

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

##### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan perhitungan statistik atau angka. Menurut Hammersley menjelaskan bahwa pada hakikatnya metode kuantitatif, yaitu metode yang berfokus pada penerapan metode penelitian ilmu alam sebagai model penelitian ilmiah, karakter utamanya adalah penggunaan pengukuran secara kuantitatif terhadap fenomena yang dipelajari dan dikontrol secara sistematis sebagai variabel teoritis yang mempengaruhi.<sup>1</sup>

Sugiyono menambahkan bahwa desainnya dalam metode ini bercirikan spesifik, jelas, rinci; ditentukan secara tepat dan menjadi pegangan langkah demi langkah penelitian. Menurut tujuannya, metode ini ditunjukkan untuk hubungan antar variabel dan menguji teori mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif.<sup>2</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa, penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan sebuah metode penelitian yang bertujuan

---

<sup>1</sup> Nanang Martono, *Metode Penelitian Sosial konsep-konsep kunci*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), hal. 215

<sup>2</sup> Andi Prastowo, *Memahami Metode-metode Penelitian Suatu Tinjauan Teoritis & Praktis*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hal. 51-52

untuk menggambarkan sebuah fenomena atau gejala sosial yang terjadi secara kuantitatif atau dengan menjelaskan bagaimana fenomena atau gejala sosial yang terjadi di masyarakat itu saling berhubungan satu sama lain dengan menggunakan perhitungan yang rinci dan akurat.

## 2. Pendekatan Penelitian

Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* atau perlakuan tertentu dalam kondisi yang terkontrol (laboratorium).<sup>3</sup> Menurut Solso dan MacLin memberikan definisi bahwa penelitian eksperimen, yaitu penyelidikan di mana minimal salah satu variabel dimanipulasi untuk dipelajari hubungan sebab-akibatnya.<sup>4</sup>

Sedangkan menurut David O, Scars menyebutkan bahwa eksperimen adalah metode pengumpulan data melalui pengukuran dua atau lebih kondisi yang berada dalam kasus khusus, kemudian menugaskan individu untuk merasakan kondisi yang berlainan tersebut dan mengukur perilaku setiap individu yang ada dalam kondisi tersebut.<sup>5</sup>

Nazir menambahkan bahwa metode penelitian eksperimen sebagai metode penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol. Metode ini

---

<sup>3</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Method)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 11

<sup>4</sup> Liche Seniati, *Psikologi Eksperimen*, (Jakarta: PT Indeks, 2006), hal., 23

<sup>5</sup> Slamet Santoso, *Teori-teori Psikologi Sosial*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2014), hal.

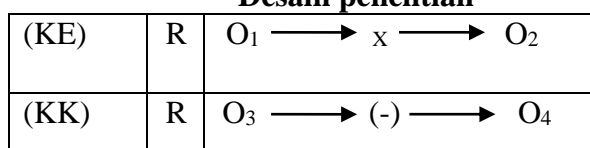
pada umumnya dilakukan dalam penelitian ilmu-ilmu eksakta. Meskipun demikian, metode eksperimen dalam ilmu-ilmu sosial akhir-akhir ini semakin banyak yang menggunakannya.<sup>6</sup> Eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Dalam eksperimen semu terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang memiliki karakteristik yang sama.<sup>7</sup>

Jadi dapat kita simpulkan dari beberapa pernyataan di atas, bahwa penelitian eksperimen adalah jenis penelitian yang digunakan untuk menguji variabel satu dengan variabel yang lainnya dengan memanipulasi salah satu variabelnya dengan disertai kontrol.

### 3. Desain Penelitian

Desain eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* yang dapat digambarkan pada gambar 3.1 sebagai berikut:<sup>8</sup>

**Gambar 3.1**  
**Desain penelitian**



Keterangan:

KE	: Kelompok Eksperimen
----	-----------------------

<sup>6</sup> Andi Prastowo, *Memahami Metode-metode...*, hal. 143

<sup>7</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), hal. 58

<sup>8</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2014), hal. 76

KK	: Kelompok Kontrol
R	: Random
O <sub>1</sub>	: <i>Pre-test</i> kelompok kontrol
O <sub>2</sub>	: <i>Pre-test</i> kelompok eksperimen
O <sub>3</sub>	: <i>Post-test</i> kelompok kontrol
O <sub>4</sub>	: <i>Post-test</i> kelompok eksperimen
X	: Perlakuan yaitu terapi SEFT pada kelompok eksperimen

Pada desain penelitian ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara random. Pertama, sebelum dimulainya eksperimen pada kedua kelompok tersebut diberikan *Pre-test* terlebih dahulu untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kedua kelompok tersebut atau tidak. Kedua, bagi kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa terapi SEFT, sedangkan kelompok kontrol tidak. Dan yang ketiga, kedua kelompok akan diberikan *Post-test* sebagai alat ukur apakah terjadi perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen atau tidak setelah salah satu kelompok diberikan *treatment*.

## B. Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu konsep yang dapat diasumsikan oleh seseorang atas suatu fenomena atau objek tertentu yang mengandung nilai-nilai; konsep yang memiliki variasi nilai dan ini merupakan pusat perhatian utama dalam proses penelitian kuantitatif.

Variabel adalah sebuah fenomena (yang berubah-ubah) dengan demikian maka bisa jadi tidak ada satu peristiwa dialami ini yang tidak dapat disebut variabel, tinggal tergantung bagaimana kualitas variabelnya, yaitu bagaimana bentuk variasi fenomena tersebut.<sup>9</sup> Umumnya variabel dibedakan menjadi dua macam, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Adapun variabel-variabel dari penelitian ini adalah:

### 1. Variabel bebas (*Independent*)

Variabel bebas adalah disebut juga independent atau biasanya diberi lambang variabel X, adalah suatu variabel yang apabila dalam suatu waktu berada bersamaan dengan variabel lain, maka variabel lain itu (diduga) akan dapat berubah dalam keragamannya.<sup>10</sup> Variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

X = Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

### 2. Variabel terikat (*Dependent*)

Variabel terikat atau disebut juga sebagai dependent variabel atau biasanya diberi lambang variabel Y adalah variabel yang berubah karena pengaruh variabel X. Variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi akibat adanya variabel X.<sup>11</sup> Variabel terikat pada penelitian ini adalah:

Y = Tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia

Blitar di Tulungagung

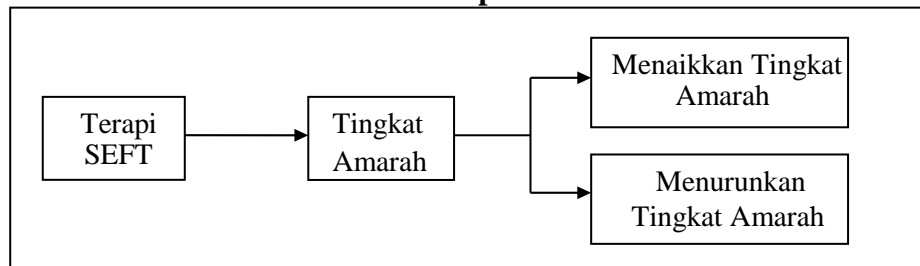
<sup>9</sup> Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. (Jakarta: kencana, 2003), hal. 55

<sup>10</sup> Tulus Winarsunu, *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*, (Malang: UMM Press, 2015), hal. 4

<sup>11</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2015), hal. 60

Gambar 3.2

## Skema penelitian



### C. Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling

#### 1. Populasi

Nanang Martono menjelaskan populasi merupakan keseluruhan objek atau subyek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi dapat juga didefinisikan sebagai keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti.<sup>12</sup>

Jadi, populasi merupakan objek atau subyek yang menempati suatu wilayah tertentu dan memenuhi syarat-syarat tertentu untuk digunakan sebagai objek atau subyek yang berkaitan dengan penelitian.

Dari uraian tersebut populasi dalam penelitian ini ialah seluruh lansia yang berada di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung yang berjumlah 80 lansia yang terdiri dari wisma Dahlia, Melati, Mawar, Tulip, dan Krisan data diambil pada 18 Oktober 2017.

<sup>12</sup> Nanang Martono, *Metode Penelitian...*, hal., 250

**Tabel 3.1**  
**Populasi Penelitian**

No	Wisma	Jumlah Lansia
1.	Dahlia	12
2.	Mawar	13
3.	Melati	20
4.	Tulip	20
5.	Krisan	15
<b>Total</b>		<b>80</b>

## 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat yang sama dengan populasi.<sup>13</sup> Menurut sugiyono sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut.<sup>14</sup> Jadi, sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data yang diperlukan dan dapat mewakili seluruh populasi yang ada.

Menurut Suharsimin Arikunto, rumus yang digunakan untuk pengambilan sampel sebagai berikut:<sup>15</sup>

**Gambar 3.3**  
**Rumus Pengambilan Sampel**

$$n = 25\% \times N$$

Keterangan:

n : Besaran sampel

N : Besar populasi

Jumlah item = 43

<sup>13</sup> Nana Sujana & Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2007), hal. 85

<sup>14</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan....*, hal. 118

<sup>15</sup> Suharsimi Arikunto, *Menegemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 95

$$\text{Skor tertinggi} = 43 \times 4 = 172$$

$$\text{Skor teoretik} = 43 \times 1$$

$$\text{Mean teoritik} = (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2$$

$$= (172 + 43) : 2$$

$$= 107,5$$

$$\text{Standar Deviasi} = (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6$$

$$= (172 - 43) : 6$$

$$= 21,5$$

Perhitungan gambaran umum tingkat intensitas diperoleh  $\mu = 107,5$  dan  $SD = 21,5$ . Selanjutnya diperoleh hasil frekuensi tingkat intensitas merokok dari perhitungan di atas sebagai berikut:

$$\text{Mean} - 1,0 \text{ SD} = 107,5 - 1,0 (21,5) = 86$$

$$\text{Mean} + 1,0 \text{ SD} = 107,5 + 1,0 (21,5) = 129$$

Hasil dari perhitungan jumlah sampel didapatkan angka 20. Pada penelitian ini, peneliti menetapkan jumlah sampel 10 responden sebagai kelompok eksperimen. Dimana masing-masing sampel yang termasuk pada kelompok eksperimen harus memenuhi beberapa syarat yang



sudah ditentukan oleh peneliti. Adapun syarat yang harus dipenuhi, antara lain,

1. Tercatat sebagai penghuni UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung
2. Termasuk kategori lansia yang memiliki tingkat amarah rendah, sedang, dan tinggi.
3. Bersedia mengikuti SEFT dengan lembar *Informed Consent* (lembar pernyataan kesediaan mengikuti terapi SEFT)
4. Subyek tidak sedang mengikuti terapi atau program lain yang berkaitan dengan masalah emosi.
5. Alasan peneliti menetapkan kriteria tersebut untuk menghindari bias dalam penelitian.

### **3. Teknik Sampling**

Sampling merupakan bagaimana menata berbagai teknik dalam penarikan atau pengambilan sampel penelitian, bagaimana kita merancang tatacara pengambilan sampel agar menjadi sampel yang representatif. Dengan tidak melupakan beberapa faktor yang harus dipertimbangkan dalam memperoleh sampel yang representatif, penelitian mulai mengenal keseragaman dan ciri-ciri khusus populasi.<sup>16</sup> Jadi, dapat disimpulkan bahwa teknik sampling adalah cara menentukan sampel yang akan dipilih sebagai obyek penelitian.

---

<sup>16</sup> Burham Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2006), hal. 105

Penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah (*Non-Probability Sampling*), yaitu penarikan sampel tanpa teori peluang, *nonprobability sampling* adalah suatu metode penarikan sampel di mana kemungkinan terpilihnya unit-unit dalam populasi sebagai sampel dilakukan secara bebas tidak didasarkan kepada peluang atau *probabilitas* terpilih masing-masing unit yang ada.<sup>17</sup> *Non-Probability Sampling* dengan teknik *purposif sampling*, yaitu teknik sampel yang digunakan peneliti jika peneliti memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu.<sup>18</sup>

Dari berbagai pengertian yang sudah dipaparkan diatas peneliti menyimpulkan bahwa, teknik *purposif sampling* adalah teknik pengambilan sampel sesuai kriteria yang sudah peneliti tentukan dengan berbagai pertimbangan sebelum penelitian ini dilaksanakan.

Menurut Arikunto, sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik tersebut memiliki syarat-syarat sebagai berikut:

- a. Pengambilan sampel berdasarkan ciri-ciri, sifat-sifat, atau karakter tertentu, yang merupakan ciri pokok populasi.

---

<sup>17</sup> Abuzar Asra, *Pengantar Statistika II Panduan Bagi Pengajar dan Mahasiswa*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014), hal. 26

<sup>18</sup> Riduwan, *Metode & Teknik Penyusunan Tesis*, (Bandung: ALFABETA, 2004), hal. 63

- b. Subyek yang diambil sebagai populasi benar-benar merupakan subyek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentu karakteristik populasi dilakukan dengan cermat didalam studi pendahuluan.<sup>19</sup>

#### **D. Blue Print**

Dalam penelitian yang berjudul *Efektivitas Terapi Sepiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Menurunkan Tingkat Amarah Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung* ini terdapat satu variabel X yaitu Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, dan variabel Y yaitu tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Untuk mengetahui tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung menggunakan angket atau kuesioner. Sebelum soal angket dibuat, peneliti terlebih dahulu menyusun *blue print* angket tingkat amarah lansia yang dijadikan sebagai pedoman dalam merumuskan pertanyaan-pertanyaan pada instrument yang akan digunakan untuk penelitian. Berikut *blue print* dari instrumen penelitian:

---

<sup>19</sup> Naharin Suroyani, *Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan 2012*, (Tulungagung: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2012), hal. 89.

**Tabel 3.2**  
**Blue Print Angket Tingkat Amarah Lansia**

Variabel	Aspek	Indikator	Butir-butir Pertanyaan	Jumlah Soal
Tingkat Amarah	Biologis	1. Tekanan darah dan detak jantung meningkat	2, 4, 34, 37	4
		2. Membesarnya pembuluh darah dan urat leher	6, 12, 33, 35	4
		3. Memerahnya wajah dan kedua mata	32, 36, 38, 39	4
	Emosional	1. Mudah tidak nyaman	40, 41	2
		2. Mudah tidak berdaya	1, 31	2
		3. Mudah frustrasi	3, 30	2
		4. Mudah bermusuhan	5, 42	2
		5. Mudah sakit hati	9, 43	2
		6. Mudah menyalahkan dan menuntut	15, 29	2
	Intelektual	1. Sulit mengolah amarah	28, 44, 46, 48	4
		2. Sulit mengidentifikasi amarah	25, 27, 45, 47	4
		3. Penyipangan persepsi	17, 24, 26, 49	4
	Sosial	1. Menilai dan mengkritik orang lain	7, 22, 23, 58	4
		2. Mengganggu hubungan interpersonal	21, 54, 56, 59	4
		3. Pura-pura tidak marah	11, 13, 57, 60	4
	Spiritual	1. Menuntut bila tidak terpenuhi kebutuhannya	8, 10, 52, 55	4
		2. Frustrasi bila tidak terpenuhi kebutuhannya	16, 20, 50, 53	4
		3. Kualitas spiritual menurun	14, 18, 19, 51	4
<b>JUMLAH</b>				<b>60</b>

Sumber teori : Beck dalam Purwanto dan Mulyono, 2006.<sup>20</sup>

### E. Instrumen Penelitian

<sup>20</sup> Triantoro S dan Nofran Eka S, *Management Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 77

Menurut Nanang Martono, instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang bermanfaat untuk menjawab masalah penelitian.<sup>21</sup> Instrumen penelitian adalah perangkat untuk menggali data primer dari responden sebagai sumber data terpenting dalam sebuah penelitian.<sup>22</sup> Jadi, dapat disimpulkan dari beberapa pengertian diatas instrumen penelitian adalah alat untuk mengukur fenomena sosial yang terjadi.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Angket atau kuisoner adalah sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal lain yang perlu diketahui.<sup>23</sup> Angket akan diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat amarah lansia yang diberikan terapi SEFT dengan yang tidak diberikan terapi SEFT. Sedangkan jenis kuesioner yang digunakan adalah jenis angket tertutup. Angket tertutup adalah yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden hanya memberikan tanda centang (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai.<sup>24</sup>

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian membutuhkan adanya skala pengukuran. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang

---

<sup>21</sup> Nanang Martono, *Metode Penelitian...*, hal. 122

<sup>22</sup> Bagong Suyanto dan Sutinah, *Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), hal. 59

<sup>23</sup> Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2013), hal. 16

<sup>24</sup> Suharsimi Arikunto, *Menejemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 103

digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.<sup>25</sup>

Skala penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat amarah adalah skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan dan pertanyaan.<sup>26</sup>

Sebaran item-item instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel kisi-kisi penelitian (tabel 3.3). Adapun teori yang digunakan dalam penyusunan instrumen ini adalah teori Beck yang mengatakan bahwa ukuran atau aspek amarah meliputi; aspek biologis, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual.<sup>27</sup>

Selanjutnya aspek-aspek amarah yang didalamnya terdapat beberapa indikator dari variabel amarah digunakan sebagai acuan membuat pertanyaan atau pernyataan favorabel dan unfavorabel. Selanjutnya pernyataan favorabel dan unfavorabel akan diacak untuk melihat konsistensi jawaban dari responden. Sebaran pernyataan favorabel dan unfavorabel dapat diketahui, sebagai berikut:

---

<sup>25</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*...., hal. 133

<sup>26</sup> *Ibid*...., hal. 93

<sup>27</sup> Triantoro S, Nofran E.S, *Managemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 79

**Tabel 3.3**  
**Pernyataan Favorabel dan Unfavorabel Skala Tingkat Amarah**

No.	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Biologis	2, 4, 6, 12, 38, 39	32, 33, 34, 35, 36, 37	12
2.	Emosional	29, 30, 31, 40, 42, 43	1, 3, 5, 9, 15, 41	12
3.	Intelektual	24, 45, 46, 47, 48, 49	17, 24, 25, 26, 27, 28,	12
4.	Sosial	7, 54, 57, 58, 59, 60,	11, 13, 21, 22, 23, 56	12
5.	Spiritual	8, 10, 14, 16, 18, 20	19, 50, 51, 52, 53, 55,	12
<b>Jumlah</b>				<b>60</b>

Jawaban dari setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, skor jawaban yang diberikan kepada responden sebagai berikut:

**Tabel 3.4**  
**Penilaian dari Kategori pilihan**

No	Kategori Pilihan	Nilai Favorabel	Nilai Unfavorabel
1.	Tidak Pernah	1	4
2.	Kadang-kadang	2	3
3.	Sering	3	2
4.	Sangat Sering	4	1

Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kategorisasi berdasarkan model distribusi normal. Penggolongan subjek ke dalam tiga kategori adalah sebagai berikut:<sup>28</sup>

**Tabel 3.5**

<sup>28</sup> Bima Adi Putra, “*Hubungan antara Tingkat Intensitas Merokok dengan Tingkat Insomnia* (Studi pada Mahasiswa yang Merokok Sekaligus Mengalami Insomnia di Angkringan sekitar Universitas Negeri Semarang)”, hlm. 76, dalam <http://lib.unnes.ac.id.pdf>, diakses tanggal 12 Desember 2017.

### Klasifikasi Tingkat Amarah

No.	Klasifikasi	Interval
1.	Rendah	$X < 86$
2.	Sedang	$86 < X < 129,5$
3.	Tinggi	$X > 129,5$

## F. Data dan Sumber Data

### 1. Data

Data adalah suatu bahan mentah yang apabila diolah dengan baik akan diperoleh berbagai informasi. Dengan data tersebut, kita dapat mengambil suatu keputusan.<sup>29</sup> Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data tentang hasil observasi, data interview, data dokumentasi dan data tentang angket tingkat amarah.

### 2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian adalah dari mana data subjek dapat diperoleh.<sup>30</sup> Sumber data dalam penelitian ini ada dua yaitu:

#### a. Sumber data primer

Sumber data primer adalah data yang langsung diperoleh dari sumber data pertama di lokasi penelitian atau obyek penelitian.<sup>31</sup> Jadi, sumber data primer adalah data yang diperoleh dari responden langsung. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner yang diisi langsung oleh responden.

<sup>29</sup> Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Pengantar Statistik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hal. 15

<sup>30</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, Cet.14, hal. 172

<sup>31</sup> Mirgan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Prenada Media, 2005), hal.



#### b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang melakukan penelitian dari sumber-sumber yang telah ada.<sup>32</sup> Jadi, sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber yang telah ada seperti dokumen, koran, majalah dan sebagainya.

Sumber data sekunder yang digunakan oleh peneliti adalah dokumen yang berhubungan dengan subyek penelitian, petugas atau pamong UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Peneliti memilih petugas atau pamong sebagai sumber data dengan alasan, melalui petugas peneliti bisa mendapatkan dokumen-dokumen tentang riwayat subyek sebelum diadakannya penelitian.

### G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik untuk pengumpulan data adalah suatu cara yang dilakukan peneliti untuk memperoleh dan mengumpulkan data dalam penelitian. Tahap ini sangat menentukan proses dan hasil penelitian yang akan dilaksanakan. Peneliti memerlukan data untuk menguji hipotesis. Data tersebut merupakan fakta yang digunakan untuk menguji hipotesis yang perlu dikumpulkan. Bergantung pada masalah yang dipilih serta metode penelitian yang digunakan.<sup>33</sup> Jadi, teknik pengumpulan data adalah

---

<sup>32</sup> Arikunto, *Prosedur...*, hal. 102

<sup>33</sup> Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hal. 83.

<sup>34</sup> *Ibid*, hal. 84

prosedur yang sudah tersusun sesuai standar untuk memperoleh data yang diperlukan oleh peneliti.

### **1. Langkah-langkah penelitian dan teknik pengumpulan data**

Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam pengumpulan data, sebagai berikut:

#### **a. Observasi/ pengamatan**

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan terhadap objek penelitian yang dapat dilaksanakan secara langsung dan tidak langsung.<sup>34</sup> Jadi, observasi merupakan pengamatan tingkah laku secara langsung terhadap obyek yang akan diteliti, dilakukan untuk mendapat data yang diperoleh sesuai apa yang terjadi di lapangan. Observasi dilakukan kepada lansia yang ada di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.

#### **b. Angket**

Angket adalah daftar pertanyaan atau pernyataan yang diberikan kepada orang lain dengan maksud agar orang yang diberikan tersebut bersedia memberikan respons sesuai dengan permintaan pengguna. Orang yang diharapkan memberikan respons ini disebut responden.

Menurut cara memberikan respons, angket dibedakan menjadi dua jenis yaitu: angket terbuka dan angket tertutup. Dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal

memberikan tanda cetang pada kolom atau tempat yang sesuai.<sup>34</sup> Jadi, angket adalah pertanyaan atau pernyataan yang disusun secara sistematis untuk memperoleh data dari responden langsung, yaitu lansia yang ada di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mengumpulkan data dengan melihat atau mencatat suatu laporan yang sudah tersedia. Metode ini dilakukan dengan melihat dokumen-dokumen resmi seperti monografi, catatan-catatan serta buku-buku peraturan yang ada.<sup>35</sup> Jadi, dokumentasi merupakan pengumpulan data yang sudah ada sebelumnya, kemudian peneliti mengambil data tersebut dengan mencatatnya ulang atau sebagainya.

Dalam penelitian ini dokumentasi digunakan pada saat sebelum dan sesudah terapi. Hal ini digunakan untuk mengetahui dampak atau efek dari terapi yang tengah dilakukan terhadap tingkata amarah lansia. Selain itu, dokumentasi digunakan untuk sumber data sekunder. Sumber dokumentasi diperoleh dari berkas-berkas yang ada dikantor untuk mengetahui data subyek penelitian seperti nama, tempat, tanggal lahir, alamat, dan sebagainya.

---

<sup>34</sup> Suharsimin Arikunto, *Manajemen Penelitian....*, hlm. 103

<sup>35</sup> Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian....*, hal. 92

## 2. Kualifikasi Terapis

Penelitian ini menggunakan terapis yang harus memenuhi syarat-syarat yang harus dipenuhi, sebagai berikut:

- a. Menguasai terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
- b. Memiliki sertifikat sebagai terapis SEFT

## 3. Desain Terapi SEFT

### A. *The set-up*

The *set-up* bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah yang dilakukan untuk menetralkan “*psychological reversal*” atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif). *The set-up* terdiri dari 2 aktivitas. Pertama, adalah mengucapkan kalimat seperti diatas dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Kedua, adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, menekan dada tepatnya dibagian *sore spot* (titik nyeri = daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari dibagian *karate chop*. Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk *karate chop* sambil mengucap kalimat *set-up* seperti diatas, kita lanjutkan dengan langkah kedua, “*the tune-in*”.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> *Ibid.*, hal. 63-64

### B. *The tune-in*

Untuk masalah fisik, melakukan *tune-in* dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut mengatakan: “Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah...” atau “Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu kesembuhan saya”.

Untuk masalah emosi, *tune-in* dilakukan dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut dan lain sebagainya), hati dan mulut kita mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas.. saya pasrah”. Bersamaan dengan *tune-in* ini kita melakukan langkah ketiga yaitu *tapping*. Pada proses ini *tune-in* yang dibarengi dengan *tapping*, kita menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik.<sup>37</sup>

### C. *The tapping*

*Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh, sambil terus melakukan *tune-in*. Titik ini adalah titik-titik kunci dari *the major energy meridians*, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisasirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

---

<sup>37</sup> *Ibid.*, hal. 66

#### 4. Rancangan Intervensi Terapi SEFT

Berikut jadwal intervensi yang dilakukan oleh peneliti:

**Tabel 3.6**  
**Agenda Intervensi**

No.	Tanggal	Sesi	Agenda	Waktu
1.	08 Juni 2018	<b>Pertemuan I</b>	Pengisian kuesioner oleh populasi penelitian	60 menit
2.	10 Juni 2018	<b>Pertemuan II</b>	Pengisian angket <i>pre-test</i> oleh responden yang terpilih menjadi subyek penelitian	30 menit
3.	12 Juni 2018	<b>Pertemuan III</b>	Pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	30 menit
4.	23 Juni 2018	<b>Pertemuan IV</b>	a. Perkenalan b. Penjelasan tentang terapi SEFT c. Penjelasan mengenai Tingkat Amarah d. Penjelasan tentang hubungan terapi SEFT dengan tingkat amarah e. Kontrak forum	120 menit
5.	25 Juni 2018	<b>Pertemuan V</b>	a. Proses terapi SEFT b. Evaluasi	150 menit
6.	26 Juni 2018	<b>Pertemuan VI</b>	a. <i>Review</i> bersama kelompok eksperimen hasil terapi dipertemuan ke V b. Proses konseling individu	150 menit
7.	27 Juni 2018	<b>Pertemuan VII</b>	a. <i>Review</i> bersama kelompok eksperimen hasil terapi dipertemuan ke VI b. Proses terapi SEFT c. Evaluasi	150 menit

8.	30 Juni 2018	<b>Pertemuan VIII</b>	a. <i>Posttest</i> untuk kelompok pembanding b. <i>Review</i> hasil terapi sesi 2 c. Proses terapi SEFT d. Evaluasi e. <i>Posttest</i> untuk kelompok eksperimen	150 menit
----	-----------------	---------------------------	---	-----------

a. Tahap pelaksanaan

1) Pertemuan Pertama

Peneliti membagikan angket tingkat amarah yang dibuat oleh peneliti sendiri yang mengacu pada aspek-aspek amarah dengan menggunakan teori dari Beck. Angket terdiri atas 60 pernyataan yang dapat mengungkap amarah responden. Pada hari Jumat tanggal 08 Juni 2018, peneliti memberikan angket kepada 20 lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.

2) Pertemuan Kedua

Dipertemuan yang kedua, peneliti mengadakan *Pre-test* kepada responden calon kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui keadaan awal responden sebelum dilakukannya terapi.

Selanjutnya, peneliti melakukan skoring pada angket *pretest* tingkat amarah dan mendapatkan 10 subjek dengan tingkat amarah antara rendah, sedang dan tinggi.

3) Pertemuan Ketiga

Untuk pertemuan yang ketiga, peneliti menentukan mana yang akan menjadi kelompok eksperimen dan yang akan menjadi

kelompok kontrol. Kemudian setelah itu peneliti memberikan surat persetujuan kepada responden yang memenuhi syarat sebagai partisipan untuk menghadiri proses terapi yang akan dilakukan pada tanggal 25-30 Juni 2018 untuk kelompok eksperimen dan menjadi subyek perbandingan yang tidak diberikan terapi untuk kelompok kontrol.

#### 4) Pertemuan keempat

Pada tanggal 23 Juni 2018 partisipan yang hadir sebanyak 10 orang, penelitian dilaksanakan di Wisma UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Penelitian dilakukan pada pukul 09:00 WIB. Sebelumnya peneliti mempersiapkan segala sesuatu terkait penelitian seperti segala sesuatu yang berkaitan dengan administrasi seperti absen klien. Setelah semua siap peneliti memberikan salam dan kalimat pembuka kepada subjek serta memperkenalkan diri dan terapis. Peneliti juga meminta responden untuk memperkenalkan diri dan setelah itu peneliti memberikan penjelasan mengenai seputar penelitian, seperti penjelasan mengenai terapi SEFT, Penjelasan mengenai tingkat amarah, Penjelasan tentang hubungan terapi SEFT dengan tingkat amarah. Kemudian setelah itu peneliti membuat kontrak forum yang kemudian didiskusikan kepada kelompok eksperimen agar proses terapi dapat berjalan lancar dan sesuai apa yang diharapkan oleh peneliti dan responden. Setelah kontrak forum disetujui bersama,



peneliti mengadakan konseling untuk menggali akar dari masalah untuk mempermudah nanti saat terapi, kemudian untuk merancang apa yang akan dilakukan peneliti selanjutnya kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen khususnya, dan yang terakhir untuk membangun kepercayaan antara klien dengan terapis.

#### 5) Pertemuan kelima (Sesi I Terapi)

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tempat yang telah disediakan, yaitu wisma UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Subjek diberikan perlakuan yaitu terapi SEFT oleh terapis sebanyak 3 kali dalam rentang waktu 1 minggu meliputi tahap terapi SEFT yaitu *Preparation* yang merupakan tahap pengenalan dan membangun kepercayaan antara klien dengan terapis, *Systemic Desensitization* yang dilakukan pra dan pasca *Set Up*, responden diberikan kesempatan untuk merasakan keadaan saat dia sedang marah yang kemudian diminta untuk memberikan skala 1-10 untuk mengukur seberapa besar tingkat amarah responden, kemudian melakukan *set-up* untuk penetralisir pikiran negatif yang bersarang dipikiran kita yang disebut (*Psychological Reversal*) dengan mengucapkan “Ya Tuhan meskipun saya belum bisa mengendalikan rasa marah, saya ikhlas, menerima masalah ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya” dibarengi dengan penuh rasa khusyu’, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Kemudian sambil mengucapkan kalimat tadi sambil menekan dada kita

tepatnya dibagian *Sore Spot* yaitu daerah disekitar dada atas apabila ditekan terasa sakit atau mengetuk dengan dua jari di bagian *Karate Chop*.

Kemudian setelah itu melakukan *Tune-in*, responden diminta untuk memikirkan sesuatu yang memicu rasa marah, dengan tujuan membangkitkan rasa marah yang ingin dihilangkan sehingga akan menimbulkan reaksi negatif seperti sedih, marah, dan takut. Ketika terjadi reaksi negatif itu timbul, responden diminta hati dan mulutnya mengatakan “Ya Tuhan...Saya ikhlas...Saya pasrah”, bersamaan dengan *Tune-in* ini kita sambil melakukan *Tapping* dengan mengetuk bagian atau titik meridian yang sudah dijelaskan dibab sebelumnya. Kemudian setelah proses terapi selesai, peneliti mengevaluasi mengenai yang dirasakan lansia saat terapi berlangsung sampai terapi berakhir dan bertanya mengenai skala rasa marah, apakah turun atau malah naik.

#### 6) Pertemuan keenam (Sesi II Terapi)

Pada tanggal 26 Juni 2018 partisipan yang hadir sebanyak 10 orang, penelitian dilaksanakan di wisma UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Penelitian di lakukan pada pukul 09:00 WIB. Sebelumnya peneliti mempersiapkan segala sesuatu terkait penelitian seperti segala sesuatu yang berkaitan dengan administrasi seperti absen klien. Peneliti juga mengatur posisi kursi dan meja, agar mempermudah subjek dalam mengikuti

terapi yang akan berlangsung. Peneliti melakukan evaluasi terapi yang sudah dilakukan dipertemuan sebelumnya bersama seluruh kelompok eksperimen. Setelah itu dilanjutkan dengan konseling satu-persatu kepada responden dari kelompok eksperimen. Peneliti menanyakan kesiapan pada responden untuk melanjutkan memulai eksperimen atau terapi, peneliti mulai memanggil satu-persatu responden untuk duduk dikursi yang telah disediakan untuk memandu responden melakukan terapi SEFT. Kemudian prosedur yang dilakukan sama dengan hari sebelumnya. Setiap subjek di terapi dengan rentang waktu kurang lebih 10-20 menit. Setelah terapi selesai akan dilakukan evaluasi mengenai apa yang dirasakan saat proses terapi sampai dengan selesai terapi. Setelah semua selesai, peneliti mempersilahkan subjek untuk meninggalkan ruangan.

#### 7) Pertemuan ketujuh (Sesi III Terapi)

Pada 27 Juni 2018 partisipan yang hadir sebanyak 10 orang, penelitian kembali dilaksanakan di wisma UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Penelitian dilakukan pada pukul 10:00 WIB. Sebelum memulai terapi peneliti melakukan evaluasi mengenai terapi yang dilakukan pada hari sebelumnya, setelah selesai dilanjutkan dengan konseling individu, kemudian dilanjutkan terapi dengan prosedur yang dilakukan sama dengan hari sebelumnya.

#### 8) Pertemuan kedelapan

Pada 30 Juni 2018 partisipan yang hadir sebanyak 10 orang, penelitian kembali dilaksanakan di wisma UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Penelitian dilakukan pada pukul 10:00 WIB. Satu minggu setelah di berikan perlakuan berupa terapi SEFT, tepatnya dimulai tanggal 25 Juni 2018, dipertemuan yang kedelapan subjek kemudian diberi angket *posttest* dengan membagikan angket tingkat amarah kembali kepada responden penelitian.

### H. Analisis Data

Taylor dan Bogdan mendefinisikan analisis data sebagai sebuah proses yang merinci usaha secara formal untuk menemukan tema dan merumuskan hipotesis (ide) seperti yang disarankan dan sebagai usaha untuk memberikan bantuan dan tema pada hipotesis.<sup>38</sup> Sedangkan analisis data menurut Lexy J. Moleong, adalah proses pengorganisasikan dan mengurutkan data dalam pola, kategori, satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja, seperti yang disarankan oleh data.<sup>39</sup>

Jadi, dapat disimpulkan dari beberapa pengertian di atas bahwa analisis data adalah proses mengelompokkan atau mengurutkan data yang sesuai dengan pedoman, guna memperoleh hasil yang dapat dinilai dan ditafsirkan.

---

<sup>38</sup> Nanang Martono, *Metode Penelitian...*, hal., 10

<sup>39</sup> *Ibid.*, hal. 33

Berdasarkan jenis data yang digunakan peneliti, maka peneliti dalam analisisnya menggunakan analisis kuantitatif. Analisis kuantitatif adalah analisis yang menggunakan alat analisis bersifat kuantitatif, yaitu alat yang menggunakan model-model, seperti model matematika. Hasil analisis ini disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dan diinterpretasikan dalam suatu uraian.

### **1. Uji Instrumen**

Untuk memenuhi kriteria sebuah penelitian yang dianggap sebagai penelitian ilmiah maka kecermatan pengukuran sangat diperlukan. Untuk itu, ada dua syarat utama yang harus dipenuhi oleh alat ukur untuk memperoleh suatu pengukuran yang cermat, sebagai berikut.<sup>40</sup>

#### **a. Uji Validitas**

Validitas, dalam pengertian yang paling umum, adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya. Artinya, sejauhmana skala itu mampu mengukur artibut yang dirancang untuk mengukurnya. Skala yang hanya mampu mengukur artibut lain, dikatakan sebagai skala yang tidak valid. Karena validitas sangat erat berkaitan dengan tujuan ukur, maka setiap skala hanya dapat menghasilkan data yang valid untuk satu tujuan ukur pula. Menurut Arikunto, validitas adalah keadaan yang

---

<sup>40</sup> Misbaguddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data...*, hal. 17

menggambarkan tingkat instrumen yang bersangkutan mampu mengukur apa yang akan diukur.<sup>41</sup>

Validitas adalah karkteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap skala. Apakah suatu skala berguna atau tidak sangat ditentukan oleh tingkat validitasnya. Oleh karena itu, sejak tahap awal perancangan skala sampai dengan tahap administrasi dan pemberian skornya, usaha-usaha untuk menegakkan validitas harus selalu dilakukan.<sup>42</sup>

Jadi, berdasarkan pengertian diatas menunjukkan bahwa validitas adalah alat uji angket, sejaumana angket atau kuesioner tersebut mengukur apa yang seharusnya diukur.

Oleh karena instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen *nontest* yang jawabannya bersifat “positif (favorabel) dan negatif (unfavorabel), maka dilakukan pengujian validitas konstruksi (*construct validity*). Instrumen yang mempunyai validitas konstruksi adalah instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur gejala sesuai dengan didefinisikan. Untuk menguji validitas konstruksi dilakukan melalui pengujian isi tes secara rasional melalui pendapat ahli (*judgment experts*), kemudian setelah itu uji coba instrumen kepada sampel dari populasi yang diambil.<sup>43</sup>

Setelah data didapat dan ditabulasikan, maka pengujian validitas

---

<sup>41</sup> Suharsimi Arikunto, *Menejemen Penelitian....*, hal. 167

<sup>42</sup> Saifuddin Azwar, *Penyesuaian Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hal.

<sup>43</sup> Riduwan, *Metode & Teknik....*, hal. 109

konstruksi dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antara skor item instrumen dengan menggunakan *pearson product moment*.

Adapun kriteria pengujian validitas menggunakan *product moment*, sebagai berikut:

- 1) Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau aitem-aitem pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).
- 2) Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  (uji 2 sisi dengan sig. 0.05) maka instrumen atau aitem-aitem pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).<sup>44</sup>

Disamping itu sebelum kuesioner disebar peneliti mengajukan validasi dengan tahap-tahap sebagai berikut:

1. Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi yang telah melewati mata kuliah Metodologi Penelitian Kuantitatif.
2. Dosen yang kompeten di bidang psikologi khususnya yang memiliki latar belakang penelitian kuantitatif.

#### b. Uji Reliabilitas

Menurut Susan Stainback, menyatakan bahwa reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan.<sup>45</sup>

Sedangkan menurut Singarimbun dalam Ahmad Tanzeh, mengatakan reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat

---

<sup>44</sup> Tulus Winarsunu, *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*, (Malang: UMM Press, 2006), hal. 71

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 268

pengukur dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dengan hasil pengukuran yang diperoleh hasil yang relatif konsisten, maka alat pengukuran tersebut dapat dikatakan reliabel.<sup>46</sup>

Jadi, dari pengertian di atas dapat peneliti simpulkan bahwa reliabilitas merupakan pengujian terhadap konsistensi data yang diperoleh. Dalam penelitian ini uji validitas skala dihitung menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

Jika skala itu dikelompokkan ke dalam lima kelas dengan rentang yang sama, maka ukuran kemantapan *alpha* dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- 1) Nilai *Alpha Cronbach* 0,00 s.d 0,20 berarti kurang reliabel
- 2) Nilai *Alpha Cronbach* 0,21 s.d 0,40 berarti agak reliabel
- 3) Nilai *Alpha Cronbach* 0,42 s.d 0,60 berarti cukup reliabel
- 4) Nilai *Alpha Cronbach* 0,61 s.d 0,80 berarti reliabel
- 5) Nilai *Alpha Cronbach* 0,81 s.d 1,00 berarti sangat reliabel

Nugroho mengatakan, “reliabilitas suatu konstruk variabel dikatakan baik jika memilih nilai *Alpha Cronbach's* > dari 0,60.” Duyuthi, “kuisisioner dapat dikatakan reliabel jika mempunyai nilai koefisien *alpha* yang lebih besar dari 0,60”.<sup>47</sup>

## 2. Uji Asumsi Dasar

### a. Uji Normalitas

---

<sup>46</sup> Ahmad Tanzeh, *Metode Penelitian...*, hal. 81

<sup>47</sup> Agus Eko Sujianto, *Aplikasi Statistik Dengan SPSS 16.0*, (Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher, 2009), hal. 96



Sebelum peneliti memulai menganalisis data, untuk hasil penelitian yang lebih baik menurut Suharsimi Arikunto harus dilakukan pengujian normalitas sampel.<sup>48</sup> Uji normalitas data adalah uji prasyarat tentang kelayakan data untuk dianalisis dengan menggunakan statistik parametrik atau statistik nonparametrik. Melalui uji ini, sebuah data hasil penelitian dapat diketahui bentuk distribusi data tersebut, yaitu distribusi normal atau tidak normal.<sup>49</sup>

Jadi, uji normalitas adalah pengujian data apakah berdistribusi normal ataukah tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas data menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikannya 0,05. *Kolmogorov-Smirnov*.

Dengan pedoman pengambilan keputusan, sebagai berikut:<sup>50</sup>

- (a) Nilai signifikansi atau nilai probabilitas  $<0,05$ , distribusi adalah tidak normal
- (b) Nilai signifikansi atau nilai probabilitas  $>0,05$ , distribusi adalah normal

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data adalah uji prasyarat analisis tentang kelayakan data untuk dianalisis dengan menggunakan uji statistik

---

<sup>48</sup> *Ibid.*, hal. 357

<sup>49</sup> Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data.....*, hal. 278

<sup>50</sup> Syofian Siregar, *Statistika Deskriptif untuk Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), hal. 256

tertentu.<sup>51</sup> Jadi, uji homogenitas adalah membandingkan kedua variannya apakah varian itu tidak sama besar.

Pada penelitian ini uji hipotesis dihitung menggunakan bantuan program SPSS (*Statistik Package for Social Science*) versi 20.

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. > 0,05 maka  $H_0$  diterima atau homogen.
- 2) Jika nilai Sig. < 0,05 maka  $H_0$  ditolak atau tidak homogen.<sup>52</sup>

Pada penelitian ini uji homogenitas dihitung menggunakan *one way anova* bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

### 3. Uji Hipotesis

Setelah pengujian prasyarat tersebut terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis. Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan melalui beberapa tahap, yakni sebagai berikut:

#### a. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang telah melakukan *pre test* dan *post test* maka harus terlebih dahulu melewati uji beda antara kedua kelompok tersebut dengan menggunakan uji *mann whitney*.<sup>53</sup> Namun

---

<sup>51</sup> *Ibid.*, hal. 289

<sup>52</sup> Budi Susetyo, *Statistika untuk Analisis Data Penelitian*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2012), hal. 298

<sup>53</sup> Husaini Usman et.al., *Pengantar Statistik...*, cet. Ke-6, hal., 325

sebelum diuji *mann whitney* hasil *pre test* dan *post test* harus dianalisis terlebih dahulu dengan menggunakan *gain score* untuk mengetahui perbedaan hasil pengisian kuesioner penyesuaian diri baik saat *pre test* maupun *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka digunakan teknik *gain score*, dimana teknik ini digunakan untuk mengetahui perhitungan antara skor *pre test* dan *post test*.<sup>54</sup> Dan untuk mencari selisih dari skor *pre test* dan *post test* dari kelompok.<sup>55</sup> Adapun syarat penggunaan uji *mann whitney*, sebagai berikut:

- 1) Jumlah sampel penelitian sedikit, yakni kurang dari 30 sampel.
- 2) Data tidak harus berdistribusi normal.
- 3) Digunakan untuk menguji satu variabel data kategori dan satu variabel data interval.

Dasar pengambilan keputusan uji *mann whitney*, sebagai berikut:

- 1) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.<sup>58</sup>

---

<sup>54</sup> Liche Seniati et. all., *Psikologi Eksperimen...* hal. 136

<sup>55</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 350

b. Uji Beda *Pre-test* dan *Post-test* dari Kelompok Eksperimen

Untuk mengetahui perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen maka digunakan uji *wilcoxon signed ranks test*, karena untuk melihat apakah ada perbedaan antara *pre-test* dan *posttest* dari kelompok eksperimen.

Adapun syarat penggunaan uji *wilcoxon signed ranks test*, sebagai berikut:

- 1) Jumlah sampel penelitian sedikit, yakni kurang dari 30 sampel.
- 2) Digunakan untuk data berpasangan dengan skala ordinal atau interval.<sup>56</sup>

Dasar pengambilan keputusan uji *wilcoxon signed ranks test*, sebagai berikut:

- 1) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.<sup>60</sup>

Teknik analisis data yang digunakan untuk menghitung uji *pre-test* dan *post-test* adalah program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

c. Persentase Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

---

<sup>56</sup> Husaini Usman dan Purnomo..., *Pengantar Statistik*, hal, 322 <sup>60</sup> *Ibid.*, hal. 298

Untuk mengetahui hubungan fungsional (pengaruh atau meramalkan pengaruh) seberapa besar tingkat efektivitas terapi SEFT dalam menurunkan tingkat amarah lansia maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier.<sup>57</sup>

Adapun kriteria penentuan dalam menggunakan sumbangan efektif regresi linier, sebagai berikut:

- 1) Apabila teknik analisis data hanya terdiri dari satu sampai dua variabel bebas maka yang digunakan hasil hitung *R Square*.
- 2) Apabila jumlah variabel bebasnya lebih dari dua maka lebih baik menggunakan *Adjusted R Square* yang nilainya selalu lebih kecil dari *R Square*.

Teknik analisis data ini dihitung dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

---

<sup>57</sup> *Ibid.*, hal. 216