

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *coping stress* pada guru yang melakukan sholat dhuha melalui pendekatan kualitatif. Menurut Moleong (2007) menyebutkan bahwa metodologi kualitatif yaitu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu berusaha mendapatkan informasi yang selengkap mungkin mengenai Sholat Dhuha Sebagai *Coping Stress* Pada Guru PAUD Semata Hati School Karanganyar.

3.1 Fenomena Penelitian

Beranjak dari fenomena dampak stres sangat berpengaruh besar terhadap kelancaran mengajar para guru. Stres yang di rasakan guru datang dari permasalahan yang berbeda-beda selama mengajar dan cara atau strategi yang digunakan juga berbeda-beda. Strategi guru dalam mengatasi masalah disebut *coping* atau biasa disebut dengan *coping stress*. *Coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull*. Menurut Sarafino (2011) *coping stress* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk

mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi *stress*. Salah satu *coping stress* menggunakan strategi agama (spiritual) seperti beribadah. Salah satu ibadah yang sangat penting dalam islam adalah sholat. Sholat dhuha adalah jenis sholat sunnah yang dikerjakan pada saat manusia mulai menjalankan aktivitas kesehariannya, sholat tersebut dilakukan seorang muslim ketika masuk waktu dhuha. Sholat dhuha memiliki banyak manfaat yaitu dapat menumbuhkan respon emosi berupa persepsi dan motivasi positif yang mengefektifkan *coping*, serta dapat beradaptasi terhadap pola perubahan irama sirkadian dalam tubuh yaitu sebuah irama yang memiliki irama selama 24 jam untuk beradaptasi dengan lingkungan. Dengan demikian sholat dhuha selain bernilai ibadah sarat dengan muatan psikologis yang mempengaruhi kontrol kognisi dengan cara memperbaiki persepsi dan motivasi positif, serta coping yang efektif. Emosional positif ini juga dapat menghindarkan reaksi stres (Muhammad, 2010). Fokus dalam penelitian ini adalah untuk memahami dan mengetahui Sholat Dhuha Sebagai *Coping Stress* Pada Guru PAUD Semata Hati School Karanganyar.

3.2 Informan Penelitian

Pengambilan sumber informan penelitian ini menggunakan karakteristik informan yang sesuai dengan topik yang sedang diteliti.

1. Informan Utama

Informan utama dalam penelitian ini adalah 6 (enam) Guru PAUD Semata Hati School Karanganyar yang memiliki kriteria sebagai berikut: tingkat pendidikan SMA sampai S1, usia dari 23 tahun-47 tahun, dan pengalaman

mengajar dari 1 tahun-11 tahun yang mengajar pada kelas TPA, KB A, KB B, KB C, KB D.

2. Informan Pendukung

Informan pendukung dalam penelitian ini adalah 1 (satu) orang Kepala Sekolah Semata Hati *School*.

3.3 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode:

1. Wawancara

Wawancara adalah cara menghimpun bahan keterangan yang dilakukan dengan tanya jawab secara lisan secara sepihak berhadapan muka, dan dengan arah serta tujuan yang telah ditetapkan. Anas Sudijono (1996) ada beberapa kelebihan pengumpulan data melalui wawancara, diantaranya pewawancara dapat melakukan kontak langsung dengan peserta yang akan dinilai, data diperoleh secara mendalam, yang diinterview bisa mengungkapkan isi hatinya secara lebih luas, pertanyaan yang tidak jelas bisa diulang dan diarahkan yang lebih bermakna.

Wawancara dilakukan secara mendalam dan tidak terstruktur kepada subjek penelitian dengan pedoman yang telah di buat. Teknik wawancara digunakan untuk mengungkapkan data tentang Sholat Dhuha Sebagai *Coping Stress* Pada Guru PAUD Semata Hati School Karanganyar. Penyusunan guide interview ini menggunakan aspek dari Folkman dan Lazarus (Safaria & Saputra,2009), yaitu *Seeking informational support, Confrontative coping, Planful problem-solving, Seeking social emotional supports, Distancing, Escape avoidance, Self control, Accepting responsibility, Positive reappraisal*.

Tabel 3.3.1
Guide Interview

ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN
<i>Seeking informational support</i>	Memperoleh informasi dari orang lain: dokter/psikolog/teman	1 Apakah anda pernah pernah diberitahu oleh orang lain jika anda sedang dalam keadaan tidak baik?
<i>Confrontative coping</i>	Menyelesaikan masalah secara nyata	1 Bagaimana cara anda mengatasi stres yang muncul pada diri anda?
<i>Planful problem-solving</i>	Analisis situasi yang menimbulkan masalah	1 Pernahkah anda mengalami stres?
		2 Bagaimana anda mengetahui jika anda sedang stress?
	Mencari solusi langsung	3 Hal apakah yang dapat membuat anda stress?
		1 Apa yang anda lakukan ketika stres muncul pada diri anda?
<i>Seeking social emotional supports</i>	Memperoleh dukungan emosional dari orang lain	1 Bagaimana peran keluarga saat anda sedang menghadapi suatu masalah?
		2 Bagaimana peran teman sejawat saat anda sedang menghadapi suatu masalah?
		3 Bagaimana peran teman atasan saat anda sedang menghadapi suatu masalah?
	Memperoleh dukungan sosial dari orang lain	1 Apakah keluarga membantu saat anda sedang menghadapi suatu masalah?
		2 Apakah teman sejawat membantu saat anda sedang menghadapi suatu masalah?
		3 Apakah atasan membantu saat anda sedang menghadapi suatu masalah?
<i>Distancing</i>	Membuat harapan positif	1 Harapan apakah yang ingin anda capai dalam melakukan sholat dhuha?
<i>Escape avoidance</i>	Menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan	1 Apakah anda pernah mencoba mengabaikan masalah yang dihadapi?
<i>Self control</i>	Mengatur perasaan	1 Bagaimana cara anda untuk mengatur perasaan anda jika sedang mengalami stres?
	Mengatur Tindakan	2 Bagaimana cara anda untuk mengatur tindakan anda jika sedang mengalami stress?
<i>Accepting responsibility</i>	Menerima masalah	1 Bagaimana cara anda untuk menerima masalah yang sedang dihadapi?
	Memikirkan jalan keluar	1 Cara apa yang anda lakukan untuk keluar dari masalah tersebut?
		2 Kendala apa saja yang anda alami dalam melaksanakan sholat dhuha?
		3 Bagaimana cara anda mengatasi kendala dalam melaksanakan sholat dhuha?
<i>Positive reappraisal</i>	Membuat arti positif dari situasi yang sedang dihadapi	1 Berapa seringkah anda melakukan sholat dhuha dalam seminggu?
		2 Manfaat apa saja yang dapat anda rasakan dalam mengerjakan sholat dhuha?
		3 Perbedaan apakah yang anda rasakan atas kondisi stres anda sebelum dan sesudah melakukan sholat dhuha?
		4 Menurut anda bagaimanakah dampak sholat dhuha didalam mengatasi tingkat stres bagi anda?

2. Observasi

Peneliti juga menggunakan observasi untuk mendeskripsikan penampilan informan selama proses wawancara. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi partisipan. Observasi digunakan karena perhatian peneliti berfokus pada intensitas informan dalam melakukan sholat dhuha. Observasi dilakukan lebih dari satu kali untuk mengetahui konsistensi sholat dhuha. Metode observasi yang digunakan adalah dengan menggunakan *behavioral checklist*, deskriptif kualitatif naratif dan *frequency counts*.

Behavioral checklist merupakan suatu metode dalam observasi yang mampu memberikan keterangan mengenai muncul atau tidaknya perilaku yang di observasi dengan memberikan tanda cek (√) jika perilaku yang diobservasi muncul (Herdiansyah, 2010). Metode observasi yang ke-dua adalah deskriptif kualitatif naratif Menurut Bogdan dan Tylor sebagaimana yang dikutip oleh Lexi Moleong (2007) menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan deskriptif kualitatif adalah metode yang digunakan untuk menganalisa data dengan mendeskripsikan data melalui bentuk kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Metode observasi yang ke-tiga adalah *Frequency counts* digunakan untuk memberikan data secara kuantifikasi dengan cepat, sederhana dan mudah untuk dilakukan, karena *frequency counts* pada dasarnya merupakan metode observasi yang mencatat perilaku berdasarkan frekuensi kejadian berlangsung (Lestari, 2007). *Frequency counts* ini diberikan informan untuk mengetahui intensitas sholat dhuha yang di lakukan oleh Informan. Penyusunan guide observasi ini

menggunakan aspek dari Folkman dan Lazarus (Safaria & Saputra,2009), yaitu *Seeking informational support, Confrontative coping, Planful problem-solving, Seeking social emotional supports, Distancing, Escape avoidance, Self control, Accepting responsibility, Positive reappraisal.*

Tabel 3.3.2
Guide Observasi

ASPEK	INDIKATOR	PERNYATAAN
<i>Seeking informational support</i>	Memperoleh informasi dari orang lain: dokter/psikolog/teman	1 Diberitahu oleh orang lain jika sedang dalam keadaan tidak baik/stres dari orang lain
		2 Mendapat solusi dari orang di sekitar atau professional untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi.
<i>Confrontative coping</i>	Menyelesaikan masalah secara nyata	1 Dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi
<i>Planful problem-solving</i>	Analisis situasi yang menimbulkan masalah	1 Pernah mengalami stress
		2 Mengetahui jika sedang stress
		3 Mengetahui hal yang dapat menimbulkan masalah/stres.
	Mencari solusi langsung	1 Tanggap melakukan sesuatu ketika permasalahan muncul pada diri.
<i>Seeking social emotional supports</i>	Memperoleh dukungan emosional dari orang lain	1 Bercerita/berkeluh kesah dengan keluarga.
		2 Bercerita/berkeluh kesah dengan teman sejawat.
		3 Bercerita/berkeluh kesah dengan atasan.
	Memperoleh dukungan sosial dari orang lain	1 Keluarga membantu saat sedang menghadapi suatu masalah
		2 Teman sejawat membantu saat sedang menghadapi suatu masalah
		3 Atasan membantu saat sedang menghadapi suatu masalah
<i>Distancing</i>	Membuat harapan positif	1 Memiliki harapan saat melakukan sholat dhuha
<i>Escape avoidance</i>	Menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan	1 Mengabaikan masalah yang dihadapi. Misalnya: tidur, memainkan hp saat di sekolah, anak dibiarkan melakukan aktivitas yang tidak seharusnya dilakukan, dll.
<i>Self control</i>	Mengatur perasaan	1 Tetap berbicara dengan tenang, tidak langsung marah, tidak langsung menangis, dll.
	Mengatur Tindakan	2 Tetap tenang, berbicara dengan tenang, dll.
<i>Accepting responsibility</i>	Menerima masalah	1 Tetap melakukan tugas secara professional
	Memikirkan jalan keluar	1 Mencari jalan keluar untuk masalah yang dihadapi
		2 Tetap melakukan sholat dhuha.
<i>Positive reappraisal</i>	Membuat arti positif dari situasi yang sedang dihadapi	1 Melakukan sholat dhuha.
		2 Mendapatkan manfaat selama mengerjakan sholat dhuha.
		3 Adanya perbedaan yang dirasakan atas kondisi stres sebelum dan sesudah melakukan sholat dhuha.
		4 Adanya dampak sholat dhuha didalam mengatasi tingkat stres.

Tabel 3.3.3
Frekuensi perilaku sholat dhuha

No	Informan	Frekuensi sholat dhuha						
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
1	Informan 1							
2	Informan 2							
3	Informan 3							
4	Informan 4							
5	Informan 5							
6	Informan 6							
7	Informan 7							

3. Dokumentasi

Suharsimi Arikunto (2002) metode dokumentasi adalah mencari data yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda dan sebagainya. Nawawi (2005) menyatakan bahwa studi dokumentasi adalah cara pengumpulan data melalui peninggalan tertulis terutama berupa arsip-arsip dan termasuk juga buku mengenai pendapat, dalil yang berhubungan dengan masalah penyelidikan.

Dalam penelitian ini, dokumentasi diperoleh dari wawancara dengan guru dan observasi guru selama berada di sekolahan PAUD Semata Hati *School* Karanganyar dalam bentuk dokumen / arsip dan foto selama penelitian.

3.4 Validitas

Menurut Sugiarto dan Sitinjak (2006), validitas berhubungan dengan suatu peabah mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas dalam penelitian menyatakan derajat ketepatan alat ukur penelitian terhadap isi sebenarnya yang diukur. Uji validitas adalah uji yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan dalam suatu mengukur apa yang diukur. Ghazali (2009)

menyatakan bahwa uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau valid tidaknya suatu kuesioner. Marvasti (2004) mengemukakan tiga cara untuk menguji apakah data kita dinyatakan valid atau tidak. Pertama dengan menggunakan validasi responden, yaitu menunjukkan hasil salinan wawancara beserta analisisnya kepada responden serta meminta responden untuk membaca dan menilainya.

3.5 Metode Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan lebih banyak bersifat uraian dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang telah diperoleh akan dianalisis secara kualitatif serta diuraikan dalam bentuk deskriptif. Menurut Patton (Moleong, 2001), analisis data adalah “proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan uraian dasar”. Definisi tersebut memberikan gambaran tentang betapa pentingnya kedudukan analisis data dilihat dari segi tujuan penelitian. Prinsip pokok penelitian kualitatif adalah menemukan teori dari data.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan langkah-langkah seperti yang dikemukakan oleh Bungin (2003), yaitu sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data (Data Collection)

Pengumpulan data merupakan bagian integral dari kegiatan analisis data. Kegiatan pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan wawancara, observasi dan studi dokumentasi.

2. Reduksi Data (Data Reduction)

Reduksi data, diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan - catatan tertulis di lapangan. Reduksi dilakukan sejak pengumpulan data dimulai dengan membuat ringkasan, mengkode, menelusur tema, membuat gugus-gugus, menulis memo dan sebagainya dengan maksud menyisihkan data/informasi yang tidak relevan.

3. Display Data (Data Display)

Display data adalah pendeskripsian sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data kualitatif disajikan dalam bentuk teks naratif. Penyajiannya juga dapat berbentuk matrik, diagram, dan bagan.

4. Verifikasi dan Penegasan Kesimpulan (*Conclusion Drawing and Verification*)

Merupakan kegiatan akhir dari analisis data. Penarikan kesimpulan berupa kegiatan interpretasi, yaitu menemukan makna data yang telah disajikan. Antara display data dan penarikan kesimpulan terdapat aktivitas analisis data yang ada. Dalam pengertian ini analisis data kualitatif merupakan upaya berlanjut, berulang dan terus-menerus. Masalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan / verifikasi menjadi gambaran keberhasilan secara berurutan sebagai rangkaian kegiatan analisis yang terkait.

Selanjutnya data yang telah dianalisis, dijelaskan dan dimaknai dalam bentuk kata-kata untuk mendiskripsikan fakta yang ada di lapangan, pemaknaan

atau untuk menjawab pertanyaan penelitian yang kemudian diambil intisarinya saja.

Berdasarkan keterangan di atas, maka setiap tahap dalam proses tersebut dilakukan untuk mendapatkan keabsahan data dengan menelaah seluruh data yang ada dari berbagai sumber yang telah didapat dari lapangan dan dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar, foto dan sebagainya melalui metode wawancara, observasi yang didukung dengan dokumentasi.