

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian yang tengah peneliti kerjakan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif atau penelitian *survey*. Pendekatan ini dipilih karena peneliti bermaksud untuk memaparkan berbagai situasi serta kejadian yang terjadi. Penelitian deskripsi adalah penelitian yang semata-mata mencari akumulasi data dan mendeskripsikannya, tidak menerangkan hubungan, menguji hipotesis, atau membuat makna implikasi.¹

Penelitian ini dirasa cocok dengan metode kualitatif, karena dalam penelitian kualitatif memandang obyek sebagai suatu yang berkesinambungan dan terus berkembang, hasil dari pemikiran serta penafsiran dari gejala-gejala yang diamati, serta utuh (*holistic*) dan keseluruhan. Setiap obyek dalam penelitian kualitatif adalah sebagai suatu obyek yang tidak terpisahkan dalam satu kesatuan.² Tujuan dari Penelitian kualitatif tidak lain adalah untuk memahami gejala-gejala yang dirasakan oleh subyek penelitian, misalnya tingkahlaku, persepsi, motivasi, dan lain sebagainya secara utuh dan menyeluruh dengan mendeskripsikan hasil penelitian dengan menarasikan dengan diksi yang tertata melalui pemanfaatan berbagai metode ilmiah. Penelitian ini mendeskripsikan tingkat stress dan pengelolaan stress yang dilakukan

¹Lilik Aslichati, dkk, *Metode Penelitian Sosial*, (Semarang: Universitas Terbuka, tt), 2.14.

²Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, , 2017), 17.

mahasiswa sebagai pengendalian diri ketika menyelesaikan tugas skripsi.

Dengan kata lain, penelitian kualitatif, berusaha menghimpun data dan informasi yang berkaitan dengan subyek secara langsung, dengan terjun ke lapangan, baik itu dengan wawancara atau observasi. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penulis akan mencari data serta mendeskripsikan peristiwa, kasus, dan kegiatan yang berkaitan dengan pengelolaan stress yang dilakukan mahasiswa dalam rangka mengendalikan diri dalam menyelesaikan tugas skripsi.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian atau *setting* penelitian merupakan lokasi dimana peneliti dapat memperoleh data yang diperlukan. Penelitian ini akan dilaksanakan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, terkhusus mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam semester VII yang tengah mengerjakan skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam sendiri terletak di kampus barat IAIN Kudus lokasinya berdekatan dengan gedung Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam.

C. Sumber Data

Data merupakan sekumpulan bukti atau *realita* yang disusun dan di *display* dengan tujuan tertentu. Dalam penyajiannya, data kualitatif disajikan dalam bentuk narasi atau uraian yang digunakan untuk menjelaskan dengan mendeskripsikan suatu masalah. Berdasarkan sumbernya, data digolongkan menjadi dua, yaitu:

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang didapatkan langsung dari narasumber atau obyek yang diteliti, atau berkaitan dengan obyek yang diteliti. Data primer dapat diperoleh secara langsung oleh peneliti, melalui penelitiannya dengan obyek yang bersangkutan maupun dari lokasi penelitian.³ Pada penelitian ini penulis dapatkan memperoleh data dengan melakukan observasi secara langsung dan wawancara pada subyek yang bersangkutan yaitu mahasiswa semester VII Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan komunikasi Islam IAIN Kudus tahun akademik 2016/2017 yang tengah mengerjakan skripsi, Dosen pembimbing skripsi, Dosen pengampu mata kuliah kesehatan mental, dan Dosen pengampu mata kuliah Bimbingan dan Konseling Islam.

Alasan memilih subyek penelitian ialah, karena mahasiswa tahun ajaran 2016/2017 mulai ada mata kuliah skripsi, selain itu, di semester VII mahasiswa mulai menentukan target lulusnya. Selain itu, peneliti memilih tiga dosen untuk di mintai data yakni Dosen pembimbing skripsi, dengan alasan, peneliti ingin mencari tahu pandangan Dosen pembimbing mengenai stress yang dirasakan mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi. selanjutnya Dosen mata kuliah kesehatan mental. Peneliti memilih dosen mata kuliah kesehatan mental karena, pada semester lima, mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tahun ajaran 2016/2017

³ Moh. Pabundu Tika, *Metodologo Riset Bisnis* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), 57-58.

mendapat dua SKS mata kuliah kesehatan mental, yang di dalam kuliah tersebut juga membahas mengenai manajemen stress. Yang terakhir Dosen pengampu mata kuliah Bimbingan Konseling Islam, dalam mata kuliah Bimbingan Konseling Islam mahasiswa mempelajari teknik-teknik konseling yang dapat dipergunakan untuk mengurai suatu permasalahan, untuk itu, dalam hal ini peneliti berusaha mencari tahu mengenai penilaian Dosen Bimbingan Konseling Islam mengenai pengendalian diri mahasiswa.

2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang sudah tersedia, atau sudah dikaji oleh peneliti terdahulu yang sudah memperoleh hasil yang berkaitan dengan penelitian. Data sekunder didapat dari perpustakaan atau tempat lainnya.⁴

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah proses yang sangat penting dan harus dilakukan dalam setiap penelitian. Karena tujuan utama dari penelitian adalah memperoleh data yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan. Dalam mengumpulkan data penelitian dapat menggunakan berbagai metode, dan berbagai sumber asalkan berkaitan dengan penelitian.⁵ untuk mendapatkan hasil yang akurat, peneliti harus memilih dengan tepat metode yang akan digunakan dalam penelitiannya.

⁴ Moh. Pabundu Tika, *Metodologo Riset Bisnis*, 58.

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 308.

Metode pengumpulan data jika ditinjau dari setting pengumpulan datanya, data yang terkumpul dari setting alamiah, misalnya pada laboratorium dalam metode eksperimen, di sekolah dengan tenaga pendidik dan kependidikan, di jalan, dan lain-lain. Apabila ditinjau dari sumber data, maka pengumpulan data menggunakan sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer yaitu data yang didapatkan peneliti secara langsung, sementara sumber sekunder merupakan data yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian terdahulu, sehingga peneliti tidak dapat memperoleh data secara langsung.

Adapun teknik penelitian yang digunakan dalam proses pengumpulan data, yaitu:

1. Observasi

Sutrisno Hadi berpendapat bahwa, observasi ialah suatu proses yang saling berkaitan satu sama lain yang tersusun dari aspek biologis dan psikologis.⁶ Observasi diartikan sebagai proses pengumpulan data secara langsung di lapangan dengan menilai gejala-gejala yang tampak, seperti sikap, tingkah laku, dan tindakan.⁷

Observasi yang dilakukan peneliti adalah observasi partisipan yang dilakukan secara langsung dan terstruktur, yang mana, peneliti terjun dalam kegiatan dengan menentukan waktu, lokasi, serta hal-hal yang perlu diamati selama proses pengamatan. Tujuan dari observasi ini tidak lain adalah untuk memperoleh data secara langsung dan

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 203.

⁷ Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis Karakteristik dan Keunggulan*, (Jakarta: PT Grasindi, 2010), 112.

akurat mengenai tingkat stress yang dialami mahasiswa, serta cara mahasiswa mengelola stress.

Observasi digunakan penulis untuk memperoleh data yang kongkrit tentang kemampuan mengelola stress sebagai pengendalian diri mahasiswa semester VII Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus tahun akademik 2016/2017 yang tengah mengerjakan tugas skripsi.

2. Wawancara

Wawancara merupakan suatu proses komunikasi yang bertujuan untuk mendapatkan informasi melalui proses tanya jawab dengan narasumber secara langsung. Teknik wawancara didasari oleh keadaan yang ada pada diri individu itu sendiri atau *self-report*, atau keyakinan terhadap diri sendiri.⁸ Wawancara ini dilakukan guna mendapatkan data yang tidak diperoleh dari observasi, dikarenakan peneliti tidak dapat mengobservasi seluruhnya.⁹ Wawancara dilakukan secara bebas, hanya berpegangan pada pedoman wawancara yang berisi garis besar pertanyaan yang sudah peneliti susun. Wawancara ini dilaksanakan dengan:

a. Mahasiswa

Mahasiswa yang diwawancarai adalah mahasiswa semester VII Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus tahun akademik 2016/2017

⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* 194.

⁹ Raco, , *Metode Penelitian Kualitatif Jenis Karakteristik dan Keunggulan* , 116.

yang tengah mengerjakan skripsi. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress dan kemampuan mengelola stress sebagai upaya pengendalian diri mahasiswa selama mengerjakan skripsi.

b. Dosen Pembimbing Skripsi

Wawancara dengan dosen yang bertanggung jawab membimbing mahasiswa semester VII Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus tahun akademik 2016/2017 yang tengah mengerjakan skripsi, dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana penilaian dosen pembimbing tentang mahasiswa bimbingannya, serta bagaimana tanggapan dosen pembimbing tentang stress yang dialami mahasiswa.

c. Dosen Mata Kuliah Kesehatan Mental

Pengelolaan stress adalah materi yang dibahas di semester lima dalam mata kuliah kesehatan mental, sehingga wawancara dengan dosen mata kuliah kesehatan mental akan memberi gambaran pasti mengenai stress dan bagaimana pengelolaan stress yang baik.

d. Dosen Mata Kuliah Bimbingan dan Konseling

Wawancara dengan dosen mata kuliah Bimbingan dan Konseling bertujuan untuk mengetahui bagaimana penilaian dosen pengajar tentang mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi, serta bagaimana tanggapan dosen pengajar tentang stress yang dialami mahasiswa.

3. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu suatu teknik untuk mengumpulkan data dengan menganalisis dokumen yang tersedia, baik dokumen tertulis, gambar maupun elektronik. Penulis mengambil referensi dari penelitian terdahulu serta dari beberapa buku, dan beberapa foto kegiatan yang berkaitan dengan penelitian.¹⁰

Penggunaan metode dokumentasi dalam suatu penelitian untuk memperoleh data dari hasil wawancara baik berupa gambar maupun rekaman, serta mendokumentasikan status atau curahan hati mahasiswa semester VII Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus tahun akademik 2016/2017 di media sosial yang berkenaan dengan stress selama mengerjakan skripsi.

E. Uji Keabsahan Data

Hasil penelitian dapat disebut sebagai karya ilmiah apabila keakuratan datanya dapat dibuktikan. Untuk itu peneliti melakukan beberapa cara agar data yang terkumpul adalah data yang akurat. Uji keabsahan data yang dilakukan peneliti yaitu:

1. Perpanjangan Pengamatan

Memperpanjang pengamatan dimaksudkan untuk mendapatkan data yang akurat, dengan mengulangi tahap-tahap pengumpulan data, baik itu wawancara dengan sumber data yang sudah ditemui atau dengan sumber data yang baru. Dengan memperpanjang pengamatan, artinya peneliti membangun hubungan yang lebih

¹⁰ Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), 182.

dekat dengan narasumber, dan diharapkan bisa saling terbuka, dan percaya satu sama lain, sehingga tidak ada informasi yang ditutup-tutupi.

Selam proses perpanjangan pengamatan, peneliti mengecek data yang sudah terkumpul dari berbagai sumber, jika terdapat perbedaan, sehingga data yang didapat kurang akurat, dengan demikian peneliti perlu mengadakan pengamatan lanjut dengan lebih mendalam sampai mendapatkan data yang sebenar-benarnya. Namun, jika dirasa sudah sesuai, maka perpanjang pengamatan dapat diakhiri.

2. Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan dimaksudkan untuk mengadakan pengamatan dengan lebih teliti dan berkesinambungan. Agar data yang terkumpul dapat diurutkan sesuai urutan peristiwa dan dirangkum secara pasti dan tersusun. Meningkatkan ketekunan ini dilakukan dengan membaca dan menelaah seluruh data temuan selama penelitian, dengan demikian peneliti dapat mengetahui kekurangan dan kesalahan pada data yang diperoleh.¹¹

Melalui peningkatan ketekunan, peneliti dapat mengungkapkan data secara akurat dan sistematis mengenai permasalahan yang peneliti angkat yakni pengelolaan Stress Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa Semester VII Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN

¹¹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 370.

Kudus tahun ajaran 2016/2017 dalam Menyelesaikan Skripsi.

3. Triangulasi

Maksud dari triangulasi data adalah menguji keakuratan data dengan mengadakan penilaian ulang mengenai data yang diperoleh dari sumber yang beragam, melalui berbagai teknik, dan waktu yang berbeda.¹² Dalam pengumpulan data pengelolaan stress mahasiswa, peneliti menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.

a. Triangulasi Sumber

Sesuai dengan namanya, dengan triangulasi sumber memungkinkan peneliti memperoleh data dari beberapa sumber yang berbeda-beda, agar kemudian data tersebut dapat dicocokkan untuk mendapat data yang benar-benar akurat. Namun hasil temuan data tidak dapat dibuat rata-rata layaknya dalam penelitian kuantitatif, melainkan data dideskripsikan dan dikelompokkan, data yang lebih rinci, lebih detail, dan data yang di peroleh dari sudut pandang yang sama dari beberapa sumber yang diambil.¹³

b. Triangulasi Teknik

Menguji keakuratan data dengan triangulasi teknik ini dilakukan dengan narasumber yang sama, namun menggunakan teknik atau cara yang

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 372.

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 373.

berbeda. Misalnya data awal didapat melalui wawancara, kemudian dipastikan lagi dengan melakukan pengamatan atau memberikan kuesioner.¹⁴

Apabila dari berbagai teknik yang sudah diterapkan peneliti memperoleh hasil yang berbeda, tentunya peneliti perlu melakukan cara agar data yang didapat tidak simpang siur. Peneliti perlu melakukan diskusi dengan narasumber yang bersangkutan mengenai hasil data yang didapat untuk kemudian menarik kesimpulan data yang dapat dipercaya.

c. Triangulasi Waktu

Pemilihan waktu juga memberikan sumbangsih terhadap keakuratan data. Data yang terkumpul dari proses wawancara pada diwaktu pagi ketika narasumber masih dalam kondisi segar dan belum disibukkan kegiatan di hari tersebut maka informasi yang didapat akan lebih akurat. Dalam proses pengumpulan data dapat menggunakan berbagai teknik misalnya wawancara atau observasi dapat dilaksanakan dalam waktu yang berbeda. Apabila hasil uji memperoleh data yang berbeda, maka perlu dilakukan berulang kali untuk menentukan kepastian data.¹⁵

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 373.

¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 374.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian yang tengah peneliti kerjakan menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif. Teknik tersebut dipilih oleh peneliti karena teknik tersebut dirasa cocok untuk mendeskripsikan data dalam penelitian ini, dimana peneliti ingin memberikan informasi kepada pembaca dari hasil analisis mengenai stress dan pengelolaan stress yang dilakukan mahasiswa selama mengerjakan skripsi.

Berkaitan dengan penelitian kualitatif, Bodgan mengatakan bahwa, analisis data adalah proses mengumpulkan serta menyusun data yang diperoleh secara sistematis. Data tersebut didapat dari proses wawancara, observasi, maupun data temuan lapangan yang didapat peneliti agar mudah dimengerti.¹⁶

1. Analisis Sebelum di Lapangan

Penelitian kualitatif telah membuat gambaran analisis data sebelum peneliti menjalankan penelitiannya. Analisis data ini didapat dari data sekunder atau berdasarkan hasil penelitian terdahulu, hal tersebut dilakukan untuk menentukan fokus pada penelitian. akan tetapi fokus penelitian tersebut belum bersifat pasti karena memang belum dilakukannya penelitian, untuk itu fokus pennenlitian akan berkembang sesuai hasil temuan peneliti selama di lapangan.

2. Analisis Data di Lapangan Model Miles

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan selama penelitian berlangsung dan setelah penelitian, dalam tenggang waktu tertentu. Selama proses

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 334.

mengumpulkan data, peneliti juga sudah melakukan analisis, ketika mewawancarai narasumber, peneliti akan menganalisis data yang didapat apabila hasil wawancara kurang memuaskan, maka peneliti perlu meneruskan pertanyaan sampai tahap tertentu hingga data yang dibutuhkan sudah terpenuhi.¹⁷ Dalam hal ini tentunya analisis lapangan terkait tentang “Pengelolaan Stress Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa Semester VII Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus dalam Menyelesaikan Skripsi”.

Miles mengatakan bahwa, kegiatan menganalisis data dalam penelitian kualitatif adalah saling berhubungan dan berlangsung secara terus menerus sampai suatu data tidak dapat di kembangkan lagi. Analisis datanya adalah sebagai berikut:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data atau bisa disebut meringkas data, menentukan hal-hal penting yang menjadi poin sebuah data. Data yang sudah diseleksi dapat memudahkan peneliti apa bila diperlukan penelitian lanjutan untuk mengumpulkan data yang lebih akurat. Ketika mereduksi data, peneliti fokus dengan tujuan atau hasil akhir dari penelitian yang sudah direncanakan.

Data yang telah terkumpul, kemudian dilakukan analisis baik itu data yang dikumpulkan melalui wawancara, observasi yang sudah

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 336-337.

dilakukan oleh panneliti. Data yang dianalisis mencakup semua data yang didapat oleh peneliti, data hasil temuan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, dan semua informasi yang berkaitan dengan hasil penelitian. Data-data tersebut kemudian dibaca, dipelajari, dan dipahami. Untuk kemudian data tersebut di reduksi agar menemukan pokok dari data yang telah terkumpul.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Data yang telah terkumpul dan sudah dianalisis langkah berikutnya yaitu *mendisplay* data. Dalam penelitian kualitatif data yang disajikan dalam bentuk narasi atau uraian, bagan, hubungan mengenai permasalahan yang diangkat oleh peneliti. Seringnya, dalam penelitian kualitatif data yang disajikan berupa narasi yang mendeskripsikan data penelitian. Data yang disajikan bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam memahami data dan untuk menentukan langkah selanjutnya dalam penelitian berdasarkan data yang dipahami.

c. Verifikasi (*Conclusion Drawing*)

Data yang telah terkumpul dan sudah dianalisis kemudian diperiksa mengenai kebenaran data yang didapat. Kesimpulan awal yang ditetapkan bersifat sementara, dan akan berubah seiring dengan ditemukannya data-data yang lebih akurat dan dapat dipertanggung jawabkan, data yang valid tersebut dapat digunakan peneliti untuk proses pengumpulan data

selanjutnya. Namun apabila kesimpulan awal yang ditetapkan peneliti sudah didukung oleh data-data yang mumpuni, maka dapat disimpulkan bahwa data temuan peneliti adalah data yang akurat dapat dipercaya.

Kesimpulan awal yang ditetapkan pada penelitian kualitatif, dimungkinkan dapat menjawab pertanyaan dirumusan masalah, namun hal tersebut juga belum dapat dipastikan, karena hasil temuan yang terus berkembang memungkinkan tidak terjawabnya pertanyaan dalam rumusan masalah. Sehingga sangat memungkinkan jika kesimpulan awal peneliti akan berubah mengikuti data temuan peneliti.¹⁸

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 338-345.