

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian lapangan (*field research*). Penelitian ini berisi kegiatan mencari data secara langsung dengan melihat dari objek yang akan diteliti, dimana peneliti sebagai subjek utama penelitian. Penelitian lapangan juga memiliki ciri khas berupa data yang terkumpul harus berasal dari lapangan.³⁷ Peneliti meneliti tentang Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan jenis pendekatan yang temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistika ataupun sejenisnya. Penelitian ini dilakukan dengan pengumpulan data, yang di dalamnya terjadi interaksi antara peneliti dengan sumber data.³⁸ Menurut Denzin dan Lincoln, kata kualitatif diartikan sebagai penekanan pada proses dan makna yang tidak diuji, atau diukur dengan setepat-tepatnya.³⁹

Pendekatan kualitatif memiliki asumsi dasar bahwa manusia adalah makhluk yang aktif, di mana manusia memiliki kebebasan kemauan, dan perilakunya tidak dapat didasarkan pada hukum sebab akibat apapun. Oleh karena itu, penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif memiliki tujuan guna memahami objeknya, tidak untuk menemukan hukum-hukum, tidak untuk membuat generalisasi (umum), melainkan guna membuat ekstrapolasi yang bersifat komprehensif.⁴⁰ Penelitian kualitatif biasanya dilakukan dengan tiga tahap, yaitu tahap pralapangan, tahap memasuki lapangan, dan tahap menganalisa data yang diperoleh di lapangan (analisis).⁴¹ Sehingga berdasarkan penjelasan di atas, peneliti akan terjun langsung ke Institut Agama Negeri Islam Kudus untuk

³⁷Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2008, hlm. 160.

³⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Bandung, 2014, hlm. 21.

³⁹Rulam Ahmadi, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Ar-Ruzz Media, Yogyakarta, 2016, hlm. 14.

⁴⁰Masrukhin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Mibarda Publishing dan Media Ilmu Press, Kudus, 2016, hlm. 5.

⁴¹Mukhamad Saekhan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Nora Media Enterprise, Kudus, 2010, hlm. 21.

mendapatkan data dan situasi sosial guna mendukung penelitian ini. Situasi sosial yaitu terdiri dari warga kampus, kampus itu sendiri hingga aktivitas berupa Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus.

B. *Setting Penelitian*

Lokasi penelitian berada di IAIN Kudus. Waktu penelitian ini peneliti rencanakan dimulai pada bulan November hingga berakhirnya penelitian ini. Berdasarkan pengamatan peneliti, di kampus ini terdapat sebuah permasalahan yang menarik. Oleh karena itu peneliti merumuskan judul penelitian tentang “Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus”.

C. *Subyek Penelitian*

Subyek penelitian atau informan yang peneliti pilih adalah Mahasiswa Fakultas Tarbiyah, Syariah, Dakwah, dan Ushuludin IAIN Kudus, alumni BKPI IAIN Kudus, dan Dosen IAIN Kudus. Mahasiswa tingkat akhir di IAIN Kudus dalam menghadapi maupun menjalani sidang skripsi mahasiswa sering kali merasakan cemas, gugup, hati berdebar, dan dapat merasakan stress dikarenakan mereka berfikir bahwa sidang skripsi merupakan hal yang menakutkan dan menegangkan dimana harus mempresentasikan hasil penelitian yang selama ini telah dilakukan, harus menghadapi penguji dan pertanyaan pertanyaan yang terkadang diluar pemikiran mahasiswa. Sehingga untuk menghadapi hal tersebut para mahasiswa membutuhkan cara untuk membuat suasana hati menjadi tenang, dapat mengontrol emosi sendiri dengan cara sendiri yang dimiliki oleh masing-masing mahasiswa dalam melakukan *self healing* untuk mengurangi kecemasan yang mereka rasakan.

D. *Sumber Data*

Sebuah penelitian dikatakan “baik” apabila penelitian tersebut didukung dengan data yang valid serta dapat dipertanggung jawabkan. Dua sumber data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

1. *Data Primer (Primary Data)*

Data primer adalah sumber data langsung (utama) yang diperoleh dari penelitian lapangan. Teknik pengambilan data yang peneliti gunakan berupa wawancara; observasi; dan

dokumentasi.⁴² Peneliti memperoleh data dengan cara terjun langsung ke lapangan yaitu di IAIN Kudus dan melakukan interaksi dengan para dosen dan mahasiswa serta pihak-pihak terkait, guna memperoleh data sebanyak-banyaknya. Dengan tujuan hasil penelitian bisa maksimal dan optimal.

2. Data Sekunder (*Secondary Data*)

Data sekunder adalah data yang diperoleh melalui pihak lain, dengan artian tidak diperoleh secara langsung dari subjek penelitian. Data sekunder pada umumnya dituangkan dalam bentuk dokumentasi atau laporan yang sudah tersedia sebelumnya.⁴³ Data sekunder dapat diperoleh dari berbagai macam sumber, misalnya buku ilmiah, jurnal, hingga penelitian-penelitian terdahulu yang masih relevan. Data sekunder yang peneliti gunakan berupa profil IAIN Kudus, mulai dari visi dan misi hingga tujuan kampus. Hingga data tentang “Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus”.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan sebuah kegiatan penelitian yang sangat vital. Tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang diharapkan, sehingga tujuan penelitian tidak akan tercapai. Implikasinya adalah penelitian yang dilakukan tidak memperoleh hasil yang maksimal. Pengumpulan data dilakukan dalam berbagai sumber, dan berbagai cara. Dalam penelitian dengan judul “Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus”, peneliti menggunakan berbagai macam metode, meliputi:

1. Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri spesifik apabila dibandingkan dengan teknik yang lainnya. Sutrisno Hadi mengungkapkan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks dan simultan. Suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Terdapat dua proses penting dalam kegiatan observasi, yaitu proses pengamatan dan ingatan. Teknik

⁴²Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1997, hlm. 36.

⁴³Saifuddin, *Metode Penelitian*, hlm. 91.

observasi digunakan apabila penelitian berhubungan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar. Metode ini digunakan peneliti untuk mengamati secara langsung penggunaan metode *self healing* dalam kecemasan mahasiswa sidang skripsi di IAIN Kudus.⁴⁴

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden atau narasumber yang lebih mendalam dan jumlah respondennya atau narasumbernya sedikit. Teknik pengumpulan data ini didasarkan pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau setidaknya pada pengetahuan dan atau keyakinan pribadi seorang individu.

Peneliti menggunakan dua teknik wawancara, yaitu terstruktur dan tak terstruktur. Wawancara terstruktur merupakan sebuah teknik wawancara apabila peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Sehingga peneliti telah mempersiapkan *instrument* penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis. Sebaliknya wawancara tak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

Metode wawancara ini digunakan oleh peneliti terhadap para narasumber yang dianggap memang telah kompeten dalam bidangnya, sehingga tingkat kevalidan datanya tinggi.⁴⁵

3. Dokumentasi

Menurut peneliti pengertian antara dokumen dan dokumentasi secara substansif adalah sama. Pada dasarnya dokumen merupakan sebuah catatan peristiwa yang telah berlalu, dan tidak dapat diulangi. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan diantaranya catatan harian, sejarah kehidupan, dan biografi. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain sebagainya. Sedangkan dokumen yang berbentuk karya

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, hlm. 193-203.

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, hlm. 193-203.

misalnya gambar, patung, hingga film. Tetapi yang perlu dicermati adalah tidak semua dokumen memiliki kredibilitas dan kualitas yang tinggi. Contohnya banyak foto yang tidak menunjukkan keadaan aslinya. Demikian juga autobiografi, yang ditulis hanya untuk diri sendiri dan sering bersifat subjektif.⁴⁶

Oleh karena itu, metode dokumentasi peneliti gunakan untuk memperoleh data yang berhubungan dengan kegiatan penelitian di atas. Sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat validitas yang tinggi. Selain itu juga mendukung keyakinan bahwa peneliti memang benar-benar melakukan penelitian terkait “Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus.

F. Pengujian Keabsahan Data

Uji keabsahan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:⁴⁷

1. Uji Kredibilitas

a. Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan pengamatan merupakan sebuah aktivitas apabila peneliti kembali ke lapangan. Guna melakukan pengamatan, wawancara lagi dengan sumber data yang telah ditemui maupun yang baru. Penggunaan perpanjangan pengamatan berarti hubungan antara peneliti dengan narasumber semakin akrab, terbuka, dan saling mempercayai sehingga tidak ada informasi yang disembunyikan lagi, dalam perpanjangan pengamatan untuk menguji kredibilitas data penelitian ini, sebaiknya difokuskan pada pengujian data terhadap data yang telah diperoleh, apakah data yang diperoleh itu setelah dicek kembali ke lapangan benar atau tidak, berubah atau tidak. apabila setelah dicek kembali ke lapangan data sudah benar berarti kredibel, maka waktu perpanjangan pengamatan dapat diakhiri.

b. Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan merupakan sebuah kegiatan melakukan pengamatan secara lebih cermat dan

⁴⁶ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Alfabeta, Bandung, 2005, hlm. 82-83.

⁴⁷ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hlm. 121-131.

berkesinambungan, sehingga kepastian data dan urutan peristiwa lebih jelas serta sistematis. Meningkatkan ketekunan ibarat mengecek soal-soal ujian, atau meneliti kembali tulisan dalam makalah yang telah dikerjakan, ada yang salah atau tidak, dengan meningkatkan ketekunan itu, maka peneliti dapat melakukan pengecekan kembali apakah data yang telah ditemukan itu salah atau tidak.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah kegiatan dalam pengujian kredibilitas data yang dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu, serta berbagai data. Penelitian ini menggunakan tiga jenis triangulasi yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.

1) Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber merupakan jenis triangulasi yang dilakukan dengan cara *checking data* yang telah diperoleh melalui berbagai macam sumber. Selain itu juga data yang diperoleh tidak bisa dirata-ratakan tetapi dideskripsikan, dikategorisasikan, mana pandangan yang sama, dan mana pandangan yang berbeda.

2) Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik merupakan jenis triangulasi yang digunakan untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama namun dengan teknik yang berbeda. Jadi dalam triangulasi diperlukan kreativitas dari peneliti guna menemukan cara baru dalam penggalan sebuah data, dari narasumber yang sama.

3) Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu merupakan teknik pengujian kredibilitas data yang dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi, atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda. Jika hasil data yang diperoleh berbeda, maka dilakukan dengan cara berulang-ulang sehingga sampai ditemukan kepastian datanya. Hal tersebut dilakukan agar data penelitian benar-benar kredibel.

d. Menggunakan Bahan Referensi

Menggunakan bahan referensi adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan

oleh peneliti. Sebagai contoh, data hasil wawancara perlu didukung dengan adanya rekaman wawancara. Sehingga data yang diperoleh benar-benar autentik dan dapat dipertanggung jawabkan.

e. *Member Check*

Member Check adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada narasumber. Tujuan utama kegiatan *Member Check* adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data. Dalam penelitian kali ini, yang dimaksud pemberi data adalah dosen BKPI IAIN Kudus, mahasiswa BKPI IAIN Kudus, dan alumni BKPI IAIN Kudus serta narasumber lain yang mendukung penelitian ini.

2. Uji *Transferability*

Uji *transferability* merupakan salah satu teknik pengujian yang di dalamnya berkenaan dengan pertanyaan, hingga mana hasil penelitian dapat diterapkan atau digunakan dalam situasi lain. Oleh karena itu peneliti dalam membuat laporannya harus memberikan urutan yang rinci, jelas, sistematis, dan dapat dipercaya. Sehingga pembaca dapat memutuskan dapat atau tidaknya untuk mengaplikasikan hasil penelitian tersebut di tempat lain.

3. Uji *Dependability*

Uji *dependability* sama dengan kata *reliable*, yaitu teknik pengujian yang dilakukan dengan cara melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian. Sering terjadi peneliti tidak melakukan proses penelitian ke lapangan, tetapi bisa memberikan data. Peneliti seperti itu perlu diuji *dependability*nya. Pengujian *dependability* dilakukan dengan cara audit oleh auditor yang independen atau pembimbing untuk mengaudit keseluruhan aktivitas peneliti dalam melakukan sebuah penelitian.

4. Uji *Konfirmability*

Uji *konfirmability* disebut juga uji objektivitas penelitian. Penelitian dikatakan objektif bila hasil penelitian telah disepakati banyak orang. Dalam penelitian kualitatif, uji *konfirmability* mirip dengan uji *dependability*. Sehingga pengujiannya dapat dilakukan secara bersamaan. Menguji *konfirmability* berarti menguji hasil penelitian, dikaitkan dengan proses yang dilakukan. Bila hasil penelitian merupakan fungsi dari proses penelitian yang dilakukan, maka penelitian tersebut

telah memenuhi standar *confirmability*. Dalam penelitian, jangsan sampai proses tidak ada, tetapi hasilnya ada.⁴⁸

G. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah kegiatan yang dilakukan dengan cara bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁴⁹

Setelah semua data terkumpul, maka langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah menyusun data secara sistematis dan menganalisisnya dengan model Miles dan Huberman. Metode yang digunakan sebagai berikut:

1. Data *Reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data merupakan sebuah kegiatan merangkum data, memfokuskan pada hal-hal yang penting, serta dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan. Reduksi data merupakan proses berfikir kritis dan sistematis yang memerlukan kecerdasan dan keleluasaan dan kedalaman wawasan yang tinggi. Pada teknik analisis data ini, peneliti merangkum data yang diperoleh dari hasil penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan tema penelitian yaitu Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus.

2. Data *Display* (Penyajian Data)

Penyajian data dapat dilakukan dalam berbagai bentuk. Meliputi tabel, grafik, *phie card*, dan lain sebagainya. Melalui penyajian data tersebut maka data akan lebih terorganisir, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami. Menurut Miles dan Huberman yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks berbentuk naratif. Selanjutnya, baru menggunakan grafik, matrik, *chart* dan sebagainya. Intinya adalah dengan digunakannya data *display* diharapkan para

⁴⁸ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hlm. 121-131.

⁴⁹ Lexy J. Moeloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Edisi Revisi*, Remaja Rosdakarya Offset, Bandung, 2014, hlm. 248.

pembaca lebih mudah memahami apa yang ingin peneliti sampaikan.

3. *Conclusion Drawing/Verification*

Miles dan Huberman menjelaskan bahwa kesimpulan awal yang telah dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah apabila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat guna mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, maupun hipotesis atau teori.⁵⁰

Dalam penelitian ini, setelah mereduksi data, menyajikan data, selanjutnya adalah mengambil kesimpulan. Semua data yang diperoleh dan ada hubungannya dengan penelitian ini akan disimpulkan bahwa dengan dilaksanakannya metode *Self Healing* dapat mengatasi kecemasan mahasiswa sidang skripsi di IAIN Kudus.

⁵⁰Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hlm. 91-99.