

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka atau data berupa kata-kata atau kalimat yang dikonversi menjadi data yang berbentuk angka (Martono, 2016). Adapun pendekatan penelitian yang digunakan yaitu korelasional. Pendekatan korelasional merupakan pendekatan penelitian untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tawakal dengan kecemasan pada siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung.

B. Jenis dan Sumber Data

Data dapat diperoleh dari dua sumber, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan informasi yang dikumpulkan langsung oleh peneliti mengenai variabel-variabel yang menjadi topik utama penelitian. Sedangkan data sekunder merupakan informasi yang diambil dari sumber yang tersedia. Berikut sumber dan jenis data yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Data Primer

Data primer merupakan data utama yang digunakan dalam penelitian. Data ini dikumpulkan secara langsung dari sumber aslinya. Biasanya, data primer bersifat spesifik karena dikumpulkan sesuai dengan kebutuhan peneliti (Balaka, 2022). Menurut Sugiyono (2013) Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Sehingga dalam penelitian ini data primer berasal dari hasil pengisian kuesioner (angket) yang dilakukan oleh subjek penelitian yakni para Siswa

Kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung. Kemudian dilanjutkan dengan wawancara semi terstruktur untuk mendapatkan informasi lanjutan

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan dari sumber yang sudah ada sebelumnya, seperti publikasi dan penelitian terdahulu. Dalam penelitian ini data sekunder diperoleh dari literatur akademik seperti jurnal, artikel, skripsi, dan data dari internet.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Margono, dalam konteks penelitian, populasi merujuk pada seluruh subjek penelitian, seperti gejala, peristiwa, manusia, hewan, dan benda yang dijadikan sebagai sumber data dan mewakili ciri khas tertentu. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menunjukkan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung sebagai berikut.

Tabel 3.1 Populasi Siswa Kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	12 Teknik Instalasi Tenaga Listrik	30
2.	12 Teknik Permesinan	33
3.	12 Teknik Kendaraan Ringan	30
4.	12 Teknik Sepeda Motor	31
5.	12 Teknik Komputer dan Jaringan	34
6.	12 Manajemen Perkantoran	33
Total Keseluruhan Siswa Kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung		191

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Analisis data sampel secara kuantitatif menghasilkan statistik sampel yang berguna untuk memperkirakan parameter dari populasinya (Kurniawan A.W dan Puspitaningtyas A, 2016). Jika ukuran populasi terlalu besar dan peneliti tidak memungkinkan mempelajari seluruh anggota populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, atau waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Hasil yang diperoleh dari sampel ini kemudian dapat digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai populasi secara keseluruhan. Agar kesimpulan ini dapat diandalkan, sampel yang diambil harus benar-benar representatif atau mewakili populasi (Sugiyono, 2013).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yaitu sampel acak secara sederhana adalah bahwa setiap anggota dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Pengambilan sampel pada teknik ini, semua anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi (Machali, 2021). Dalam penentuan pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik perhitungan Slovin dengan menggunakan *margin of error* 10%. Dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

e : *Error tolerance* atau taraf kesalahan

Perhitungan:

$$n = N / (1 + (N \times e^2))$$

$$n = 184 / (1 + (184 \times 0,01))$$

$$n = 184 / (1 + (1.84))$$

$$n = 184 / 2.84$$

$$n = 64,7 \sim 65 \text{ (dibulatkan oleh peneliti menjadi 65 partisipan)}$$

Berdasarkan tabel 3.1 bahwa total populasi sebanyak 191 siswa, namun ada 7 siswa yang tidak aktif sekolah dikarenakan sakit dan tidak sekolah tanpa keterangan, sehingga tidak termasuk dalam kriteria yang dibuat oleh peneliti. Dapat disimpulkan bahwa populasi yang termasuk dalam penelitian ini adalah 184 siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung. Jumlah populasi yang tersedia dihitung sebagai 10% atau 0,1 menggunakan tingkat resistensi yang termasuk dalam rumus slovin. Dengan cara ini, peneliti menerima hasil acak dari 65 partisipan secara *random* dan sesuai dengan kriteria yang diberikan secara spesifik yang akan peneliti pilih yakni:

1. Siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung
2. Berusia 17 – 19 tahun
3. Siswa yang mengikuti ujian tengah semester pada bulan Desember dan melaksanakan praktik kerja lapangan pertama pada bulan Agustus hingga November
4. Siswa yang lulus syarat administrasi sekolah dan berhak mengikuti ujian akhir semester pada bulan Mei serta praktik kerja lapangan kedua pada bulan Januari hingga Maret
5. Terdiri atas laki-laki dan perempuan

D. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel

Variabel penelitian secara dasar dapat diartikan sebagai sifat, nilai atau atribut pada seseorang, kegiatan atau suatu objek yang mana memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan akhirnya ditarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2013). Variabel penelitian dapat digambarkan dengan simbol X dan Y. X pada umumnya diartikan sebagai Variabel Bebas (*Independent Variable*) sedangkan Y diartikan sebagai Variabel Terikat (*Dependent Variable*). Dalam penelitian ini, terdapat dua macam variabel yang terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat yaitu:

1. Variabel Bebas X (*Independent Variable*)

Variabel ini sering dikenal sebagai variabel stimulus, prediktor, atau *antecedent*. Dalam bahasa Indonesia, istilah ini biasanya disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen (Sugiyono, 2013). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tawakal.

Dalam hal ini operasionalisasi variabel bertujuan untuk dapat menjelaskan suatu variabel dari perspektif peneliti berdasarkan teori yang dipahami. Oleh karena itu, berikut operasionalisasi variabel tawakal yang digunakan dalam penelitian ini:

a. Definisi Konseptual Tawakal

Menurut Imam Al-Ghazali, tawakal adalah tingkat keimanan yang tinggi, di mana seorang hamba menyerahkan sepenuhnya segala urusan kepada Allah dengan hati yang tenang setelah melakukan usaha yang maksimal. Dalam kitab-kitabnya, seperti *Ihya Ulumuddin*, Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa tawakal bukanlah meninggalkan ikhtiar, melainkan perpaduan antara usaha yang maksimal dan keyakinan penuh kepada Allah.

Tawakal adalah wujud dari keyakinan bahwa Allah adalah pengatur segala sesuatu, sehingga seorang hamba harus *ridha* terhadap apa pun yang telah ditetapkan oleh-Nya. Bagi Imam Al-Ghazali, tawakal adalah bagian dari iman yang menguatkan hubungan seorang hamba dengan Allah. Tawakal bukanlah sikap pasif, tetapi sebuah kebijaksanaan yang menyatukan usaha manusia dan kepercayaan kepada Allah. Dengan tawakal, manusia diajarkan untuk menjalani kehidupan dengan usaha yang maksimal, hati yang tenang, dan keyakinan penuh bahwa Allah adalah sebaik-baiknya penolong dan perencana

b. Definisi Operasional Tawakal

Definisi operasional adalah penjelasan mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik- karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2012).

Adapun definisi operasional tawakal menekankan pada perilaku nyata siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung yang mengintegrasikan usaha, doa, dan keimanan kepada Allah. Dengan ini, tawakal tidak hanya menjadi konsep spiritual tetapi juga dapat diaplikasikan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai keseimbangan antara usaha manusiawi dan kepasrahan kepada Tuhan. Yang mana hal ini ditunjukkan melalui tiga aspek tawakal sebagai berikut:

1. Keyakinan kepada Allah, dalam hal ini para siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung dapat senantiasa meyakini segala ketetapan dan hukum Allah yang terjadi pada diri nya, meyakini bahwa hanya Allah yang dapat memberi pertolongan dan menjadi pelindung, kepercayaan penuh bahwa Allah adalah satu-satunya pengatur segala sesuatu di alam semesta, yang Maha Mengetahui, Maha Kuasa, dan Maha Bijaksana dalam menentukan hasil dari setiap usaha hamba-Nya. Selain itu, mereka akan menyerahkan diri hanya kepada Allah, merasa cukup atas apa yang berikan dan bersabar atas segala cobaan yang terjadi. Keyakinan ini menjadi sumber ketenangan ketika menghadapi ujian sekolah, pemilihan jurusan, persiapan kerja, atau magang. Siswa menyadari bahwa rezeki, kelulusan, dan masa depan berada dalam kuasa Allah, sehingga mereka tetap optimis meskipun menghadapi tantangan.
2. Tidak khawatir, dalam hal ini para siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung tidak akan merasa khawatir atas segala hal yang terjadi padanya karena yakin Allah melindungi dan tidak merasa keberatan atas segala peringatan yang Allah tetapkan, memiliki hati yang tenang dan pikiran yang tenteram, tanpa diliputi kecemasan berlebih terhadap hasil dari suatu usaha, karena keyakinan penuh bahwa Allah akan memberikan yang terbaik. Aspek ini terlihat dari kemampuan untuk mengendalikan rasa cemas terhadap ujian, nilai, tugas, maupun masa depan. Mereka tetap berusaha maksimal, tetapi tidak larut dalam rasa takut gagal.

3. Ibadah, ibadah menjadi salah satu pelengkap yang berperan dalam sikap tawakal yang mana para siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung melaksanakan ibadah baik yang fardhu maupun sunnah, senantiasa berdoa kepada Allah dan mengeluarkan sebagian rezekinya kepada yang membutuhkan, sebagai cara bersandar kepada Allah dalam menghadapi tuntutan akademik. Ibadah dilakukan bukan hanya sebagai kewajiban, tetapi sebagai sumber kekuatan mental dan ketenangan ketika berada dalam tekanan belajar.

c. Skala Tawakal

Skala tawakal terdiri dari tiga aspek keyakinan kepada Allah SWT, tidak khawatir dan ibadah yang mana pembuatan skala tawakal penelitian ini bersumber dari konsep tawakal menurut Imam Al-Ghazali (2004). Kemudian teori tersebut dikembangkan oleh Sartika & Kurniawan (2015), yakni Skala Tawakal kepada Allah SWT: Pengembangan Ukuran-ukuran Psikologis *Surrender to God* Dalam Perspektif Islam, menghasilkan 25 butir pernyataan. Berikut kisi-kisi alat ukur untuk mengukur tawakal:

Tabel 3.2 Kisi-kisi Variabel Tawakal Untuk Uji Coba

Aspek	Indikator	Item Pernyataan
Keyakinan kepada Allah SWT	Yakin Kepada Allah	Saya merasa yakin dan cukup hanya Allah SWT saja yang menjadi penolong dalam menghadapi persiapan ujian
		Saya merasa yakin dan cukup hanya Allah SWT saja yang menjadi pelindung dalam menghadapi tantangan praktik kerja lapangan
		Saya meyakini bahwa apapun yang telah, sedang dan akan terjadi dalam hidup adalah ketetapan dari Allah SWT
		Saya meyakini Allah SWT mengetahui setiap aktivitas yang dilakukan

		Saya meyakini yang ada di sisi Allah itu lebih baik dan lebih kekal dibanding kenikmatan hidup lainnya
		Saya merasa tenang dan yakin bahwa setiap pembicaraan terjadi atas izin Allah
	Allah sebagai tempat berlindung dan bergantung	Saya bersabar dalam menghadapi setiap gangguan yang terjadi dalam hidup
		Saya merasa ringan menerima peringatan Allah SWT dan tetap tetang menghadapi ancaman dari sesama makhluk Allah
	Menyandarkan hati kepada Allah	Saya mengupayakan secara maksimal, tulus dan sepenuh hati atas perbuatan-perbuatan yang bermanfaat
		Saya menyandarkan hati kepada Allah dalam mengharapkan manfaat dan menolak kemudaratan
	Merasa cukup	Saya merasa cukup hanya Allah saja yang melindungi kehidupan saya
		Saya merasa cukup hanya kepada Allah saya menyandarkan semua permasalahan hidup
		Saya merasa cukup atas semua karunia yang diberikan oleh Allah
	Berserah diri	Saya berserah diri hanya kepada Allah
		Saya berserah kepada Allah setelah melakukan upaya terbaik, dan mensucikan Allah (bertasbih) dengan memuji-Nya

		Saya senantiasa beribadah sebagai tanda tunduk kepada Allah
	Ridha dengan apa yang diberi Allah	Saya <i>ridha</i> dengan semua karunia yang diberikan oleh Allah SWT dan hanya kepada Allah SWT saja saya berharap
	Percaya atas apa yang Allah berikan	Saya percaya pada pembagian dan kemurahan Allah SWT, dan akan mendapatkan bagian yang telah ditentukan
	Hukum Allah sebagai landasan	Saya menjadikan hukum Allah SWT dan Rasul-Nya sebagai landasan dalam setiap perilaku
Tidak khawatir	Tidak khawatir ditipu dan dikhianati	Saya meyakini Allah SWT senantiasa melindungi, sehingga saya merasa tenang dalam berinteraksi dengan orang lain
	Tidak merasa berat atas perintah Allah	Saya meyakini segala sesuatu milik Allah SWT dan mengembalikan semua urusan hanya kepada Allah
	Tidak merasa sedih dan resah	Saya menjadikan Allah sebagai pelindung dan tempat menggantungkan semua urusan
Ibadah	Berdoa	Saya berdoa sebagai berikut: “ <i>Hasbunallah wa ni'mal wakil</i> ” (Cukuplah Allah menjadi penolong kami, dan Dia sebaik-baik tempat bergantung)
	Salat	Saya melaksanakan salat fardu secara benar, berkesinambungan, khusyuk

		sesuai syarat, rukun dan sunah Rasulullah
	Bersedekah	Saya mengeluarkan sebagian rezeki dengan tulus setiap saat secara berkesinambungan, untuk kepentingan pribadi, keluarga, atau siapa saja yang membutuhkan

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel ini seringkali disebut sebagai variabel output, kriteria, atau konsekuen. Dalam bahasa Indonesia, istilah yang digunakan adalah variabel terikat. Variabel terikat adalah jenis variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Kecemasan.

Dalam hal ini operasionalisasi variabel bertujuan untuk dapat menjelaskan suatu variabel dari perspektif peneliti berdasarkan teori yang dipahami. Oleh karena itu, berikut operasionalisasi variabel Kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini:

a. Definisi Konseptual Kecemasan

Kecemasan dipahami sebagai suatu kondisi emosional yang ditandai oleh munculnya rasa tegang, khawatir, serta ketidaknyamanan yang bersumber dari persepsi ancaman, baik yang nyata maupun tidak jelas bentuknya (Hamilton, 1959). Hamilton menekankan bahwa kecemasan tidak hanya hadir sebagai reaksi subjektif, tetapi juga termanifestasi melalui respons fisiologis dan perilaku yang dapat diamati.

Dalam pandangan Hamilton, kecemasan muncul ketika individu merasa berada dalam kondisi yang tidak pasti atau menghadapi situasi yang dipersepsikan melebihi kapasitas pengendalian diri. Kecemasan tersebut tidak serta-merta mengarah pada gangguan, namun menjadi signifikan

apabila intensitas dan durasinya mengganggu fungsi adaptif seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kecemasan menurut Hamilton bukan sekadar rasa takut, tetapi merupakan gabungan antara ketegangan mental dan reaksi tubuh yang bekerja secara simultan.

b. Definisi Operasional Kecemasan

Kecemasan dioperasionalkan sebagai tingkat intensitas gejala kecemasan yang dialami individu, kecemasan dalam instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* mencakup dua aspek, yaitu gejala psikis dan gejala somatik. Gejala psikis meliputi kekhawatiran berlebihan, ketegangan, kesulitan berkonsentrasi, ketakutan yang tidak realistis, dan perasaan sedang berada dalam ancaman. Sementara itu, gejala somatik mencakup respons tubuh seperti gangguan tidur, ketegangan otot, palpitasi, ketidaknyamanan gastrointestinal, hingga reaksi otonom seperti berkeringat atau gemetar.

Definisi operasional ini dapat digunakan untuk mengukur sejauh mana tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan tuntutan perkembangan memengaruhi kondisi emosional siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung. Melalui instrumen HARS, berbagai bentuk kecemasan yang mungkin tidak diungkapkan secara verbal oleh siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung dapat teridentifikasi melalui gejala yang tampil secara psikologis maupun fisiologis. Kecemasan di tandai dengan dua aspek yang dapat terjadi sebagai berikut:

1. Gejala Psikis, meliputi kekhawatiran berlebihan, ketegangan, kesulitan berkonsentrasi, ketakutan yang tidak realistis, dan perasaan sedang berada dalam ancaman.

Kekhawatiran berlebihan terutama menjelang ujian sekolah, Praktik Kerja Lapangan (PKL), atau proses kelulusan. Banyak siswa merasa takut tidak mampu mencapai standar nilai yang ditetapkan sekolah maupun harapan orang tua, sehingga mereka terus memikirkan kemungkinan terburuk meskipun belum tentu terjadi. Selain itu, ketegangan sering tampak ketika mereka menghadapi tugas praktik dan presentasi. Gejala psikis

berikutnya adalah kesulitan berkonsentrasi. Siswa kelas 12 SMK Merdeka Kota Bandung terbebani oleh banyak tuntutan sekaligus menyelesaikan tugas akhir, mempersiapkan ujian, memikirkan masa depan seperti mencari kerja atau melanjutkan studi. Beban pikiran yang menumpuk membuat mereka mudah terdistraksi, sulit fokus pada penjelasan guru, dan tidak maksimal dalam menyerap materi pembelajaran. Kemudian beberapa siswa mengalami ketakutan yang tidak realistis, misalnya takut gagal total pada ujian meskipun sebelumnya memiliki prestasi yang baik, atau merasa nilai mereka pasti buruk sebelum mencoba. Ketakutan irasional ini sering diperkuat oleh tekanan lingkungan sekolah dan kekhawatiran membandingkan diri dengan teman sebaya yang dianggap lebih siap. Terakhir, muncul perasaan sedang berada dalam ancaman, seperti merasa selalu diawasi, takut dimarahi guru, atau merasa tidak aman ketika harus menghadapi situasi evaluasi. Perasaan ancaman ini bukan hanya berasal dari faktor akademik, tetapi juga dari tekanan sosial, seperti persaingan dengan teman, perasaan tidak percaya diri, atau kekhawatiran tentang masa depan setelah lulus.

2. Gejala Somatik, mencakup respons tubuh seperti gangguan tidur, ketegangan otot, palpitasi, ketidaknyamanan gastrointestinal, hingga reaksi otonom seperti berkeringat atau gemetar.

Pada siswa kelas 12 Sekolah Menengah Kejuruan Merdeka Kota Bandung, gejala somatik kecemasan tampak melalui berbagai respons fisiologis yang muncul akibat tekanan akademik dan persiapan menuju kelulusan. Salah satu gejala yang umum adalah gangguan tidur, seperti sulit tidur atau tidur tidak nyenyak, yang dipicu oleh kekhawatiran berlebih terhadap ujian dan masa depan. Selain itu, siswa sering mengalami ketegangan otot, terutama di leher dan bahu, akibat stres belajar dan tuntutan praktik. Gejala lain berupa palpitasi atau jantung berdebar saat menghadapi situasi menegangkan, seperti ujian atau praktik kerja lapangan. Banyak siswa juga merasakan ketidaknyamanan gastrointestinal, seperti mual atau perut tidak nyaman, sebagai respons tubuh terhadap kecemasan. Terdapat

juga reaksi otonom, seperti berkeringat atau gemetar, terutama ketika siswa berada dalam situasi penilaian atau menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

c. Skala Kecemasan

Skala kecemasan terdiri dari dua aspek yakni gejala psikis dan somatik yang mana pembuatan skala kecemasan penelitian ini mengacu pada teori Max Hamilton (1959) kemudian teori tersebut dikembangkan oleh (Dhamayanti, dkk., 2022), menghasilkan 14 butir pernyataan. Berikut kisi-kisi alat ukur untuk mengukur Kecemasan Menghadapi Masa Depan:

Tabel 3.3 Kisi-kisi Variabel Kecemasan Untuk Uji Coba

Aspek	Indikator	Item Pernyataan
Gejala Psikis	Perasaan Cemas	Ketika menghadapi ujian dan PKL, saya mengalami gejala kecemasan seperti perasaan gelisah
	Ketegangan	Ketika menghadapi ujian dan PKL, saya mengalami gejala kecemasan seperti tegang
	Ketakutan	Ketika menghadapi ujian dan PKL, saya mengalami gejala kecemasan seperti takut ditinggal sendiri
	Gangguan Kecerdasan	Ketika menghadapi ujian dan PKL, saya mengalami gejala kecemasan seperti sulit konsentrasi
	Perasaan Depresi	Ketika menghadapi ujian dan PKL, saya mengalami gejala kecemasan seperti hilang minat
Gejala Somatik	Gejala Somatik (otot)	Ketika menghadapi ujian dan PKL, saya mengalami gejala kecemasan seperti sakit di otot-otot
	Gejala Somatik (sensorik)	Ketika menghadapi ujian dan PKL, saya mengalami gejala kecemasan seperti

		gangguan pada kepala yang disertai muka pucat
	Gangguan Tidur	Ketika menghadapi ujian dan PKL, saya mengalami gejala kecemasan seperti tidur tidak nyenyak
	Gejala Kardiovaskular	Ketika menghadapi ujian dan PKL, saya mengalami gejala kecemasan seperti denyut jantung berdebar cepat
	Gejala Respiratorik	Ketika menghadapi ujian dan PKL, saya mengalami gejala kecemasan seperti gangguan pernapasan yang disertai sesak napas
	Gejala Gastointestinal	Ketika menghadapi ujian dan PKL, saya mengalami gejala kecemasan seperti gangguan pencernaan yang disertai perut mulas
	Gejala Urogenital	Ketika menghadapi ujian dan PKL, saya mengalami gejala kecemasan seperti gangguan perkemihan yang disertai sering buang air kecil
	Gejala Otonom	Ketika menghadapi ujian dan PKL, saya mengalami gejala kecemasan seperti gangguan persyarafan yang disertai mudah berkeringat
	Perilaku Saat Wawancara	Ketika menghadapi ujian dan PKL, saya mengalami gejala kecemasan seperti perubahan tingkah laku yang disertai jari gemetar

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah bagian penting yang harus dilakukan dalam penelitian. Kualitas hasil penelitian sangat bergantung pada kualitas data yang dikumpulkan. Semakin baik data yang dikumpulkan, semakin baik pula kualitas penelitian tersebut. Sebaliknya, kesalahan dalam pengumpulan data dapat menyulitkan proses analisis selanjutnya (Wajdi, 2024). Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner.

1. Kuesioner (Angket)

Kuesioner atau angket merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan secara tidak langsung, dimana peneliti tidak berinteraksi langsung dengan responden. Kuesioner terdiri dari daftar pertanyaan atau pernyataan yang disusun secara sistematis dan diminta untuk dijawab oleh responden berdasarkan persepsinya (Kurniawan A.W dan Puspitaningtyas A, 2016). Dalam penelitian ini, jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang mana daftar pernyataan disusun dan pilihan jawaban diidentifikasi (Kurniawan A.W dan Puspitaningtyas A, 2016).

Dalam penelitian ini, pengumpulan data kuesioner pada setiap variabel menggunakan skala likert yang mana menurut Sugiyono (2013) skala likert digunakan untuk mengukur persepsi, sikap, pendapat pada seseorang atau suatu kelompok mengenai suatu fenomena yang terjadi di sosial. Dalam penelitian ini, instrumen penelitian disusun dalam bentuk pernyataan yang seluruhnya bersifat *favourable* (positif). Sebagaimana menurut Sugiyono (2013) bahwa penggunaan item positif dapat lebih efektif khususnya pada populasi dengan karakteristik khusus.

Tabel 3.4 Skoring Skala Likert

Kategori Jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Netral (N)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah metode yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian. Analisis data dapat dilakukan setelah semua data yang diperlukan telah terkumpul secara lengkap. Keakuratan dalam menarik kesimpulan sangat bergantung pada ketepatan dan kecermatan dalam menggunakan alat analisis. Oleh karena itu, proses analisis data adalah tahap yang sangat penting dan tidak boleh diabaikan dalam keseluruhan rangkaian penelitian (Wajdi, 2024).

Setelah data penelitian terkumpul, analisis data akan dilakukan dengan menggunakan alat statistik yaitu aplikasi perangkat lunak SPSS (*Statistical Program for the Social Sciences*) dengan versi 31 *for windows*. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Uji Coba Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata "*validity*" yang berarti kebenaran atau keabsahan. Dalam konteks instrumen, validitas mengacu pada sejauh mana suatu instrumen pengukuran dapat menjalankan fungsinya dengan baik (Machali, 2021).

Dalam penelitian ini, skala variabel tawakal dan variabel kecemasan merupakan instrumen yang sebelumnya telah terstandarisasi dan diuji validitasnya. Namun, karena peneliti melakukan modifikasi terhadap kedua skala tersebut, maka perlu dilakukan pengujian validitas ulang. Dalam penelitian kuantitatif korelasional, validitas yang diuji biasanya adalah validitas konstruk (*construct validity*), yang mencerminkan keakuratan butir-butir pertanyaan dalam mengukur variabel yang dimaksud. (Azwar, 2012).

Dalam pengukuran keabsahan validitas instrumen, validitas suatu pernyataan dalam kuesioner ditentukan dengan membandingkan nilai r pada tabel dengan nilai r yang dihitung. Aturan mengenai keabsahan suatu pernyataan didasarkan pada ketentuan sebagai berikut:

1. $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$, pernyataan dikatakan valid
2. $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$, pernyataan dikatakan tidak valid

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas (*reliability*) berasal dari kata "*reliable*" yang berarti dapat diandalkan. Reliabilitas sering diartikan sebagai konsistensi, ketepatan, stabilitas, dan keandalan. Suatu instrumen penelitian dikatakan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi jika hasil tes yang diperoleh konsisten atau stabil dalam mengukur hal yang ingin diukur. Sebuah instrumen penelitian dianggap memiliki reliabilitas tinggi jika hasil tes dari instrumen tersebut konsisten atau tetap stabil dalam mengukur apa yang seharusnya diukur (Machali, 2021). Dalam penelitian ini, skala variabel tawakal dan variabel kecemasan merupakan instrumen yang sebelumnya telah terstandarisasi dan diuji validitas dan reliabilitasnya.

1. Skala Variabel Tawakal Skala Tawakal kepada Allah: Pengembangan Ukuran-ukuran Psikologis *Surrender to God* dalam Perspektif Islam

Hasil uji reliabilitas Skala Tawakal kepada Allah menggunakan pendekatan konsistensi internal menunjukkan bahwa skala memiliki koefisien validitas $\alpha = .777$ dan reabilitas $\alpha = .918$ (Sartika dan Kurniawan, 2015).

2. Skala Variabel Kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)
- Pada skala kecemasan ini tidak perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena skala HARS merupakan kuesioner pengukur tingkat kecemasan yang sudah baku. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi dengan koefisien validitas mencapai 0,93 dan reliabilitas mencapai 0,97 dalam pengukuran kecemasan dalam konteks penelitian *trial clinic*. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliabel (Prabawani, 2015).

Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* versi 31. Sehingga pada penelitian ini menggunakan teknik *cronbach's alpha* dengan kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.5 Teknik Uji Reliabilitas

Nilai Cronbach's Alpha	Kategori
Lebih dari atau sama dengan 0,900	<i>Excellent</i> (Sempurna)
0,800 – 0,899	<i>Good</i> (Baik)
0,700 – 0,799	<i>Acceptable</i> (Diterima)
0,600 – 0,699	<i>Questionable</i> (Dipertanyakan)
0,500 – 0,599	<i>Poor</i> (Lemah)
Kurang dari 0,500	<i>Unacceptable</i> (Tidak Diterima)

Sumber: Machali, 2021

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Pengujian ini bertujuan untuk melihat apakah residu atau perbedaan penelitian berdistribusi normal atau tidak. Residual ditampilkan melalui kurva yang dihasilkan dari hasil analisis SPSS, yang akan muncul sebagai kurva lonceng (*bell-shaped curve*) jika data berdistribusi normal. Secara deskriptif, pengujian normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan histogram residu regresi terstandar. Sedangkan secara statistik, pengujian normalitas dapat dilakukan dengan analisis eksploratif dan pengujian signifikansi pada kolom *Kolmogorov-Smirnov* (Machali, 2021) dengan menggunakan teknik analisis sebagai berikut:

1. Jika nilai *probability sig 2 tailed* $> 0,05$, maka distribusi data normal.
2. Jika nilai *probability sig 2 tailed* $< 0,05$, maka distribusi data tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah alat yang digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel yang sedang diteliti. Uji ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan linear dan signifikan antara dua variabel yang diteliti. Uji linearitas menjadi syarat sebelum melakukan analisis regresi dan korelasi. Asumsi linearitas terpenuhi jika plot antara nilai residual terstandarisasi dan nilai prediksi terstandarisasi tidak menunjukkan pola tertentu atau bersifat acak (Machali, 2021).

Pengujian linearitas ini bisa dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 31. Teknik analisisnya menggunakan nilai signifikansi ($\alpha = 0,05$) sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi pada baris *Linearity* $< 0,05$, maka terdapat hubungan linier antara kedua variabel.
2. Jika nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* $> 0,05$, maka tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linier.

3. Uji Deskriptif

Statistik deskriptif merupakan metode analisis data penelitian yang digunakan untuk mengetahui karakteristik data, seperti rata-rata (*mean*), *modus*, *median*, standar deviasi, dan lainnya. Teknik ini cukup sederhana sehingga tidak memerlukan pembahasan yang mendalam. Sehingga uji statistik deskriptif dapat membantu merangkum dan mengeksplorasi karakteristik data, sehingga pengambil keputusan dapat memahami data yang digunakan dengan lebih baik (Wajdi, 2024).

4. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi

Analisis korelasi adalah metode statistik yang mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih. Nilai korelasi berkisar antara -1 hingga 1, dimana nilai negatif (dari 0 hingga -1) menunjukkan hubungan

negatif antar variabel tersebut, sedangkan nilai positif (dari 0 hingga 1) menunjukkan hubungan positif. Jika nilai korelasinya 0 berarti tidak ada hubungan antara kedua variabel (Machali, 2021). Berikut penjelasan besarnya nilai korelasi antar variabel.

Tabel 3.6 Nilai Uji Korelasi

Nilai Korelasi	Tingkat Korelasi/Hubungan
< 0,200	Sangat Rendah/Sangat Lemah
0,200 – 0,399	Rendah/Lemah
0,400 – 0,599	Cukup/Sedang
0,600 – 0,799	Tinggi/Kuat
0,800 – 1,000	Sangat Tinggi/Sangat Kuat

Sumber: Machali, 2021

Dalam melakukan teknik analisis data dengan menggunakan analisis atau pengujian korelasi, perlu mempertimbangkan jenis variabel yang diukur (diskrit atau kontinu). Oleh karena itu, jenis uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment Pearson*, dimana korelasi Produk Moment digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel dengan interval atau laporan. Uji ini juga mensyaratkan kedua variabel berdistribusi normal (Machali, 2021).

G. Interpretasi Skor Kategorisasi

Dalam penelitian kuantitatif, data yang diperoleh dari instrumen pengukuran seperti angket atau skala psikologis perlu diinterpretasikan agar memiliki makna yang jelas. Salah satu metode interpretasi yang umum digunakan adalah kategorisasi skor. Kategorisasi ini bertujuan untuk mengelompokkan skor total responden ke dalam kategori tertentu, seperti rendah, sedang, dan tinggi, sehingga memudahkan dalam memahami distribusi data serta pengambilan kesimpulan.

Menurut Sugiyono (2013), interpretasi data kuantitatif sering dilakukan melalui penyusunan klasifikasi skor ke dalam kategori tertentu berdasarkan rentang nilai tertentu. Pendekatan ini tidak hanya membantu dalam

menjelaskan karakteristik responden, tetapi juga penting dalam proses analisis lebih lanjut seperti uji korelasi (Sugiyono, 2013). Berikut interpretasi skor kategorisasi untuk kedua variabel, yaitu tawakal dan kecemasan:

Tabel 3.7 Kriteria Kategorisasi Tawakal

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 75 - 16,6$ $X < 58,4$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $75 - 16,6 \leq X < 75 + 16,6$ $58,4 \leq X < 91,6$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $75 + 16,6 \leq X$ $91,6 \leq X$

Keterangan:

$$X_{min} = 25$$

$$X_{max} = 125$$

$$Range = X_{max} - X_{min} = 125 - 25 = 100$$

$$Mean = (X_{max} + X_{min}) / 2 = (125 + 25) / 2 = 75$$

$$SD = Range / 6 = 100 / 6 = 16,6$$

Tabel 3.8 Interpretasi Skor Kategorisasi Tawakal

Kategori	Skor	Interpretasi
Rendah	$X < 58,4$	Siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung tidak mampu bertawakal yang ditandai dengan aspek: tidak mampu meyakini bahwa hasil ujian atau masa depan berada dalam ketentuan Allah setelah berusaha maksimal, tidak mampu untuk tetap tenang menjelang ujian atau sidang

		tugas akhir setelah belajar dengan sungguh-sungguh, tidak mampu untuk rutin berdoa sebelum memulai kegiatan belajar atau ujian, tidak mampu menjaga salat lima waktu meskipun dalam jadwal sekolah yang padat.
Sedang	$58,4 \leq X < 91,6$	Siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung cukup mampu bertawakal, namun belum stabil, yang ditandai dengan aspek: cukup mampu meyakini bahwa hasil ujian atau masa depan berada dalam ketentuan Allah setelah berusaha maksimal, cukup mampu untuk tetap tenang menjelang ujian atau sidang tugas akhir setelah belajar dengan sungguh-sungguh, cukup mampu untuk rutin berdoa sebelum memulai kegiatan belajar atau ujian, cukup mampu menjaga salat lima waktu meskipun dalam jadwal sekolah yang padat.
Tinggi	$91,6 \leq X$	Siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung mampu bertawakal dan sudah stabil, yang ditandai dengan aspek: mampu meyakini bahwa hasil ujian atau masa depan berada dalam ketentuan Allah setelah berusaha maksimal, mampu untuk tetap tenang menjelang ujian atau sidang tugas akhir setelah belajar dengan sungguh-sungguh, mampu untuk rutin berdoa sebelum memulai kegiatan belajar atau

		ujian, mampu menjaga salat lima waktu meskipun dalam jadwal sekolah yang padat.
--	--	---

Tabel 3.9 Kriteria Kategorisasi Kecemasan

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 42 - 9,3$ $X < 32,7$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $42 - 9,3 \leq X < 42 + 9,3$ $32,7 \leq X < 51,3$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $42 + 9,3 \leq X$ $51,3 \leq X$

Keterangan:

$$X_{min} = 14$$

$$X_{max} = 70$$

$$Range = X_{max} - X_{min} = 70 - 14 = 56$$

$$Mean = (X_{max} + X_{min}) / 2 = (70 + 14) / 2 = 42$$

$$SD = Range / 6 = 56 / 6 = 9,3$$

Tabel 3.10 Interpretasi Skor Kategorisasi Kecemasan

Kategori	Skor	Interpretasi
Rendah	$X < 32,7$	Siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung mampu mengendalikan kecemasan, yang ditandai dengan aspek: hanya sesekali merasa khawatir terhadap ujian atau tugas penting, hanya sesekali sulit tidur ketika ada tugas penting, tetapi tidak berlangsung lama.
Sedang	$32,7 \leq X < 51,3$	Siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung cukup mampu mengendalikan

		kecemasan, yang ditandai dengan aspek: terkadang merasa gelisah atau khawatir berlebihan terhadap hasil ujian atau masa depan, terkadang mengalami gangguan tidur ketika memikirkan tugas atau ujian.
Tinggi	$51,3 \leq X$	Siswa kelas 12 di SMK Merdeka Kota Bandung tidak mampu mengendalikan kecemasan, yang ditandai dengan aspek: sangat sulit berkonsentrasi, merasa tidak mampu menghadapi ujian, gangguan tidur parah atau keluhan fisik (mual, sakit perut, pusing) hampir selalu muncul dalam situasi akademik.

H. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas 12 di Sekolah Menengah Kejuruan Merdeka Kota Bandung, yang berlokasi di Jl. Pahlawan No. 54, Neglasari, Kec. Cibeunying Kaler, Kota Bandung, Jawa Barat. Dengan populasi sebanyak 184 siswa kemudian ditentukan jumlah sampel menggunakan rumus *Slovin* dengan *margin error* 10% sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 65 responden, pemilihan responden menggunakan teknik *simple random sampling*.

Adapun pengambilan data dilakukan pada tanggal 15-16 Desember 2025. Peneliti membagikan tautan kuesioner *Google Form* secara langsung kepada responden dan memastikan bahwa setiap partisipan memahami instrumen pernyataan yang diberikan. Setelah pengumpulan data selesai dan terkumpul sebanyak 65 responden, selanjutnya peneliti melakukan *skoring* dan menganalisis data dengan menggunakan bantuan *microsoft excel* dan program SPSS versi 31.

