

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu pengkajian dalam mempelajari peraturan-peraturan yang terdapat dalam penelitian.¹

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian lapangan (*field reaserch*). Disebut dengan penelitian lapangan karena penelitian ini dilakukan dalam situasi alamiah akan tetapi didahului oleh semacam intervensi (campuran) dari pihak peneliti.² Intervensi dimaksudkan agar fenomena yang diteliti segera tampak dan dapat diamati oleh peneliti. Dalam hal ini peneliti mengambil judul “Pengaruh Pengajian Pagi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus”.

B. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang dilakukan adalah kuantitatif yang menentukan analisis pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistik.³ Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti.⁴ Dan pendekatan ini digunakan untuk mengetahui seberapa besarkah pengaruh pengajian pagi terhadap penurunan tingkat stres karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Husaini Usman mengatakan bahwa, populasi ialah semua nilai baik hasil perhitungan maupun pengukuran, baik kuantitatif maupun kualitatif, daripada karakteristik tertentu mengenai sekelompok objek yang lengkap dan jelas.⁵ Sedangkan menurut Nanang Martono bahwa populasi merupakan keseluruhan

¹ Husaini Usman, *Metode Penelitian Sosial*, Bumi Aksara, Jakarta: 2011, hal. 41.

² Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta: 2001, hal. 21.

³ Sugiono, *Statistik Penelitian*, Alfabeta, Bandung: 2002, hlm. 55.

⁴ Syaifudin Azwar, *Metode Penelitian*, Rajawali Press, Jakarta: 1983, hlm. 75.

⁵ Husaini Usman, *Ibid*, hlm. 42.

objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian.⁶

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan Rumah Sakit Islam Sunan Kudus yang berjumlah 376 karyawan, untuk mengetahui penurunan tingkat Stres di Rumah Sakit tersebut, peneliti hanya mengambil beberapa jumlah karyawan. Untuk mengambil sampel penelitian Suharsimi Arikunto mengatakan apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan populasi. Apabila jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10%-15% atau 20% atau lebih.⁷

Jadi sampel dalam penelitian ini adalah 53 karyawan yaitu 10% dari jumlah populasi (376) karyawan yang diambil, sebagai perwakilan subjek penelitian dengan menggunakan teknik *random sampling*.

Sedangkan pengertian dari sampel sendiri adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti.⁸

D. Sumber Data

Dalam penelitian ini diperlukan 2 jenis data, yaitu :

1. Data Kepustakaan

Yang dimaksud data kepustakaan adalah koleksi-koleksi kepustakaan seperti buku-buku ilmiah, majalah, jurnal, kitab Undang-undang, kitab suci, kamus, ensiklopedi sejauh relevan dengan persoalan yang dibahas.

Penelitian ini merupakan cara untuk mendapatkan data yang bersifat teori (sebagai landasan teori) dengan bantuan macam-macam material yang terdapat di ruang perpustakaan.

⁶ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, PT Raja Grafindo, Jakarta: 2014, hlm. 76.

⁷ Suharsini Arikunto, *Prosedur penelitian; Suatu Pendekatan praktek*, Renika Cipta, Jakarta, 1998, hlm. 104.

⁸ Nanang Martono, *Ibid.*, hlm. 76.

2. Data Lapangan

Yang dimaksud data lapangan adalah semua benda, hal atau peristiwa yang ada dilokasi penelitian sejauh relevan dengan persoalan yang dibahas.

Data Lapangan ini digunakan untuk mencari dan mengumpulkan data realita di lapangan, yang dimaksud di sini adalah lokasi tempat penelitian yaitu di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus. Dengan harapan akan mendapatkan gambaran menyeluruh tentang obyek yang akan diteliti.

E. Variabel dan Indikator Penelitian

Variabel penelitian adalah sebagai konsep yang memiliki variasi atau memiliki lebih dari satu nilai.⁹

Untuk penelitian ini peneliti menggunakan variabel bebas (*independent variable*). Variabel ini disimbolkan dengan variabel X dan variabel terikat (*dependent variable*). Dengan simbol variabel Y.

1. Variabel bebas X merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain atau menghasilkan akibat pada variabel yang lain, yang pada umumnya berbeda dalam urutan tata waktu yang terjadi lebih dahulu. Keberadaan variabel ini dalam penelitian kuantitatif merupakan variabel yang menjelaskan terjadinya fokus atau topik penelitian. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel independen yaitu variabel (X) Pengajian Pagi dengan indikator sebagai berikut:
 - a. Membaca Al-Qur'an 2-3 ayat bersama-sama dilanjutkan mauidhoh khasanah dari petugas kerohanian.
 - 1) Pemahaman karyawan terhadap materi pengajian atau mauidhoh khasanah
 - 2) Frekuensi karyawan dalam mengikuti pengajian pagi
 - 3) Motivasi karyawan dalam mengikuti pengajian pagi

⁹ Nanang Martono, *Op.Cit*, hlm. 59.

- b. Memahami makna dalam Al-Qur'an (tafsir Al-Qur'an)
 - 1) Pemahaman karyawan terhadap makna dalam Al-Qur'an (tafsir).
 - 2) Antusias karyawan dalam mencermati makna dalam Al-Qur'an.
 - c. Membaca kitab Riyadhus Sholikin bersama-sama dilanjutkan mauidhoh khasanah dari petugas kerohanian.
 - 1) Pemahaman karyawan terhadap kitab Riyadhus Sholikin
 - 2) Antusias karyawan dalam mencermati makna mauidhoh khasanah yang disampaikan.
 - d. Mauidhoh khasanah tentang fiqih yang diambil dari kitab Fatkhul Qorib.
 - 1) Pemahaman karyawan mengenai materi pengajian tentang fiqih dari kitab Fatkhul Qarib.
 - 2) Motivasi karyawan dalam mengikuti materi pengajian tentang fiqih dari kitab Fatkhul Qarib.¹⁰
2. Variabel terikat Y. ini merupakan Variabel yang diakibatkan atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Keberadaan variabel ini dalam penelitian kuantitatif adalah sebagai variabel yang dijelaskan dalam fokus atau topik penelitian.¹¹ Pada variabel ini fokusnya yaitu variabel (Y) penurunan tingkat Stres karyawan, dengan indikator sebagai berikut:
- a. Stres tingkat I
 - 1) Semangat besar
 - 2) Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya
 - 3) Energik dan gugup yang berlebihan
 - b. Stres Tingkat II
 - 1) Merasa letih sewaktu bangun pagi
 - 2) Merasa lelah sewaktu bangun siang
 - 3) Merasa lelah sepanjang hari
 - 4) Terkadang gangguan sistem pencernaan
 - 5) Perasaan tidak bisa santai

¹⁰ Hasil wawancara dengan Bpk. Khandzik bimroh RSI Sunan Kudus

¹¹Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*, Jakarta, Rajawali Press, 2004., hlm. 61.

- c. Stres Tingkat III
 - 1) Gangguan usus lebih terasa
 - 2) Otot-otot terasa tegang
 - 3) Perasaan tegang yang semakin meningkat
 - 4) Gangguan tidur
- d. Stres Tingkat IV
 - 1) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
 - 2) Kegiatan-kegiatan yang terasa menyenangkan kini terasa sulit
 - 3) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan sering terbangun dini hari
 - 4) Perasaan negativistik
 - 5) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam
 - 6) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan
- e. Stres Tingkat V
 - 1) Keletihan yang mendalam
 - 2) Untuk pekerjaan yang sederhana kurang mampu
 - 3) Gangguan sistem pencernaan
 - 4) Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik
- f. Stres Tingkat VI
 - 1) Nafas sesak
 - 2) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
 - 3) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collaps.¹²

F. Definisi Oprasional

Pengajian pagi adalah salah satu pengajian di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus yang dilakukan setiap hari, kecuali hari jum'at. Pengajian yang dilakukan secara istiqomah akan membentuk pribadi yang sesuai dengan

¹² Mudzdalifah M. Rahman, *Stres dan Penyesuaian Remaja*, Idea Press, Yogyakarta: 2009, hal. 122.

ketentuan Islam yakni pribadi yang santun, dermawan, suka menolong serta dapat menjauhi apa yang dilarang dan menjalankan apa yang diperintahkan_Nya.

Tingkat Stres merupakan suatu bentuk upaya untuk mengetahui sejauh mana Stres yang di alami oleh seseorang. Dengan mengetahui Stres dalam diri individu diharapkan mampu menetralsir hal-hal negatif yang akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Stres adalah ketidak mampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang berpengaruh terhadap keseimbangan fisik maupun emosional, sehingga menimbulkan reaksi fisiologis maupun psikologis.

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan beberapa metode pengumpulan data agar memperoleh data yang valid. Adapun metode yang digunakan adalah:

1. Metode Angket

Metode angket merupakan daftar pernyataan atau pertanyaan yang dikirimkan kepada responden, baik secara langsung atau tidak langsung (melalui pos atau perantara).¹³ suatu daftar yang berisi sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang harus di jawab atau di kerjakan oleh seseorang yang diselidiki.¹⁴ Menurut Bimo Walgito angket adalah semua daftar pertanyaan-pertanyaan yang harus di jawab atau dikerjakan secara bebas, metode ini digunakan untuk mengetahui rutinitas pengajian pagi terhadap penurunan tingkat stres karyawan di rumah Sakit Islam Sunan Kudus.

2. Metode Observasi

Metode obeservasi biasanya diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti.¹⁵ Dalam penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data tentang keadaan rumah

¹³ Husaini Usman, *Metode Penelitian Sosial*, Bumi Aksara, Jakarta: 2011, hlm. 57.

¹⁴ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyluhan di Sekolah*, Psikologi UGM, Yogyakarta: 1990, hlm. 165.

¹⁵ Husaini Usman, *Ibid*, hlm. 52.

sakit yang mencakup letak geografis dan lain-lain yang berkenaan dengan masalah yang penulis bahas.

3. Dokumentasi

Adalah metode pengumpulan data melalui peninggalan tertulis seperti arsip-arsip dan termasuk buku-buku notulen dan sebagainya, yang berhubungan dengan masalah penelitian di sebut teknik documenter atau studi dokumenter.¹⁶ Dalam penelitian ini metode tersebut digunakan untuk memperoleh data tentang personalia, profil Rumah Sakit dan daftar karyawan.

H. Uji Instrumen Data

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevaliditan sesuatu instrument, suatu instrument yang valid mempunyai validitas tinggi.¹⁷ Tes tersebut valid apabila tersebut benar-benar dapat mengungkapkan aspek yang di selidiki secara tepat, dengan kata lain harus memiliki ketepatan dan mengungkapkan aspek-aspek yang hendak di ukur. Data dikatakan valid apabila mempunyai nilai **F** hasil lebi besar dari **F** tabel.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas artinya adalah dapat di percaya, dapat di andalkan. Reliabilitas ini menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Karena instrument tersebut sudah baik.¹⁸

Tes dikatakan reliabilitas apabila tes tersebut mampu memberikan hasil yang relatif tetap, apabila dilakukan secara berulang pada tingkat ketetapan yang tinggi dalam mengungkapkan aspek-aspek yang hendak

¹⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, Rineka Cipta, Jakarta: 1996, hlm. 128.

¹⁷ Inu Hajar, *Dasar-dasar Metode Penelitian*, Raja Grafindo Persada Yogyakarta: 1996, hlm.

83.

¹⁸ Suharsimi Arikunto. *Ibid*, hlm. 42.

diukur. Data dikatakan reliabel apabila mempunyai nilai lebih besar *croanbach alpa* 0,60.

I. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas Data

Bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi; variabel terikat dan variabel bebas keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki distribusi data normal atau mendekati normal. Untuk menguji apakah distribusi data normal atau tidak dengan melihat tes of normality.¹⁹

Adapun kriteria pengujian normalitas data yaitu:

- a. Variabel X
 - 1) Angka signifikan $>0,05$ maka, berdistribusi normal.
 - 2) Angka signifikan $<0,5$ maka, berdistribusi tidak normal dengan demikian variabel X angka signifikan $0,000 > 0,05$ maka distribusi normal.
- b. Variabel Y
 - 1) Angka signifikan $>0,05$ maka, data berdistribusi normal,
 - 2) Angka signifikan $<0,05$ maka, berdistribusi tidak normal.

Dengan demikian variabel Y angka signifikan $0,001 > 0,05$ maka distribusi normal.

2. Uji linieritas

Data uji linieritas data adalah uji untuk menentukan masing-masing variabel bebas sebagai predictor mempunyai hubungan linieritas atau tidak dengan variabel terikat.²⁰ Dalam hal ini penulis menggunakan scatter plot (diagram pencar) seperti: yang digunakan untuk deteksi data outlier, dengan mencari tambahan garis regresi. Oleh karena itu *scatter plot* hanya menampilkan hubungan dua variabel saja, maka pengajian

¹⁹ Husain Umar, *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, Raja Grafindo Persada, Jakarta: 2000, hlm. 110.

²⁰ Masrukhin, *Statistik Inferensial*, mitra Press, Kudus: 2003, hlm. 73.

dilakukan dengan berpasangan tiap dua data. Adapaun kriterianya adalah sebagai berikut:²¹

- a. Jika pada grafik mengarah ke kanan atas, maka data termasuk data kategorin linier.
- b. Jika pada grafik tidak mengarah ke kanan ke atas, maka data termasuk dalam kategori tidak linier.

3. Uji Homogen data

Uji homogeny data bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi kesamaan variance dari residual satu pengalaman ke pengalaman lain tetap, maka bisa dikatakan homogenitas. Dapat dilihat adanya pola yang jelas serta titi-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y pada model regresi.

J. Analisis Data

Dalam menganalisis data yang telah terkumpul, penulis menggunakan analisis statistika. Langkah yang penulis lakukan melalui:

1. Analisis Pendahuluan

Dalam menganalisis pendahuluan akan mencantumkan melalui angket tentang pengaruh pengajian pagi terhadap penurunan tingkat stres karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus. Adapun prosedur penelitian penulis lakukan yaitu dengan memberi bobot nilai pada setiap item pertanyaan yang telah dijawab oleh responden dengan kriteria yang penulis tetapkan yaitu sebagai berikut:

- a. Untuk pilihan jawaban A bobot nilai 4
- b. Untuk pilihan jawaban B bobot nilai 3
- c. Untuk pilihan jawaban C bobot nilai 2
- d. Untuk pilihan jawaban D bobot nilai 1

²¹ Masrukhin, *Statistik Inferensial Aplikasi Program SPSS*, Media Ilmu Press, Kudus: 2006, hlm. 85.

2. Analisis Uji Hipotesis

Setelah dimasukkan ke dalam tabel distribusi kemudian dicari rata-rata hitung (mean) dengan menggunakan rumus:

Menghitung harga a dan b dengan rumus sebagai berikut:²²

$$M_x = \frac{\sum X}{N} \text{ atau } M_y = \frac{\sum Y}{N}$$

Keterangan:

- M_x : Mean dari variabel pengaruh rutinitas pengajian pagi
 $\sum x$: Jumlah keseluruhan data tentang pengaruh pengajian pagi
 M_y : Mean dari variabel tingkat stres karyawan
 $\sum y$: Jumlah keseluruhan data dari tingkat stres karyawan
 N : Banyak data

Analisis ini untuk menguji hipotesa yang diajukan dengan menyelidikan perhitungan lebih jauh dan menggunakan analisis statistik serta menggunakan rumus regresi sebagai berikut:

$$Y' = a + bx$$

$$a = \frac{(\sum Y_1)(\sum X_1^2) - (\sum X_1)(\sum X_1 Y_1)}{n \sum X_1^2 - (\sum X)^2}$$

$$b = \frac{n \sum X_1 Y_1 - (\sum X_1)(\sum Y_1)}{n \sum X_1^2 - (\sum X)^2}$$

Keterangan:

- Y' : Obyek dalam variabel
 a : Harga Y bila $X = 0$ (harga konstan)
 b : Angka arah atau koefisien regresi yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel dependent. Bila b (+) maka naik, bila (-) maka terjadi penurunan
 x : Subyek pada variabel dependent yang mempunyai nilai tertentu.²³

²² Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian*, CV. Alfabeta, Bandung: 2005, hal. 245

²³ Sugiyono, *Ibid* hal. 244.

Kemudian ada tidaknya pengaruh dapat diteruskan menggunakan rumus:

$$R_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X) - (\sum Y)}{\sqrt{\{(N \sum X^2 - (\sum Y)^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel x dan y

X : Nilai skor variabel x (Pengajian Pagi)

Y : Nilai skor variabel y (Penurunan tingkat stres karyawan)

X^2 : Nilai skor variabel x yang dikuadratkan

Y^2 : Nilai skor variabel y yang dikuadratkan

\sum : Sigma (jumlah)

N : Jumlah sampel yang menjadi objek penelitian

3. Analisis Lanjut

Analisis lanjut merupakan pengelolaan lebih lanjut dari uji hipotesis. Dalam hal ini dibuat interpretasi lebih lanjut terhadap hasil yang diperoleh dengan cara mengkonsultasikan nilai hitung yang diperoleh dengan harga tabel dengan taraf signifikan 5% dan pada penelitian ini penulis menggunakan uji F.

Uji-F digunakan untuk mengetahui, ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari semua variabel independen yang digunakan secara bersama-sama (simultan), terhadap variabel dependen. Pengujian ini juga dilakukan dengan cara mengukur tingkat signifikansi t_{hitung} , dimana apabila tingkat signifikansi tersebut lebih kecil dari α maka, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen.

Adapun kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- a. Nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka, H_0 diterima dan H_1 ditolak. Berarti secara simultan variabel independen tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen.

- b. Nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berarti secara simultan variable independen berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen.

Selanjutnya untuk menganalisis uji pengaruh Pengajian pagi terhadap penurunan tingkat stres karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus, maka perlu uji signifikansi dengan rumus uji F.

$$F_{reg} = \frac{R^2(n - m - 1)}{m(1 - R^2)}$$

