dan menginterpretasikan penilaian sikap dimana hasil pengukuran instrumennya dikatakan reliabel jika r_{11} (nilai *alpha*) lebih besar daripada r_{tabel} .¹²

Rumus Uji Reliabilitas *Cronbach Alpha* (r_{11}):

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

- r_{11} : reliabilitas instrumen (*Cronbach Alpha*)
- k : banyaknya butir pertanyaan
- $\sum \sigma^2$: jumlah varian butir
- σ_t^2 : varian total

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu metode atau cara untuk mengumpulkan data yang digunakan dalam penelitian. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer yaitu data yang didapat berasal dari responden langsung. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu:

¹¹ Dwi Priyanto, *Mandiri Belajar Analisis Data Dengan SPSS* (Yogyakarta: Mediakom, 2013).

¹² Joko Widiyanto, *SPSS for Windows Untuk Analisis Data Statistik Dan Penelitian* (Surakarta: Laboratorium Komputer FKIP UMS, 2014).

1. Wawancara

Wawancara merupakan tanya jawab yang dilakukan oleh pewawancara kepada narasumber untuk mengumpulkan data berkaitan dengan objek yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang hanya memuat inti pertanyaan yang dijadikan acuan sumber data. Narasumber dalam wawancara ini antara lain:

- a. Guru Bimbingan dan Konseling yang akan digali data terkait kecemasan karir yang dialami peserta didik kelas XII
- b. Peserta didik kelas XII yang mengalami kecemasan karir

2. Kuesioner (angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data menggunakan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang sudah ditentukan sebelumnya oleh peneliti yang ditujukan langsung kepada responden.¹³ Kuesioner yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berupa angket tertutup berbentuk skala likert yang berisi 5 opsi jawaban *favorable* dan *unfavorable* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan karir peserta didik.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan mencari data historis berupa tulisan, foto, video dan lainnya.¹⁴ Dokumentasi yang diambil peneliti dalam penelitian ini adalah lembar RPLBK Shalat Dhuha (Rencana Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling), foto penyebaran angket *pretest-posttest*, foto *sharing* kecemasan karir dan foto pelaksanaan Shalat Dhuha peserta didik kelas XII MAN 1 Kudus yang dilakukan saat jam istirahat.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data penelitian kuantitatif adalah proses mengolah data yang sudah dikumpulkan dari responden atau sumber lain yang terpercaya untuk menjawab rumusan masalah penelitian dan menguji hipotesis yang diajukan.¹⁵ Teknik analisis

¹³ Sugiyono, *Metodologi Pendidikan*, 199.

¹⁴ Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan* (bandung: Pustaka Setia, 2011), 183.

¹⁵ Sugiyono, *Metodologi Pendidikan*, 207.

data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

Uji prasyarat adalah uji yang harus dipenuhi sebelum menguji hipotesis penelitian. Uji prasyarat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, yaitu uji yang dilakukan untuk membuktikan apakah sebaran data sampel dalam penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk* ($\alpha = 0,05$) dimana sampel yang diteliti kurang dari 50.¹⁶

2. Uji Hipotesis

a) Analisis Statistik Deskriptif

Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti melakukan analisis statistik deskriptif yaitu pengolahan data dengan menyajikan atau menggambarkan data yang diperoleh berupa mean (rata-rata), nilai maksimum, nilai minimum, standar deviasi maupun interval dalam bentuk tabel atau diagram untuk memberikan informasi data secara teratur, ringkas dan jelas.¹⁷ Adapun kriteria acuan interval dalam penelitian ini dibagi kedalam 4 kategori tingkat kecemasan karir dan 4 kategori intensitas terapi Shalat Dhuha yang dilakukan sebagai berikut:

Tabel 3.5 kriteria Acuan Interval Kategorisasi Kecemasan Karir

Kategori	Interval	Keterangan
Sangat Tinggi	200 - 250	Panik
Tinggi	150 - 199	Kecemasan Berat
Sedang	100 - 149	Kecemasan Sedang
Rendah	50 - 99	Kecemasan Ringan

¹⁶ Mitha Arvira Oktaviani and Hari Basuki Notobroto, “Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, Dan Skewness-Kurtosis,” *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan* 3, no. 2 (2014): 127–35.

¹⁷ Amirotnun Sholikhah, “Statistik Deskriptif” *Komunika* 10, no. 2 (2016): 342–362.

Tabel 3.5 kriteria Acuan Interval Intensitas Terapi Shalat Dhuha

Kategori	Interval	Keterangan
Sangat Tinggi	22 - 29	Sangat Sering
Tinggi	15 - 21	Sering
Sedang	8 - 14	Jarang
Rendah	≤ 7	Tidak Pernah

Rumus Interval:

$$I = \frac{H-L}{k}$$

Keterangan:

- I : interval
- H : high (skor tertinggi)
- L : low (skor terendah)
- k : jumlah kategori

b) Uji T-test

Uji T-test yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *Paired Sampel T-test* yaitu pengujian hipotesis untuk membandingkan rata-rata dari suatu sampel berpasangan yaitu sampel dengan subyek yang sama namun memiliki dua pengukuran yang berbeda sebagai akibat dari adanya perlakuan yang diberikan atau dalam arti lain untuk mengetahui perubahan sampel sebelum dan sesudah diberi perlakuan.¹⁸ Terdapat dua pengambilan keputusan uji T-test menggunakan *paired sampel T-test* yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan perbandingan t_{hit} dengan t_{tabel}
 - a. Jika nilai $t_{hit} > t_{tabel}$, maka H_a tidak dapat ditolak dan H_0 ditolak, atau
 - b. Jika nilai $t_{hit} < t_{tabel}$, maka H_0 tidak dapat ditolak dan H_a ditolak

¹⁸ Nuryadi et al., *Buku Ajar Dasar-Dasar Statistik Penelitian*, 2017.

2. Berdasarkan perbandingan nilai signifikan
 - a. Jika nilai signifikansi < 0.05 , maka H_a tidak dapat ditolak dan H_0 ditolak, atau
 - b. Jika nilai signifikansi > 0.05 , maka H_0 tidak dapat ditolak dan H_a ditolak

