

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penulis menggunakan pendekatan psikologis dengan berfokus pada *cognitive control*, dimana memiliki pemahaman sebagai upaya untuk mempelajari motif, respon, reaksi dari berbagai sisi psikologi manusia terutama berkaitan dengan kontrol pikiran.⁶⁷ Dapat dilihat dari bagaimana upaya subjek penelitian dalam menghadapi problem berkaitan dengan penanganan stres atau toleransi terhadap stres.

Pada pendekatan yang digunakan ini, peneliti berusaha untuk mengetahui dan memahami pandangan, argumen, maupun tanggapan dari mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus angkatan 2018 berupa kata, kalimat dan paragraf pada suatu konteks khusus yang bersifat alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.⁶⁸

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang menjadi bagian upaya penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian lapangan atau *field research*. Dalam pendapat Norman K. Denzin dan Yvonna S.Lincoln menyatakan “*Qualitative research is a field of inquiry in its own right. Qualitative researchers study things in their natural setting, attempting to make sense of, or to interpret, phenomena in terms of the meanings people bring to them*”.⁶⁹ Penelitian kualitatif merupakan bidang dari sebuah kajian yang dilakukan oleh seorang peneliti. Penelitian kualitatif mengkaji mengenai sesuatu dalam latar belakang alami mereka, dengan berusaha membuat dapat dicerna akal sehat, atau dengan menafsirkan fenomena, aktivitas sosial, sikap, pandangan ataupun kepercayaan orang baik individu

⁶⁷ Muhtadi, dan Maman Abd. Djalil, *Fundamentalis dan Modernitas dalam Islam*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), 122.

⁶⁸ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006), 6.

⁶⁹ Norman K. Denzin dan Yvonna S.Lincoln, *Handbook of Qualitative Research* (New Delhi, India, 2000), 2;3.

atau kelompok⁷⁰, dalam hal ini dalam artian memaknai yang dibawa orang kepada peneliti.

Untuk memahami lebih lanjut penelitian yang dilakukan mengenai *Cognitive control* untuk Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus Angkatan 2018, peneliti melakukannya dengan menggunakan penelitian kualitatif. Jenis penelitian ini lebih bersifat menjelaskan hal yang menjadi objek kajian atau bersifat deskriptif. Dari data yang terkumpul diwujudkan dalam bentuk kata maupun gambar dengan tujuan untuk memperjelas data penelitian yang didapat dan cenderung tidak menekankan pada angka.

B. Latar Penelitian

Untuk menunjang data penelitian, lokasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertempat di IAIN Kudus terletak di Kelurahan Conge Kecamatan Ngembalrejo Kabupaten Kudus Provinsi Jawa Tengah.

C. Jenis dan Sumber Data

Sumber data yang dimaksud adalah subjek asal yang menjadi data penelitian yang diperoleh oleh peneliti. Terdapat dua jenis sumber data penelitian, yaitu data primer dan sekunder:⁷¹

a. Data Primer

Data primer merupakan sumber data langsung yang terkait dengan objek penelitian. Sumber yang didapatkan dijelaskan dari hasil pendeskripsian informasi lapangan, didapatkan dengan melakukan wawancara maupun observasi dengan individu-individu yang terlibat dalam penelitian. Dimana Peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus angkatan 2018 pada bulan April dan November 2023, dengan menemui lima orang mahasiswa dengan latar belakang keluarga yang berbeda, dengan memperhatikan kriteria yang telah ditentukan penelitian.

⁷⁰ Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif: Qualitative Research Approach*, (Yogyakarta:Deepublish, 2018), 10.

⁷¹ Ibnu Hajar, *Dasar-dasar Metodologi Kualitatif dalam Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), 83.

b. Data Sekunder

Sumber data yang diperoleh berkaitan langsung dengan objek bahasan dalam penelitian. Penelitian dilakukan dengan mencari data yaitu literatur buku, berkaitan dengan kondisi mental, toleransi terhadap stres, maupun kontrol kognitif, peneliti dapatkan dari perpustakaan IAIN Kudus, maupun koleksi buku kudus seperti Perpustakaan, maupun sumber internet yang terpercaya seperti jurnal tentang peran *cognitive control*.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan proses pengumpulan informasi yang dilakukan dengan serangkaian pengamatan terhadap manusia maupun tempat yang menjadi fokus lokasi penelitian.⁷² Pengumpulan data dengan cara pengamatan dan mencatat dari berbagai fenomena yang dikaji. Observasi oleh peneliti dilakukan adalah dengan melakukan observasi partisipatif dimana peneliti ikut melakukan penelitian langsung di lapangan.

Observasi dilakukan dengan waktu sebelum dan sesudah penelitian berlangsung baik itu meliputi tentang gambaran umum, kondisi kehidupan sosial, fisik, ekonomi dan juga sosial yang terjadi. Observasi dalam penelitian kualitatif ada dua macam, yaitu observasi responden dan non responden,⁷³ Partisipasi responden merupakan observasi yang dilakukan dengan keaktifan peneliti dengan menjadi bagian dari medan observasi. Sedangkan observasi non responden merupakan observasi yang dilakukan dengan cara peneliti tidak ikut terlibat langsung dalam medan observasi dan hanya sebagai observer murni.

Penelitian ini, peneliti melakukan teknik observasi dengan melihat dan mengamati secara langsung terhadap diri subjek pada penyelesaian tugas akhir, dengan maksud sebelum mengambil data peneliti telah melakukan pengamatan

⁷² John W. Creswell, *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (Pearson, Boston: Beacon Press, 2012), 624.

⁷³ Uwe Flick, *An Introduction to Qualitative Research* (London: Sage Publication Ltd, 2010), 222.

terhadap subjek untuk melihat kondisi stres tidaknya mahasiswa. Selain itu juga peneliti melakukan observasi Fakultas Dakwah guna mendapatkan data penelitian yang lebih jelas tidak hanya bersumber dari mahasiswa namun juga perguruan tinggi terkait. Didapatkan hasil dari observasi terdapat mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus yang masih dalam proses penyelesaian tugas akhir, dan juga masih belum lulus, sebanyak sepuluh mahasiswa, meninjau data terakhir mahasiswa dalam proses pengerjaannya, didapatkan sejumlah sepuluh mahasiswa mengikuti data akhir mahasiswa penyelesaian tugas kelulusan.⁷⁴

2. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan cara tanya jawab sepihak dengan pengerjaan yang sistematis dan didasarkan pada landasan yang tertuju pada tujuan penelitian.⁷⁵ Wawancara mendalam yang dilakukan peneliti baik langsung dengan informan secara terpisah di tempat yang menjadi penelitian. Wawancara dilakukan dengan informan yang dianggap dapat memberikan jawaban atau informasi yang kompeten dan dapat mewakili data informasi. Semua data yang dapat dijadikan sebagai data penelitian dapat berarti bahwa segala sesuatu yang didapat seorang peneliti ketika mengkaji suatu daerah tertentu dapat bersifat data.

Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara berupa pertanyaan yang menunjang kebutuhan data penelitian. Pedoman yang dimaksud bertujuan penting dalam proses berjalannya wawancara, sehingga kegiatan wawancara yang dilakukan akan tetap berlangsung dengan baik, walaupun pertanyaan tidak sama persis dengan kisi-kisi wawancara yang telah disiapkan dan akan terjadi pengembangann pertanyaan sampai dinilai dapat menemukan data penelitian yang dimaksud oleh peneliti. Wawancara dilakukan dengan cara terstruktur dan tidak struktur dengan membawa catatan kecil ke lapangan penelitian.⁷⁶

Wawancara sering dipakai sebagai sumber informasi yang utama dan berguna untuk mengembangkann terori.

⁷⁴ Petugas Fakultas, wawancara oleh penulis, 26 November, 2023, wawancara 1, transkrip.

⁷⁵ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research* (Yogyakarta: Andi Offset, 2001), 193.

⁷⁶ Yvonna S.Lincoln dan Egon G.Guba, *Naturalistic Inquiry: Reability and Validity is Qualitative Research* (London: Sage Publication, 1965), 270.

Namun metode pengumpulan data mengenai hal apapun juga dapat digunakan. Percakapan informal, analisis umpan balik dari kelompok maupun individu, atau juga kegiatan kelompok yang menghasilkan data juga dapat memberikan informasi yang berguna dalam sebuah penelitian. Metode penelitian yang digunakan dari penelitian ini adalah dengan cara mengadakan wawancara mahasiswa akhir IAIN Kudus angkatan 2018, untuk domisili kudus dan sekitarnya, merupakan mahasiswa yang sedang atau telah menyelesaikan tugas akhir, maupun status mahasiswa tunggal atau sembari mengisi aktivitas sampingan kuliah dengan bekerja. Dimana nantinya peneliti menanyakan tidak jauh dari judul penelitian yang dibahas yaitu tentang cara mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas akhir atau mengikuti wisuda tanpa menambah semester lagi, rasa putus asa dari kewajibannya menyelesaikan tugas akhir, maupun sikap mahasiswa dalam menghadapi hambatan kelulusan selama kuliah dan setelahnya.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu prosedur pembuktian yang sesuai dengan fakta yang terjadi, dokumentasi dapat berupa lisan, tulisan, gambar atau foto.⁷⁷ Dokumentasi adalah pendekatan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mempelajari langsung di tempat, dengan cara mendapatkan informasi melalui buku-buku yang relevan dan laporan kegiatan serta gambar-gambar yang terkait.⁷⁸ Dengan menggunakan dokumentasi, peneliti dapat memperoleh informasi dari berbagai sumber, seperti alamat, latar belakang pendidikan, dan informasi lain yang relevan.⁷⁹ Pada dasarnya, sumber dokumentasi adalah sumber informasi yang berkaitan dengan dokumen, baik yang bersifat resmi maupun tidak resmi.

Pendekatan dokumentasi memudahkan peneliti untuk mengumpulkan informasi yang dapat dipercaya tanpa perlu menanyai responden. Pendekatan yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan adalah dengan

⁷⁷ Natalina Nilamsari, “ Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif “, Jurnal Wacana , no 2 (2014):178.

⁷⁸ Riduwan, *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*, 31.

⁷⁹ Vivi Candra, DKK, “ *Pengantar Metodologi Penelitian* (Medan: Yayasan Kita Menulis (2021): 122.

cara menginterpretasikan dokumen-dokumen yang telah terkumpul.⁸⁰

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, tidak sebatas mencari informasi sesuai dengan data yang dibutuhkan dari penelitian tetapi juga memperoleh informasi dari dokumen-dokumen yang mendukung penelitian. Metode penelitian ini dilakukan untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh melalui proses wawancara dan observasi, selain itu juga bertujuan untuk memperoleh data mengenai mahasiswa akhir IAIN Kudus angkatan 2018, untuk domisili kudus dan sekitarnya, merupakan mahasiswa yang sedang atau sudah menyelesaikan tugas akhir, serta status mahasiswa yang masih lajang atau sementara mengisi kegiatan sampingan kuliah dengan bekerja. Perolehan data dokumentasi dimaksud seperti, responden WI mahasiswa IAIN Kudus angkatan 2018, berdomisili Berugenjang Undaan Kudus, kuliah dan bekerja. Responden AF, berdomisili Pati Jawa Tengah, kuliah dan tidak bekerja. Responden FO selaku mahasiswa berdomisili Desa Cranggang, Dawe, Kudus, hanya berfokus kuliah. Responden UF berdomisili Desa Klaling Rt.1 Rw.3 Jekulo Kab. Kudus, mahasiswa kuliah dan bekerja. VB mahasiswa yang kuliah dan bekerja, berdomisili Bae, Kudus.

E. Teknik Pengambilan dan Penentuan Sampling Informan

Peneliti menggunakan *non probability sampling* dengan menentukan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana dilakukan dengan cara memberikan penilaian pribadi terhadap subjek yang menjadi sampel dari populasi mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus angkatan 2018, dengan memperhatikan beberapa kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti seperti halnya merupakan mahasiswa akhir IAIN Kudus angkatan 2018, untuk domisili kudus dan sekitarnya, merupakan mahasiswa yang sedang atau telah menyelesaikan tugas akhir, maupun status mahasiswa tunggal atau sembari mengisi aktivitas sampingan kuliah dengan bekerja, didapatkan lima mahasiswa yang sesuai dengan indikasi penelitian yang dimaksud.

⁸⁰ Fitri Nur Mahmudah, *Analisis Data Penelitian Kualitatif Manajemen Pendidikan Berbantuan Software Atlas.ti* (Yogyakarta: UAD PRESS (2021): 24.

F. Analisis Data

Pendekatan analisis data merupakan upaya untuk memperoleh data secara sistematis dari rekaman hasil observasi, wawancara, dan prosedur lainnya untuk meningkatkan pengetahuan peneliti tentang subjek yang diteliti.⁸¹ Prosedur analisis data kualitatif adalah kegiatan yang dilakukan oleh peneliti selama kegiatan penelitian berlangsung, dilakukan dengan cara mengumpulkan data hingga tahap penulisan laporan. Pengumpulan dan analisis data kualitatif dilakukan secara bersamaan.

Selama proses penelitian berlangsung, seorang peneliti harus secara teratur memeriksa data penelitiannya. Menurut pendapat Patton, analisis data kualitatif adalah metode untuk mengurutkan urutan data penelitian dengan cara mengelompokkan data penelitian ke dalam suatu pola kategori dan uraian dasar.⁸² Dalam penelitian ini, peneliti menggabungkan analisis data dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif induktif. Adapun analisis dalam penelitian ini adalah:

1. *Data Reduction* (reduksi data)

Reduksi Data adalah proses pemilahan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan perubahan data kasar yang ada dalam catatan-catatan lapangan tertulis. Dalam proses ini, penulis lakukan secara terus menerus selama kegiatan penelitian berlangsung, bahkan sampai data penelitian terkumpul secara sempurna sesuai dengan data yang sedang diteliti.⁸³

Data yang diperoleh peneliti nantinya akan dirangkum sehingga mengetahui mana yang dibutuhkan dan tidak dibutuhkan. Merangkum hasil pengumpulan data sesuai dengan konsep, kategori dan tema yang sesuai dengan kebutuhan.

2. *Data Display* (penyajian data)

Penyajian data penelitian dapat disebut sebagai kegiatan yang dilakukan ketika data penelitian sudah terkumpul dengan baik, sehingga akan ada kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

⁸¹ Ahmad Rijali, “ Analisis Data Kualitatif “, Jurnal Alhadharah, no.33 (2018): 84.

⁸² Umrati, Hengki Wijaya, *Analisi Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan* (Makassar: Sekolah Theologia Jaffray, 2020), 115.

⁸³ Ahmad Rijali, 91.

Bentuk penyajian data dalam penelitian kualitatif dapat berupa catatan hasil wawancara dalam penelitian, matriks, grafik, jaringan, dan bagan.

Data yang telah dirangkum oleh peneliti setelah itu akan disajikan dalam bentuk naratif dan akan dihubungkan dengan teori yang ada pada bab II. Dalam hal ini menjelaskan secara singkat mengenai permasalahan yang ada pada mahasiswa IAIN Kudus.

3. *Conclusion Drawing* (menarik kesimpulan)

Peneliti akan melakukan pengujian secara terus menerus selama kegiatan penelitian berlangsung. Kesimpulan awal yang dirangkum oleh peneliti akan dapat berubah apabila ditemukan bukti-bukti yang berbeda dari sebelumnya, hal ini akan dilakukan secara terus menerus hingga tidak ditemukan lagi bukti-bukti yang berbeda, sehingga penelitian dianggap dapat dipercaya, maka kesimpulan yang diperoleh merupakan kesimpulan yang kredibel.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menarik kesimpulan akhir dari penelitian yang telah dilakukan mengenai bagaimana Kontrol Kognitif terhadap Toleransi Stres pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus Angkatan 2018, faktor penyebabnya, dan upaya yang dilakukan agar mahasiswa dapat mentoleransi stres yang dialaminya.⁸⁴

G. Keabsahan Data

Pengujian keabsahan data merupakan proses pengumpulan data yang dilakukan untuk menguji tingkat kebenaran atau keabsahan data penelitian dan hal ini penting dikarenakan dapat menjadikan data penelitian yang didapat dinilai telah layak untuk digunakan. Untuk Melaksanakan teknik pemeriksaan data didasarkan oleh beberapa pengujian meliputi:

1. Uji Kredibilitas

Uji kredibilitas merupakan alat ukur yang digunakan sebagai uji kepercayaan pada data hasil penelitian. Saat melakukan uji kredibilitas pada data penelitian, dengan ini peneliti dapat melakukan teknik pengujian dengan beberapa cara, yaitu :

a. Perpanjangan keikutsertaan

⁸⁴ Ahmad Rijali, 94.

Lamanya waktu yang digunakan dalam melakukan penelitian tergantung pada kedalaman, keluasan, dan kepastian data. Waktu yang dibutuhkan tergantung dari kebutuhan yang diperlukan oleh peneliti karena penelitian tidak dapat berjalan dengan maksimal jika hanya dilakukan sekali saja.

Peneliti akan melakukan penelitian kembali ke lapangan setelah melakukan analisis data, setelah itu peneliti akan menambah waktu untuk melakukan penelitian di lapangan sesuai dengan data yang dibutuhkan dan apa yang belum dan perlu diketahui lebih lanjut sebagai data pendukung penelitian.⁸⁵

b. Kekuatan atau keajegan pengamatan

Kekuatan atau ketekunan penelitian merupakan upaya untuk memperdalam dan merinci penelitian yang telah dianalisis. Kekuatan atau ketekunan penelitian harus dicek ulang karena data harus sesuai dan menggambarkan konteks tertentu.⁸⁶ Untuk itu, peneliti akan selalu mencermati data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan mahasiswa di IAIN Kudus.

c. Triangulasi

Triangulasi dalam uji kredibilitas ini merupakan pengecekan data dari beberapa sumber dengan berbagai cara dan waktu. Dapat disimpulkan bahwa triangulasi adalah pengumpulan data dengan cara menggabungkan dari beberapa sumber yang telah ada. dengan demikian triangulasi merupakan teknik yang paling baik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada pada saat penelitian.⁸⁷ Terdapat tiga teknik pengumpulan yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.

1) Triangulasi Sumber

Dalam melakukan pengecekan triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh peneliti dari sumber yang berbeda.⁸⁸ Data

⁸⁵ Halaluddin Hengky Wijaya, *Analisis Data Kualitatif* (Jakarta: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019), 134-135.

⁸⁶ Halaluddin Hengki Wijaya, 135.

⁸⁷ Bachtiar, *Mendesain Penelitian Hukum* (Yogyakarta: Cv Budi Utama, 2021), 118.

⁸⁸ Halaluddin Hengki Wijaya, 119-120.

dapat diperoleh dari hasil wawancara dan observasi atau dengan mengumpulkan data melalui dokumen-dokumen terdahulu dari beberapa sumber namun dengan teknik yang sama.⁸⁹ Dengan ini, peneliti akan menguji dan mengumpulkan data yang dibutuhkan yang diperoleh dari mahasiswa fakultas Dakwah IAIN Kudus angkatan 2018.

2) Triangulasi Teknik

Metode triangulasi adalah cara memverifikasi data dengan memeriksa data dari sumber yang sama namun menggunakan pendekatan yang berbeda. Dalam pendekatan triangulasi ini, peneliti akan memeriksa data yang dikumpulkan, misalnya peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan wawancara dan sebaliknya.

3) Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu adalah pengecekan suatu data dengan melakukan pengecekan ulang dengan waktu dan situasi yang berbeda. Hal ini dilakukan karena suatu data dapat berubah pada waktu yang berbeda sehingga perlunya peneliti untuk melakukan pengecekan ulang.⁹⁰ Dengan itu peneliti mengecek triangulasi waktu pada pagi, siang maupun sore hari.

d. Kajian Kasus Negatif

Meninjau kembali kasus negatif adalah upaya peneliti untuk menemukan data yang berbeda atau bertentangan dengan data yang telah diperoleh. Jika data yang berbeda sudah tidak ditemukan lagi, maka penelitian dianggap sudah dapat dipercaya. Namun, jika data penelitian masih menemukan data yang bertentangan, maka penelitian akan mengubah data yang telah diperoleh. Hal ini tergantung dari seberapa besar kasus negatif yang muncul dalam penelitian ini.⁹¹

⁸⁹ Astir Sulistiani Risnaedi, *Konsep Penanggulangan Perilaku Menyimpang Siswa* (Indramayu: Penerbit Adab CV.Adanu Abimata, 2021), 57.

⁹⁰ Bachtiar, 117.

⁹¹ Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Ilmu Pendidikan Teologi* (Makasar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2018), 121.

Untuk mengkaji atau analisis data dalam penelitian ini, maka peneliti melakukan pencarian data mengenai mahasiswa akhir IAIN Kudus angkatan 2018, untuk domisili kudus dan sekitarnya, merupakan mahasiswa yang sedang atau telah menyelesaikan tugas akhir, maupun status mahasiswa tunggal atau sembari mengisi aktivitas sampingan kuliah dengan bekerja. Menggunakan Bahan Referensi

Bahan referensi merupakan pendukung ataupun pembuktian data yang sudah diperoleh peneliti. Dalam hal ini peneliti menggunakan data dari hasil observasi, catatan dari hasil wawancara, hasil rekaman audio yang diperoleh dari informan yaitu mengambil sampel dari mahasiswa akhir IAIN Kudus angkatan 2018, untuk domisili kudus dan sekitarnya, merupakan mahasiswa yang sedang atau telah menyelesaikan tugas akhir, maupun status mahasiswa tunggal atau sembari mengisi aktivitas sampingan kuliah dengan bekerja.

e. Mengadakan *Member Check*

Member Check adalah proses verifikasi hasil data yang diterima oleh peneliti kepada sumber pemberi data. Setelah data disepakati bersama, maka data tersebut dinyatakan dapat dipercaya dan juga sebagai pendukung kredibilitas data.⁹²

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan member check untuk memverifikasi data yang diperoleh atas hasil wawancara dengan informan. Bertujuan untuk memperoleh kesepakatan bersama atas data yang telah dikumpulkan dari informan dan dilaporkan oleh peneliti.

⁹² Hengki Wijaya, 122.