

BAB III METODE PENELITIAN

Metode sendiri merupakan suatu cara atau langkah yang digunakan untuk mendapatkan sebuah data agar bisa menjelaskan obyek yang menjadi sasaran kajian. Sedangkan penelitian adalah suatu pengamatan yang dilakukan dengan hati-hati dan kritis menggunakan pendekatan ilmiah secara sistematis dalam mencari faktor untuk menentukan sesuatu.

Dalam metode penelitian ini, penulis akan menjelaskan terkait metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian, setting penelitian, subjek penelitian, sumber data, pengujian keabsahan data dan teknik analisis data.

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Berdasarkan sumber data yang ada, jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan fokus penelitian *field research* (penelitian lapangan). Hal ini, dinyatakan sebagai penelitian lapangan sebab data utama yang didapatkan dan digunakan oleh peneliti bersumber dari lapangan yang berhadapan secara nyata untuk melaksanakan penelitian dalam bentuk wawancara, observasi dan dokumentasi.¹ Dalam penelitian ini peneliti melaksanakan penelitian langsung ke lapangan atau ke tempat sumber data tersebut yaitu di IAIN Kudus untuk mendapatkan data yang konkrit.

Adapun pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena secara mendalam dan menjawab rumusan masalah secara kompleks, holistik dan interpretatif. Dalam penelitian kualitatif yang menjadi instrument kunci adalah peneliti, dengan pengambilan sampel sumber data menggunakan *purposive* dan *snowbaal*, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan arti dari pada generalisasi.² Peneliti dalam penelitian kualitatif menjadi faktor terpenting dalam memperoleh data dilapangan.

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif sebab alasan utamanya data yang akan dikumpulkan oleh peneliti adalah data yang berwujud deskripsi berdasarkan fakta-fakta atau yang sudah terlihat dan sifatnya asli. Selain itu, peneliti ingin memahami arti dari

¹ Sumadi Suryabrata, Metodologi Penelitian (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995), hlm 22.

² Albi Anggito, Johan Setiawan, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hlm 8.

deskripsi yang ada dilapangan melalui informasi yang disampaikan oleh subyek penelitian. Disamping itu peneliti dapat menuangkan perspektifnya dalam menjelaskan suatu masalah yang diteliti menggunakan perspektif emik atau bahasa sendiri, dengan makna lain peneliti harus bisa mendeskripsikan hasil penelitian berdasarkan pernyataan, bahasa, sudut pandang serta pola pikir dengan subyek penelitian yang dapat dipahami dengan mudah dalam menganalisis sebuah data.

B. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di IAIN Kudus, yang menjadi fokus penelitian ini adalah Implementasi *Self Counseling* Islam sebagai upaya mengatasi *burnout* akademik pada kalangan mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi. Penelitian ini mengambil lokasi di IAIN Kudus karena merupakan salah satu institusi yang mahasiswanya menerapkan *Self Counseling* Islam sebagai upaya mengurangi *burnout* akademik sebab kendala-kendala yang dialami dalam penyusunan skripsi. IAIN Kudus beralamatkan di Jl. Conge Ngembalrejo, Kecamatan Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Penelitian ini akan dilaksanakan pada tahun 2023/2024.

C. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini sesuai dengan sumber data yang dibutuhkan peneliti dengan mengarah pada pembahasan yang bisa memberikan informasi mengenai bidang kajian penelitian. Oleh karena itu, peneliti menetapkan Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus yang sedang dalam tahap penyelesaian skripsi sebagai subyek dalam penelitian ini. Disamping itu, pemilihan subyek dalam penelitian kualitatif ini berdasarkan pengetahuan mengenai bidang kajian penelitian, terlibat dalam ranah penelitian dan adanya waktu untuk memberikan data atau informasi yang dibutuhkan peneliti.³ Peneliti sangat memperhatikan dalam pemilihan subyek penelitian, sebab subyek penelitian berpengaruh penting dalam latar belakang dan hasil terkait bidang yang menjadi kajian penelitian.

Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus yang sedang dalam tahap penyelesaian skripsi menjadi kunci dari dilaksanakannya penelitian ini, karena dari subyek tersebut akan

³ Rahmadi, Pengantar Metode Penelitian (Banjarmasin: Antasari Press, 2011) hlm 62.

menjadi sumber data tentang bagaimana implementasi *self counseling* islam dalam mengurangi *burnout* akademik yang dialami selama penyusunan skripsi. Peneliti menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan mahasiswa sebagai informan untuk memperoleh data penelitian. Oleh sebab itu, dengan pemilihan subyek dan wawancara peneliti mendapatkan informasi tentang bidang kajian yang diteliti dari subyek penelitian.

D. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian adalah asal dari didapatkannya suatu data.⁴ Dalam penelitian kualitatif yang dapat dikatakan sumber data adalah subyek penelitian. Data yang didapatkan harus berasal dari sumber data yang relevan dengan topik penelitian, sehingga dapat ditemukan korelasi antara masalah yang diteliti dengan data dilapangan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini didapatkan dari dua sumber data, diantaranya:

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung dari sumbernya dengan perolehan data dari tangan pertama. Data primer ini dapat dikatakan sebagai data asli.⁵ Peneliti perlu mengumpulkan data melalui observasi dengan pencatatan, pengamatan dan wawancara terhadap obyek yang diteliti tentang implementasi *self counseling* islam sebagai upaya menagtasi *burnout* akademik yang dialami mahasiswa.

2. Data Sekunder

Sugiyono berpendapat bahwa data sekunder adalah data yang didapatkan secara tidak langsung dari sumber data.⁶ Data sekunder bisa berupa dokumen-dokumen yang ditemukan dilokasi penelitian yang berguna untuk memperkuat data dalam mengumpulkan informasi. Dokumen tersebut relevan dengan penelitian Implementasi *Self Counseling* Islam sebagai upaya mengatasi *burnout* akademik yang dialami mahasiswa.

⁴ Johni Dimiyati, *Metodologi Penelitian Pendidikan Dan Aplikasinya Pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*, (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2013) hlm 39.

⁵ Meita Sekar Sari, dan Muhammad Zefri, "Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan Di lingkungan Kecamatan Langkapura," *Jurnal Ekonomi* 21, no. 3. hlm 311.

⁶ Nuning Indah Pratiwi, "Pengguna Media Video Call," *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial* 1, No. 2, hlm 212.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Wawancara

Komunikasi dengan menggunakan tanya jawab secara lisan atau tulisan antara dua orang maupun lebih dengan tujuan mendapatkan suatu informasi merupakan makna dari wawancara. Dalam melaksanakan penelitian, peneliti akan menggunakan metode wawancara secara terstruktur yang mana telah dirumuskan sebelum melaksanakan wawancara dengan informan, agar menjadi lebih mudah dalam pengolahan data. Disamping itu, peneliti juga menggunakan metode wawancara tidak terstruktur yang bertujuan mendapatkan pemahaman karakter asli dalam sebuah kelompok sosial sebab akan lebih terbuka.⁷ Peneliti menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data melalui komunikasi atau tanya jawab dengan informan.

Antara peneliti dengan informan yang merupakan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang sedang mengalami *burnout* akademik dalam penyusunan skripsi sebagai sasaran dalam permasalahan yang melatar belakangi penelitian ini berjalan. Karena penelitian ini kualitatif maka dapat dimanfaatkan untuk membantu permasalahan dari pihak yang terkait dalam faktor *burnout* akademik pada mahasiswa dan juga dapat memberi wawasan terkait upaya menagatasi *burnout* akademik yang diteliti di IAIN Kudus pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam.

2. Observasi

Menurut sugiyono observasi adalah teknik untuk mendapatkan suatu data dengan cara mengamati langsung di lapangan atau lingkungan penelitian.⁸ Dalam pelaksanaannya teknik observasi berkaitan tentang perilaku individu, proses kerja, sedikit banyaknya jumlah responden, dan gejala-gejala permasalahan yang diangkat dalam topik penelitian. Peneliti dapat mencatat perilaku yang tampak dari subjek penelitian, namun juga perlu memahami latar belakang dari munculnya perilaku tersebut.

⁷ Sugiyono, Penelitian Kualitatif Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan RAD), (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm 319-320.

⁸ Yura Witsqa Firmansyah, dkk, Penelitian Ilmu Kesehatan, (Yayasan Kita Menulis, 2022), hlm 113.

Dalam pengambilan data peneliti menggunakan pengamatan secara langsung dengan prosedur sistematis yang dikatakan sebagai observasi partisipatif.⁹ Dalam kegiatan observasi peneliti melakukan pengamatan terhadap sumber data terkait perilaku, dampak dan usaha subjek penelitian dalam menangani masalah yang sedang dihadapi. Observasi partisipatif ini berguna untuk mendapatkan data secara lengkap dan mengetahui sebab dari perilaku yang diperlihatkan oleh subjek penelitian. Peneliti mampu mengamati subyek dalam melakukan implementasi self counseling islam sebagai upaya mengatasi burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam yang sedang menyusun skripsi.

3. Dokumentasi

Bagian penting dalam pelaksanaan penelitian kualitatif adalah dokumentasi. Dokumentasi berperan sebagai bukti telah dilaksanakannya suatu penelitian dengan teknik mengumpulkan data melalui catatan kasus yang telah berlaku. Dokumen bisa berupa tulisan, gambar atau sebuah karya seseorang. Dokumentasi merupakan pelengkap dalam pemilihan observasi dan wawancara sebagai teknik mendapatkan data penelitian kualitatif.¹⁰ Peneliti mengumpulkan data dokumen meliputi gambaran umum IAIN Kudus, serta komponen yang ada di dalamnya, seperti perkembangan, visi-misi, dan pengimplementasian *Self Counseling* Islam oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.

F. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data peneliti menggunakan uji kredibilitas yang didapatkan dari hasil penelitian. Maka peneliti melakukan triangulasi teknik, sumber, dan teori, dijelaskan sebagai berikut:

1. Perpanjangan pengamatan

Peneliti melaksanakan perpanjangan pengamatan dengan kembali ke lapangan, pengamatan, dan wawancara lagi dengan sumber data sebelumnya maupun sumber data baru untuk meningkatkan kepercayaan atau kredibilitas data. melalui perpajangan pengamatan ini akan membuat hubungan antara peneliti dengan subyek penelitian akan semakin akrab.¹¹

⁹ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, hlm 204.

¹⁰ Albi Anggito, Johan Setiawan, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hlm 145.

¹¹ Masrukhin, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Media Ilmu, 2014), hlm 127.

Perpanjangan pengamatan ini berpengaruh pada intensitas, dan kapasitas data yang didapat oleh peneliti. Peneliti akan memusatkan pada data yang didapatkan untuk diperiksa kembali ke lapangan. Jika data sudah sesuai maka dapat dikatakan kredibel, sehingga peneliti dapat mengakhiri waktu perpanjangan penelitian.

2. Triangulasi

Dalam menganalisis dan mensintesis data yang diperoleh dari sumber data peneliti perlu melakukan suatu pendekatan yang disebut dengan triangulasi. *Institute of Golbal Tech* menyatakan bahwa dengan triangulasi peneliti dapat mencari secara cepat untuk menemukan kekuatan dan meningkatkan kebijakan serta bukti dalam mendapatkan sebuah data.¹² triangulasi yang digunakan peneliti dalam penelitian ini ada beberapa macam, diantaranya:

a. Triangulasi teknik

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda untuk memperoleh data dari sumber yang sama. Peneliti melakukan observasi, wawancara terstruktur dan tidak terstruktur serta dokumentasi untuk memperoleh data. Melalui teknik observasi dan wawancara mengenai implementasi *self counseling* islam sebagai upaya mengatasi *burnout* akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam yang sedang menyusun skripsi.

b. Triangulasi sumber

Untuk menguji kredibilitas data yang dilaksanakan dalam memeriksa data yang didapat melalui berbagai sumber data, peneliti menggunakan triangulasi sumber.¹³ Pada tahap ini peneliti melihat perilaku mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam mengatasi *burnout* akademik selama penyusunan skripsi. Peneliti menggunakan wawancara untuk memperoleh informasi yang lebih luas dari narasumber yang berbeda.

c. Triangulasi teori

Pada triangulasi teori peneliti melihat data yang didapatkan berdasarkan teori-teori yang menjadi indikator untuk melihat kesesuaian antara data yang didapatkan dengan

¹² Firdaus, Fakhry Zamzam, *Aplikasi Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), 108.

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung, Alfabeta, 2015), hlm 373.

teori yang digunakan.¹⁴ Triangulasi ini digunakan peneliti dengan tujuan mendapatkan keabsahan data dengan mengecek kembali data dari objek penelitian. Selain itu, cara tersebut dapat digunakan untuk mendapatkan prespektif yang berbeda terkait kajian penelitian.

G. Analisis Data

Analisis data merupakan upaya untuk mendapatkan dan mengatur secara logis data yang sudah didapatkan dari wawancara dan dokumentasi dengan cara mengelompokkan data sesuai golongan, kemudian menjelaskan secara rinci untuk membuat pola yang sistematis, lalu setelahnya mengambil bagian yang penting dan membuat kesimpulan dengan bahasa yang mudah dipahami. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang digunakan peneliti berfokus pada analisis data secara induktif, berasal dari lapangan tertentu yang sifatnya spesifik guna mendapatkan suatu perimbangan atau teori yang bisa digeneralisasikan secara umum.¹⁵ analisis data dilakukan dengan beberapa tahap, diantaranya:

1. Data *reduction* (mereduksi data)

Topik penelitian dan data yang didapatkan dari lapangan dengan penelitian yang dilaksanakan peneliti akan mendapatkan jumlah yang cukup banyak. Oleh karena itu, peneliti perlu menganalisis data dengan reduksi data. Mereduksi data adalah merangkum, menentukan inti permasalahan, menemukan korelasi data dengan fokus kajian, kemudian proses reduksi data perlu dilaksanakan oleh peneliti berdasarkan hasil penggalian data, serta mengambil data yang dianggap penting dalam fokus penelitian.¹⁶ Dalam penelitian ini reduksi data difokuskan pada pelaksanaan *Self Counseling* Islam sebagai upaya mengatasi *burnout* akademik yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan mencarinya apabila diperlukan.

2. Data *display*

Setelah data penelitian sudah direduksi, langkah selanjutnya yaitu mendisplay data. Peneliti dapat membuat penyajian data

¹⁴ Dede Rosyada, Murodi, Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Pendidikan, (Jakarta: Kencana, 2020), hlm 238.

¹⁵ Umrati, Hengki Wijaya, Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan, (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020), hlm 33.

¹⁶ Sugiyono, Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D, (Bandung, Alfabeta, 2015), hlm 335.

dengan uraian, dan table. Namun dalam penelitian kualitatif penyajian data lebih sering menggunakan teks naratif untuk menggambarkan hasil dari penelitian. Penyajian data berfungsi untuk membuat pembaca lebih dapat memahami fokus penelitian melalui analisis secara mendalam.¹⁷ Peneliti menyajikan data secara rinci dalam penelitian ini, terurai teks secara naratif tentang implementasi pada pelaksanaan *Self Counseling* Islam sebagai upaya mengatasi *burnout* akademik yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

3. *Conclusion drawing* (menarik kesimpulan)

Setelah dilakukan penyajian data kemudian peneliti melakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi data. Dalam menyusun kesimpulan awal masih terdapat bukti-bukti yang terdapat perubahan selama pengumpulan data berikutnya, maka kesimpulan awal ini sifatnya sementara. Sedangkan, jika dalam menyusun kesimpulan awal terdapat bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti melaksanakan observasi kembali, maka kesimpulan tersebut dapat dinyatakan kredibel.¹⁸ Oleh karena itu, peneliti akan menarik kesimpulan akhir dari pengamatan yang diteliti melalui pengecekan kembali kesimpulan awal terhadap bukti pendukung di lokasi penelitian.

Penarikan kesimpulan dari data yang telah diteliti dan deskripsikan dengan tujuan untuk mengetahui permasalahan yang terkaji dalam penelitian, serta berupaya menemukan jalan keluar pada masalah yang terjadi. Dalam hal ini, peneliti menarik kesimpulan dari data-data yang telah didapatkan di IAIN Kudus. Tentang implementasi pada pelaksanaan *Self Counseling* Islam sebagai upaya mengatasi *burnout* akademik yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi secara apa adanya serta dengan harapan mendapatkan temuan baru.

¹⁷ Alfi Haris Wanto, "Strategi Pemerintah Kota Malang Dalam Meningkatkan Kualitas Pelayanan Public Berbasis Konsep Smart City," *Journal Of Public Sector Innovations* 2, no. 1 (2017): 42.

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung, Alfabeta, 2015), hlm 345.