**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Desain Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif pre-eksperimen desain. Artinya, penelitian ini membandingkan tingkat stres belajar siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan di MAN 2 Model Makassar. Model rancangan penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*, pada desain ini sampel diberikan pretest sebelum perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Pendekatan dan desain penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Pretest*** | **Perlakuan** | ***Posttest*** |
| **O1** | **X** | **O2** |

( Sugiyono, 2011)

Dimana :

O1 : *Pre test* Kelompok Eksperimen

O2 : *Posttest* Kelompok Eksperiman

X : Treatmen atau Perlakuan (Penerapan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir)

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian dimulai dengan penentuan subjek penelitian berdasarkan hasil assessment tentang siswa yang mengalami gejala stres, hasil *assessment* kemudian dijadikan sebagai pembanding hasil *posttest,* pemberian perlakuan yakni berupa teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir, dan *posttest*, yang dijabarkan sebagai berikut:

36

1. Penentuan subjek eksperimen dengan berdasar pada hasil *assessment* siswa yang mengalami gejala stres belajar.
2. Pemberian perlakuan berupa penerapan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir kepada subjek eksperimen.
3. Pelaksanaan *postest* terhadap subjek eksperimen tersebut berupa pemberian angket penelitian yang berisi item pertanyaan tentang gejala stres belajar siswa, item pertanyaan sama dengan saat proses *assessment*.
4. Untuk kebutuhan analisis data, dicari selisih skor hasil *assessment* dan *postest* untuk subjek eksperimen.
5. **Peubah dan Definisi Operasional**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua peubah, yaitu “penerapan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir” sebagai peubah bebas (X) dan “stres belajar siswa” sebagai peubah terikat (Y).

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap peubah yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang peubah yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional peubah sebagai berikut:

1. Teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir adalah teknik yang menggabungkan teknik pernafasan dengan kalimat sugestif dalam hal ini kalimat dzikir untuk menciptakan perasaan rileks atau untuk mengurangi ketegangan. Dzikir yang digunakan yakni *tasbih, tahmid, tahlil, takbir,* dan *hauqalah.*
2. Stres dapat diartikan sebagai tekanan yang dirasakan siswa sehubungan dengan proses belajar-mengajar di sekolah, yang dapat menyebabkan perubahan-perubahan pada fisik, psikis, maupun perilaku siswa seperti; denyut jantung berdetak cepat, pusing, mudah marah, sulit berkonsentrasi, sering menggigit kuku, tangan dan kaki sering berkeringat dingin, dan sering cemas.
3. **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini yakni siswa kelas X8 MAN 2 Model Makassar sebanyak 38 siswa, kemudian dengan teknik *purposive sampling,* yakni penentuan sample berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2011), ditentukan sampel sebanyak 8 siswa yang teridentifikasi mengalami stres belajar. Adapun prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan hasil *assesment* terhadap 38 siswa, kemudian 8 siswa yang memiliki skor tingkat stres yang lebih tinggi di ambil sebagai sampel. Penentuan subjek terbatas pada 8 orang siswa dengan pertimbangan keefektifan dalam pembetukan kelompok serta dalam pelaksanaan treatment (Prayitno. 1999), yang terindentifikasi mengalami stres belajar, dengan ditandai perilaku: mudah tersinggung serta jantung sering berdetak cepat, sulit berkonsentrasi, sering menggigit kuku, tangan dan kaki sering berkeringat dingin, dan sering cemas.

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian-kejadian atau perubahan serta reaksi dari siswa selama mengikuti latihan *cue-controlled relaxation* dengan dzikir melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan presentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan latihan.

1. Angket

Instrumen ini diberikan dan diedarkan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh deskripsi mengenai stres belajar siswa, baik pada pada saat proses assesment maupun post-test setelah diberikan teknik *cue-controlled relaxation*. Setiap item pertanyaan yang diberikan dilengkapi dengan jawaban dengan lima pilihan dengan pembobotan rentang satu sampai lima, yang terdiri dari pilihan jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), cukup sesuai (CS), kurang sesuai (KS), dan tidak sesuai (TS).

Tabel 3.2 Pembobotan Item Angket Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pilihan Jawaban** | **Kategori** | |
| **Favorable** | **Unfavorable** |
| Sangat Sesuai | 5 | 1 |
| Sesuai | 4 | 2 |
| Cukup Sesuai | 3 | 3 |
| Kurang Sesuai | 2 | 4 |
| Tidak Sesuai | 1 | 5 |

Angket ini dikembangkan oleh peneliti sendiri dengan berpedoman pada landasan toeritis hingga terkumpul beberapa aspek yang akan diukur dalam bentuk kisi-kisi instrument. Kisi-kisi instrument ini kemudian dituangkan dalam bentuk pernyataan-pernyataan yang kemudian di uji validasi untuk mengukur tingkat kesahihannya (*validity*) yakni dengan menggunakan pengujian isi (*content validity*) oleh dosen ahli.

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan stres belajar siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan Wilcoxon Signed Ranks Test.

1. Analisis statistik deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan stres belajar siswa MAN 2 Model Makassar, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*postest*) perlakuan berupa penerapan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase.

Pengukuran peubah stres belajar dengan menggunakan angket sebanyak 30 pertanyaan, diperoleh skor tertinggi yaitu 30 x 5 = 150, dan terendah adalah 30 x 1 = 30, kemudian dibagi kedalam 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 24. Adapun pengkategorian nilainya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.3. kriteria Tingkat Stres Belajar

|  |  |
| --- | --- |
| Nilai | Kategori |
| 130 – 150 | Sangat Tinggi |
| 105 – 129 | Tinggi |
| 80 – 104 | Sedang |
| 55 – 79 | Rendah |
| 30 – 54 | Sangat Rendah |

Guna memperoleh gambaran umum tingkat stress belajar siswa, maka dilakukan perhitungan persentase sebagai berikut:

 Tiro (2004: 242)

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi yang dicari persentasenya

N : Jumlah subjek (responden)

1. Wilcoxon Signed Ranks Test

Untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian mengenai perbedaan tingkat stres belajar siswa sebelum dan setelah diberikan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir, maka digunakan analisis *Uji Wilcoxon Match Pairs Test* dengan statistik Z (non paramaetrik). Dalam pengujian taraf kesalahan ditetapkan sebesar 0,05.

Teknik analisa data untuk pengujian hipotesis penelitian digunakan *Uji Wilcoxon Match Pairs Test* untuk menguji signifikansi hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi bila datanya berbentuk ordinal (berjenjang). Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres belajar siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik *cue-controlled relaxation* dengan kalimat dzikir.

Uji statistik :

Dengan : T = Jumlah ranking dari tanda yang paling sedikit

T=

T = (Sumber : Sugiyono, 2010)

Dari hasil hitung tersebut dikonsultasikan dengan indeks tabel *wilcoxon.* Jika hasil analisis lebih besar dari dari indeks tabel atau nilai sig (2 tailed) lebih kecil dari 0,05 maka teknik *cue-controlled relaxation* dengan kalimat dzikir dapat mengurangi secara signifikan stres belajar siswa MAN 2 Model Makassar.

Kriteria uji adalah “tolak H0 jika t-hitung > t-tabel dan terima H1 jika t-hitung < t-tabel atau nilai sig (2 tailed) ≤ α maka tolak H0” (Hadi, 2004).