

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian merupakan serangkaian tata cara aktivitas yang sistematis dan bertujuan untuk memecahkan suatu permasalahan.¹ Jenis penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental*, dalam penelitian ini peneliti memberikan perlakuan (treatment) berupa bimbingan kelompok dengan Teknik *self-management* untuk mengurangi *emotional exhaustion* pada pengurus di PPTQ Putri Al Ghurobaa Tumpangkrasak Jati Kudus. Penelitian *Pre-Eksperimental* adalah penelitian yang tidak memakai kelompok kontrol dan cara memilih sampel tidak secara random murni.

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana metodenya *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mendeskripsikan atau menetapkan menguji hipotesa, memperlihatkan hubungan tiap variabel dan juga mendeskripsikan fakta.

Gambar 3.1
One-Group Pretest-Posttest Design



Keterangan:
 O_1 : Pre-test
 X : BKp dengan teknik *self-management*
 O_2 : Post-test

Melalui deskripsi yang diberikan, kesimpulannya yaitu bahwasanya dalam penelitian eksperimen ini mencari jawaban dari sebab akibat atau pengaruh sebelum dan sesudah diadakannya perlakuan atau kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

¹ Hardani et al., *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, ed. oleh Husnu Abadi (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020), hal. 236.

B. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al Ghurobaa' Tumpangkrasak Jati Kudus. Adapun alasan peneliti mengambil lokasi tersebut adalah karena pengurus merupakan pondasi yang harus kuat dalam mengarahkan santri. Selain hal tersebut pengurus juga mengalami peran ganda yaitu sebagai santri penghafal Al-Qur'an dan pengurus yang sering mengakibatkan pribadi mengalami problem.

C. Sumber Data Penelitian

Dalam proses pengumpulan informasi dan data dalam penelitian, penulis menggunakan data data sebagai berikut:

1. Sumber data primer

Data primer adalah data yang langsung didapatkan dari responden dengan memanfaatkan peralatan ukur yang berbentuk angket atau kuesioner. Kuesioner yaitu mengumpulkan data dengan menyebarkan seperangkat pernyataan maupun pertanyaan dalam bentuk tulisan terhadap responden untuk direspon sesuai dengan keinginan penggunaan.² Data primer penelitian ini didapatkan langsung dari penyebaran kuesioner terhadap pengurus PPTQ putri Al-Ghurobaa' Kudus.

2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang tidak langsung didapatkan oleh peneliti dari responden penelitian.³ Data sekunder dalam penelitian ini adalah informasi dan data dalam bentuk jadi yang sudah dimiliki oleh PPTQ Putri Al-Ghurobaa' Kudus berupa profil pondok, letak geografis, visi misi dan tujuan.

D. Populasi dan Sempel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian, atau

² Widoyoko dan Putro Eko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 33.

³ Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 16.

keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti.⁴ Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pengurus santri Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' desa Tumpang Krasak, kecamatan Jati, kabupaten Kudus. Setelah dilakukan observasi awal, jumlah pengurus santri di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' sebanyak 81 santri.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang diteliti atau sampel dapat didefinisikan sebagai anggota populasi yang dipilih menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi.⁵

Bentuk pengambilan sampel yang dipilih peneliti yaitu dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan tersebut merupakan pengambilan sampel dari populasi sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu baik itu pertimbangan ilmiah maupun pertimbangan ahli. Dalam teknik ini terdapat persyaratan cukup ketat dan berhati-hati dalam memilih sampel agar sampel yang dipilih sesuai dengan analisis peneliti.⁶ Kriteria sampel yang dipilih peneliti yaitu santri putri yang menjadi pengurus dengan jabatan tinggi dan mempunyai kondisi emotional exhaustion tinggi.

Menurut sugiyono ukuran sampel yang layak dalam penelitian yaitu antara 30 hingga 500 responden.⁷ Berdasarkan pada hasil pertimbangan dalam pemilihan sampel yang mempunyai kondisi emotional tinggi, maka sampel yang sesuai dengan kondisi tersebut adalah sejumlah 30 pengurus.

⁴ Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 177.

⁵ Purwanto, hal. 74.

⁶ Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D*, Alfabeta, CV, 2013, hal. 124.

⁷ Prof. Dr. Sugiyono, hal. 131.

E. Desain dan Definisi Operasional Variabel

1. Desain Variabel

Variabel yakni segala sesuatu yang berwujud apa saja yang ditentukan oleh peneliti untuk dikaji agar memperoleh data terkait sesuatu tersebut untuk selanjutnya diambil kesimpulan.⁸ Peneliti menggunakan beberapa variabel yaitu satu variabel independen dan satu variabel dependen. Desain variabel berdasarkan pada kerangka pemikiran, maka desain variabel pada penelitian ini terdapat pada dua jenis, yaitu:

a. Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel independen (variabel bebas), sering disebut variabel stimulus, predictor, antecedent, atau variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab atau variabel yang mempengaruhi variabel terikat, yaitu *Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management*

b. Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel dependen sering disebut variabel *output*. Kriteria, konsekuen, atau variabel terikat merupakan variabel yang menjadi akibat atau yang dipengaruhi oleh variabel bebas, yaitu *Emotional Exhaustion*.

2. Definisi Operasional Variabel

Variabel operasional adalah uraian yang berisikan penjelesa istilah-istilah yang terdapat pada jurnal skripsi penelitian ini. Agar tidak terjadinya kekeliruan atau kesalah pahaman dalam memahami istilah-istilah tersebut. Variabel operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian.

- a. Bimbingan Kelompok adalah sebuah upaya kegiatan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan secara berkelompok dengan mempunyai permasalahan yang sama dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok.

⁸ Prof. Dr. Sugiyono, hal. 60.

- b. Teknik *Self-Management* adalah sebuah strategi pengelolaan diri untuk mengendalikan kemampuan pribadi agar mencapai hal hal baik yang diinginkan individu sehingga tidak berdampak negative terhadap kehidupan individu.
- c. *Emotional Exhaustion* adalah suatu keadaan dimana individu merasa lelah dan merasa tidak berdaya akibat terkurasnya emosi dalam bekerja maupun dalam organisasi.

Data yang diungkapkan dalam penelitian ini yaitu *emotional exhaustion* pada pengurus, oleh karena itu instrument yang digunakan berupa kuesioner *emotional exhaustion*. Kisi kisi yang dibuat oleh peneliti mengacu pada komponen-komponen *emotional exhaustion* menurut Houkes, yaitu: beban kerja, tekanan waktu, kurangnya dukungan sosial, dan stress karena peran.

Tabel 3.1
Tabel Blue Print Skala *Emotional Exhaustion*

Komponen	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Beban Kerja	a. Frustasi	1, 2	5, 4	4
	b. Putus asa	3, 20	34, 41	4
	c. Tekanan tuntutan	23, 21	38, 22	4
Tekanan waktu	a. Tidak memiliki waktu	6, 7	9, 23	4
	b. Permasalahan tidur	36, 10	11, 37	4
	c. Tuntutan penyelesaian pekerjaan	8, 32	24, 33	4
	a. Tidak mendapatkan dukungan	12, 13, 31	14, 17	5

Komponen	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kurangnya dukungan sosial	b. Permasalahan pertemanan	15, 19	16, 18	4
Stress karena peran	a. Peran tidak berjalan dengan baik	26, 27	25, 40	4
	b. Motivasi menjalankan peran menurun	28, 30	29, 39	4
Jumlah total item				41

Sumber: Inge Houkes, *Specific determinants of intrinsic work motivation, emotional exhaustion and turnover intention: A multisample longitudinal study*

F. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah teknik yang digunakan untuk memperoleh data dalam suatu penelitian. Jika peneliti tidak memahami teknik pengumpulan data, maka tidak akan bisa mengambil data untuk memperoleh data yang sesuai dengan ketentuan penetapan data.⁹

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuesioner. Kuesioner adalah metode pengumpulan data di mana responden memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis.¹⁰ Dalam penelitian ini, kuesioner disebarkan secara langsung kepada responden di tempat penelitian. Dari masing-masing variabel Tingkat *emotional exhaustion* pada riset ini diukur dengan Skala Likert.

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai tolok ukur untuk menyusun

⁹ Prof. Dr. Sugiyono, hal. 193.

¹⁰ Prof. Dr. Sugiyono, hal. 199.

butir-butir pertanyaan. Dalam skala likert memiliki 5 skor atau tingkat penilaian yang akan memudahkan responden, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.3
Skala Likert

No	Alternatif Jawaban	Kode Jawaban	Keterangan	
			Favorable	Unfavorable
1.	Sangat Setuju	SS	5	1
2.	Setuju	S	4	2
3.	Netral	N	3	3
4.	Kurang Setuju	TS	2	4
5.	Sangat Tidak Setuju	STS	1	5

Sumber: Buku Prof. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D*, hal 199

Berdasarkan uraian diatas, pemberian skor pada setiap kategori pernyataan tes dilakukan dengan pemberian bobot terhadap lima alternatif pilihan jawaban. Pilihan alternatif jawaban sangat tidak setuju diberi skor 1, tidak setuju diberi skor 2, Netral diberi skor 3, setuju diberi skor 4, dan sangat setuju diberi skor 5.

G. Teknik Analisis Data
1. Uji Validitas Instrumen

Hasil penelitian yang valid menurut Sugiyono yaitu apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.¹¹

Validitas adalah keadaan yang menggambarkan tingkat instrumen yang bersangkutan mampu mengukur apa yang akan diukur. Suatu instrumen pengukuran valid jika mengukur atau menggambarkan apa yang dinyatakan untuk mengukur atau menggambarannya. Tinggi rendahnya

¹¹ Prof. Dr. Sugiyono, hal. 121.

validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran variabel yang dimaksud.

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui tingkat kevalidan dari instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data yang diperoleh dengan cara mengkorelasi setiap skor variabel jawaban masing-masing responden dengan total skor masing-masing variabel. Untuk mengetahui kevalidan data jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka dikategorikan valid sebaliknya apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka data tidak signifikan/tidak valid.¹²

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Hasil penelitian yang reliabel menurut Sugiyono apabila terdapat kesamaan data dalam waktu berbeda. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.¹³

Istilah lain dari reliabilitas yakni stabil, handal dan terpercaya. Adanya pengujian reliabilitas dikarenakan peneliti hendak mengetahui instrumen penelitiannya tergolong bisa dipercaya ataupun tidak bisa dipercaya. Apabila instrumen dari variabel penelitian tersebut terpercaya dan handal maka hasilnya juga dapat memiliki tingkat kepercayaan atau tingkat kehandalan yang tinggi pula.

Uji reliabilitas pada instrument penelitian yang sudah dipersiapkan peneliti sebelumnya merupakan serangkaian uji yang dijadikan alat untuk mendapatkan hasil suatu kuesioner tersebut ketika dijadikan acuan dalam pengumpulan data penelitian sudah dapat dikatakan reliabel atau tidak. Pada uji reliabilitas yang digunakan dengan menggunakan analisis Alpha Cronbach. Apabila suatu variabel menunjukkan nilai Alpha Cronbach $>0,60$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut dapat dikatakan reliabel atau konsisten.

¹² Yuliardi Ricki dan Nuraeni Zuli, *Statistika Penelitian* (Yogyakarta: Innosian, 2017), hal. 113.

¹³ Prof. Dr. Sugiyono, hal. 121.

3. Uji Prasyarat

Uji prasyarat yaitu digunakan untuk menguji normalitas data yang dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak perbedaan atau nilai residu dalam suatu penelitian dengan distribusi normal atau tidak. Dalam uji normalitas biasanya digunakan oleh peneliti untuk menguji apakah variabel independen dan variabel dependen memiliki distribusi data yang normal atau tidak karena dalam model regresi yang baik itu memiliki data yang normal. Tanda jika data yang diuji normal atau mendekati normal maka distribusi data akan berbentuk atau berpola lonceng (*bell shapped*) dimana data tidak meruncing ke kanan atau ke kiri. Selain itu juga menurut uji *Shapiro wilk*, suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 (sig. > 0.05).

4. Pengujian Hipotesis

a. Merumuskan Hipotesis

Merumuskan Hipotesis Penelitian kuantitatif membutuhkan teknik analisis data untuk menguji hipotesis yang berkaitan erat dengan rumusan masalahnya.

Berdasarkan dasar penjelasan di atas maka, hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Hipotesis Nihil (H_0) : “Tidak adanya perbedaan tingkat emotional exhaustion pada pengurus PPTQ Putri Al-Ghurobaa Tumpangkrasak Jati Kudus”

Hipotesis Kerja (H_a) : “Adanya perbedaan tingkat emotional exhaustion pada pengurus PPTQ Putri Al-Ghurobaa Tumpangkrasak Jati Kudus”

b. Uji T (Paired Sampel T-test)

Uji T adalah cara untuk menguji hipotesis yaitu data harus memenuhi syarat dengan ketentuan data harus berdistribusi normal dan skala data berbentuk interval.

Dasar pengambilan keputusan pada uji hipotesis uji T (Paired Sampel T-test) sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikan $\leq \alpha$ (0,05), maka H_a diterima.
- b. Jika nilai signifikasi $> \alpha$ (0,05), maka H_o ditolak.

Penelitian ini menggunakan rumus t-test, tujuannya untuk mengetahui efek dari treatment atau bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

