BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel biasanya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.¹

Saifuddin Azwar juga menambahkan, bahwa penelitian dengan metode kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika. Semua variabel yang terlibat harus diidentifikasi dengan jelas dan terukur. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti.²

Berdasarkan teori pendekatan diatas, penelitian yang akan dilakukan adalah mengukur ada tidaknya tingkat efektivitas antara

¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: ALFABETA, 2016), hlm. 11

²Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm. 5

variable independen (relaksasi meditasi sufistik) terhadap variable dependen (stres siswa SMA menjelang Ujian Nasional).

2. Pendekatan Penelitian

pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimental. Metode eksperimen adalah metode kuantitatif yang sistematis dan terkontrol yang mampu memberikan kesimpulan atau inferensi sampai pada tahap kausalitas (sebab-akibat), bukan hanya pada tahapan korelasional.³

Pada penelitian eksperimen ini, biasanya dibuat dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok pembanding. Kepada kelompok kontrol akan diberikan treatment atau stimulus tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil dari reaksi kedua kelompok itu yang akan diperbandingkan.⁴

Sedangkan design eksperimental yang akan digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam design ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pretest yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan.⁵

³Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm. 151

⁴Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif teori dan aplikasi*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008), hlm. 49

⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 114

Adapun tabel mengenai *Pretest-Posttest Control Group Design*, sebagai berikut:

Tabel 3.1
Pretest-Posttest Control Group Design

Kelompok	Randomisasi	Pretes	Perlakuan	Postes
E	√	O1	√	O2
K	√	O1	-	O2

Keterangan:

E = kelompok eksperimen

K = kelompok kontrol

O = Pengukuran terhadap variabel dependen

Pada penelitian ini, pembagian calon partisipan dibentuk menjadi dua kelompok yang diawali dengan prosedur randomisasi untuk menentukan mana yang akan dijadikan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, hal tersebut dilakukan setelah calon partisipan diketahui memiliki tingkat stres tinggi atau sedang. Sebelum perlakuan atau intervensi diberikan pada kelompok eksperimen, lebih dahulu dilakukan pengukuran variabel dependen pada kedua kelompok (pretes O1). Setelah pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen selesai, lalu dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel dependen pada kelompok kedua tersebut (postes O2). Dalam rancangan *pretest-posttes control group* adanya efek perlakuan terhadap variabel dependen diuji dengan cara membandingkan perubahan dari skor variabel dependen sesudah dan sebelum perlakuan, yaitu *gain score* (O2-O1),

antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan.⁶

B. Variabel Penelitian

Menurut Suryabrata dalam Ahmad Tanzeh, variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek penelitian atau sering pula dinyatakan variabel penelitian sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa yang akan diteliti.⁷ Pada penelitian psikologi, variabel mempunyai tiga ciri yaitu dapat diukur, membedakan dari satu objek ke objek yang lain dalam satu populasi dan nilainya bervariasi.

Dalam penelitian ini terdapat 2 (dua) variabel, yaitu:

1. Variabel independen (variabel bebas)

Variabel independen adalah variabel yang variasinya mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain.⁸ Pada penelitian ini yang menjadi variabel independen (variabel bebas) adalah terapi Relaksasi Meditasi Sufistik.

2. Variabel dependen (variabel terikat)

Variabel dependen adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh dari variabel lain.⁹ Pada penelitian ini yang menjadi variabel dependen (variabel terikat) adalah tingkat stres.

⁶Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*,..... hlm. 164

⁷Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 29

⁸Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*,..... hlm. 92

⁹*Ibid.*, hlm. 91

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Saifuddin Azwar mendefinisikan bahwa populasi dapat sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian.¹⁰ Jadi, sebagai suatu populasi, kelompok subjek tersebut harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII di SMAN 01 Durenan Trenggalek yang berjumlah 320 siswa. Seluruh populasi adalah siswa yang masih berstatus aktif dan akan menjalani Ujian Nasional tahun ajaran 2017/2018. Adapun rincian seluruh siswa kelas XII di SMAN 01 Durenan Trenggalek adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
Tabel Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	XII IPA 1	35 Siswa
2.	XII IPA 2	36 Siswa
3.	XII IPA 3	36 Siswa
4.	XII IPA 4	36 Siswa
5.	XII IPA 5	35 Siswa
6.	XII IPS 1	36 Siswa
7.	XII IPS 2	35 Siswa
8.	XII IPS 3	35 Siswa
9.	XII IPS 4	36 Siswa
Jumlah		320 Siswa

¹⁰ Saifuddin Azwar....., hlm. 107

2. Sampel

Subjek sampel merupakan sebagian dari subjek populasi, dengan kata lain setiap bagian dari populasi merupakan sampel, terlepas dari apakah bagian itu mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak.¹¹

Suharsimi Arikunto memberi acuan dalam menentukan jumlah sampel penelitian. Apabila subyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subyeknya lebih besar dapat diambil antara 10-15% atau 25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti, untuk penelitian yang risikonya besar, tentu saja jika sampel besar, hasilnya akan lebih baik.¹²

Mengacu dari teori diatas, maka sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 25% dari jumlah populasi yang ada. Adapun rumus dalam menghitung jumlah sampel dari populasi yang telah diketahui jumlahnya adalah sebagai berikut:

$$n \square 25\% \times N$$

¹¹ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*,.... hlm. 112

¹² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), hlm. 134

Keterangan:

n = Besar Sampel

N = Besar Populasi

Dari rumus tersebut dapat dihitung besar sampel, sebagai berikut:

$$n = 25\% \times 35$$

$$= 8,75$$

$$N = 25\% \times 36$$

$$= 9$$

Tabel 3.3
Populasi dan Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1.	XII IPA 1	35 Siswa	35 Siswa x 25% = 8.75
2.	XII IPA 2	36 Siswa	36 Siswa x 25 % = 9
3.	XII IPA 3	36 Siswa	36 Siswa x 25 % = 9
4.	XII IPA 4	36 Siswa	36 Siswa x 25 % = 9
5.	XII IPA 5	35 Siswa	35 Siswa x 25% = 8.75
6.	XII IPS 1	36 Siswa	36 Siswa x 25 % = 9
7.	XII IPS 2	35 Siswa	35 Siswa x 25% = 8.75
8.	XII IPS 3	35 Siswa	35 Siswa x 25% = 8.75
9.	XII IPS 4	36 Siswa	36 Siswa x 25 % = 9
	Jumlah	320 Siswa	80 Siswa

Sumber: data olahan peneliti (SMAN 01 Durenan 2017/2018)

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa kelas XII di SMAN 01 Durenan Trenggalek yang mengikuti dan terdaftar sebagai peserta ujian nasional tahun ajaran 2017/2018.

3. Teknik sampling

Menurut Sugiyono teknik pengambilan sampel adalah cara untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian.¹³ Sementara dalam penelitian ini cara pengambilan sampel menggunakan teknik

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 118

Random sampling yaitu teknik yang didasarkan atas probabilitas bahwa setiap unit sampling memiliki kesempatan yang sama terpilih sebagai sampel.¹⁴

Sampel yang terdiri dari kelas-kelas akan mempunyai kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel penelitian dan diperoleh secara mengacak dari beberapa kelompok yang ada dengan cara mengundi.

Menurut Saifuddin Azwar, pengambilan sampel secara random diawali dengan membuat daftar lengkap nama atau nomor subjek yang memenuhi karakteristik sebagai populasi. Kemudian untuk menetapkan subjek yang akan menjadi sampel, dilakukan pengundian terhadap nama atau nomor subjek yang sudah teridentifikasi dalam populasi dan diambil subjek sebagai sampel sebanyak yang telah dilakukan.¹⁵

Sampel yang terdiri dari kelas-kelas akan mempunyai kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel penelitian dan diperoleh secara mengacak dari beberapa kelompok yang ada dengan cara mengundi. Pengundian dilakukan dengan mengambil responden dari skor stress yang bertaraf tinggi dan sedang. Dari pengambilan tersebut diperoleh responden dengan taraf stress tinggi berjumlah 2, sedangkan yang bertaraf stress sedang berjumlah 69, maka $2 + 69 = 71$. Sampel berjumlah 71 kemudian di ambil 20 responden untuk menjadi subjek secara acak. Pengundian dilakukan dengan menggunakan kertas gulung yang berisi nama subyek yang ditempatkan pada sebuah kaleng yang hanya memiliki

¹⁴Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UMM Press, 2006), hlm. 48

¹⁵Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*,... hlm. 116

satu lubang diatas untuk keluarnya kertas gulung. Kemudian dikocok hingga keluar satu persatu berjumlah 10 pada kocokan pertama yang bertindak sebagai kelompok eksperimen. Pada kocokan kedua mengocok kembali hingga keluar 10 kertas gulung yang bertindak sebagai kelompok kontrol. Hingga didapatkan subjek dengan jumlah 20.

Untuk menentukan stress kategori rendah, sedang dan tinggi peneliti menggunakan perhitungan dengan strategi statistik hipotetik, yaitu menggunakan statistik dari alat ukur. Pada teknik ini rerata dari deviasi standar didapatkan dari alat ukur.¹⁶ Untuk menentukan mean hipotetik (μ) dan standar hipotetik (σ), digunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 3.4
Rumus Statistik Hipotetik¹⁷

Rumus		Keterangan
Mean _{hipotetik} (μ)	$\mu = \frac{1}{2}(i_{max} + i_{min})\Sigma k$	μ : Mean Hipotetik i_{max} : Skor maksimal item i_{min} : Skor minimal item Σk : Jumlah item
Standar Deviasi _{hipotetik} (σ)	$\sigma = \frac{1}{6}(X_{max} - X_{min})$	σ : SD _{hipotetik} X_{max} : Skor maksimal item X_{min} : Skor minimal item

¹⁶ Wahyu Widhiarso, *Pengategorian Data dengan Menggunakan Statistik Hipotetik dan Statististik Empirik*, e-journal, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, hlm.2

¹⁷ Nadzifah Rose Ahady, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas VII DI SMP Islam Almaarif Singosari Yang Berdomisili di Pondok Pesantren*, (Malang: Skripsi Tidak Diterbitkan,2014), hlm.66

Tabel 3.5
Rumusan Kategori¹⁸

NO.	Kategori	Rumusan
1.	Tinggi	$X > M_{\text{hipotetik}} + 1,5 SD_{\text{hipotetik}}$
2.	Sedang	$M_{\text{hipotetik}} + 1,5 SD_{\text{hipotetik}} \leq X \leq M_{\text{hipotetik}} - 1,5 SD_{\text{hipotetik}}$
3.	Rendah	$X < M_{\text{hipotetik}} - 1,5 SD_{\text{hipotetik}}$

Dimana :

a. Mean Hipotetik ($M_{\text{Hipotetik}}$)

1. Menentukan skor minimum dan skor maksimum dari masing – masing item skala pemahaman yang diterima.

Skor minimum sama dengan banyaknya item yang diterima dikalikan dengan 1.

Skor maksimum sama dengan banyak nya item yang diterima dikalikan 4.

2. Skor maksimum dikurangi (-) skor minimum

3. Hasil pengurangan pada skor maksimum dan skor minimum tersebut di bagi dengan 2.

4. Untuk mencari $M_{\text{hipotetik}}$, didapatkan dengan cara menambahkan hasil dari pembagian (Langkah 3) dengan nilai skor minimum (langkah 1)

5. Standar Deviasi hipotetik ($SD_{\text{hipotetik}}$)

¹⁸ *Ibid., hlm.66*

Untuk mencari $SD_{hipotetik}$ adalah dengan cara membagi $M_{hipotetik}$ dengan 6.

D. Kisi- kisi Instrumen

Kisi-kisi yang dirancang harus mampu meliputi perilaku dalam variabel yang nampak, sehingga darinya dapat dituliskan butir-butir yang mengukur perilaku tersebut.¹⁹ Kisi-kisi penyusunan instrumen penelitian menunjukkan kaitan antara variabel yang diteliti dengan sumber data dari mana data akan diambil, metode yang digunakan dan instrumen yang disusun.

Penyusunan kisi-kisi dalam penelitian ini meliputi seluruh indikator dalam variabel yaitu tingkat stres. Sehingga kisi-kisi instrumen dirancang agar dapat mengukur tingkat stres siswa SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional. Adapun kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini, sebagai berikut:

Tabel 3.6
Kisi-Kisi Skala Stres

Variabel	Aspek	Indikator	Butir aitem	Jumlah
Stres	1. Gejala Fisikal	Sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), sakit punggung terutama bagian bawah punggung, mencret-mencret dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, berkeringat berlebihan, berubahnya selera	2, 7, 11, 20, 25, 30, 33, 35, 42, 12, 17, 24, 26, 28, 50, 51, 9, 37	18

¹⁹Purwanto, *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 202

		makan dan lelah serta kehilangan daya energi.		
	2. Gejala Emosional	Gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati/ <i>mood</i> berubah-ubah cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (<i>burn out</i>)	1, 5, 6, 44, 23, 29, 31, 43, 39, 19, 21, 36, 40, 4, 56, 63, 54, 66	18
	3. Gejala intelektual	Susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, produktivitas atau prestasi kerja menurun dan dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.	27, 3, 15, 34, 38, 14, 8, 10, 45, 16, 41, 48, 52, 57, 58, 64, 60, 67	18
	4. Gejala interpersonal	Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan	22, 61, 59, 70, 53, 18, 46, 55, 68, 13, 32, 49, 62, 71, 72, 69, 47, 65	18

		diri dan mendiamkan orang lain.		
		Jumlah		72

Sumber: Adaptasi dari teori Braham dalam Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin

E. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono, instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrumen yang akan digunakan untuk penelitian akan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti.²⁰ Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner.

Angket atau kuesioner adalah bentuk instrumen pengumpulan data penelitian yang sangat fleksibel dan relatif mudah untuk digunakan.²¹

Kuesioner selalu bersifat multidimensi dan karena itu kuesioner dapat ditampilkan dalam berbagai format pertanyaan baik yang terbuka maupun tertutup dan dapat pula disajikan dalam bentuk isian. Adapun pada penelitian ini pertanyaan-pertanyaan disajikan dalam format *pilihan jawaban*, bukan format *memberi jawaban* sehingga lebih memudahkan bagi responden dalam memberikan respon.²²

Di dalam kuesioner yang digunakan dalam penelitian membutuhkan adanya skala pengukuran. Dalam penelitian ini skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur stres adalah skala likert. Skala likert adalah skala yang dirancang untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif,

²⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*...., hlm. 148

²¹Saifuddin Azwar, *Metodologi Penelitian Psikologi edisi II*,..... hlm. 143

²²*Ibid*, hlm. 146

atau setuju dan tidak-setuju terhadap suatu objek sosial.²³ Dalam skala likert variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak ukur untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Sebaran item-item instrumen tersebut dapat dilihat pada tabel kisi-kisi penelitian (tabel 3.6). Selanjutnya, indikator dari variabel digunakan untuk mengukur skala stres yang dibagi menjadi dua yaitu pernyataan *favorabel* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan pernyataan *unfavorabel* (tidak mendukung objek sikap).

Pernyataan favorabel dan unfavorabel akan disebar secara acak dalam skala stres. Hal ini dilakukan guna mengetahui tingkat konsistensi responden dalam menjawab setiap pernyataan yang ada. Adapun sebaran pernyataan favorabel dan unfavorabel dalam skala, sebagai berikut:

Tabel 3.7
Sebaran Pernyataan Favorabel dan Unfavorabel Skala Stres

No.	Aspek	Butir aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Gejala fisik	2, 7, 11, 20, 25, 30, 33, 35, 42	12, 17, 24, 26, 28, 50, 51, 9, 37	18
2.	Gejala emosional	1, 5, 6, 44, 23, 29, 31, 43, 39	19, 21, 36, 40, 4, 56, 63, 54, 66	18
3.	Gejala intelektual	27, 3, 15, 34, 38, 14, 8, 10, 45	16, 41, 48, 52, 57, 58, 64, 60, 67	18
4.	Gejala interpersonal	22, 61, 59, 70, 53, 18, 46, 55, 68	13, 32, 49, 62, 71, 72, 69, 47, 65	18

²³*Ibid*, hlm. 137

Jumlah	72
--------	----

Nama Lembaga : SMAN 1 Durenan Trenggalek

Jumlah Soal : 72

Bentuk : *Checklist*

Tahap selanjutnya responden diberikan aitem yang telah diacak untuk diisi sesuai dengan keadaannya. Jawaban setiap aitem instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang memiliki pilihan jawaban berupa kata yaitu “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Ragu-ragu”, “Tidak Sesuai”, dan “Sangat Tidak Sesuai”.

Namun, pada penelitian ini pilihan jawaban “ragu-ragu” ditiadakan. Hal ini dikhawatirkan subjek akan cenderung untuk menempatkan kategori pilihannya dikategori tengah tersebut, respon yang diperoleh menjadi kurang bervariasi.²⁴

Adapun penelaian dalam keempat kategori pilihan yang digunakan oleh peneliti, sebagai berikut:

²⁴Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi edisi II*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm. 47

Tabel 3.8
Penilaian dari Kategori Pilihan

No.	Kategori Pilihan	Nilai	
		Favorabel	Unfavorabel
1.	Sangat Sesuai (SS)	4	1
2.	Sesuai (S)	3	2
3.	Tidak Sesuai (TS)	2	3
4.	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Skor tertinggi untuk skala stres adalah 165 dan skor terendah adalah 67. Masing-masing pertanyaan diukur dengan skor 1 sampai dengan 4 sehingga diperoleh nilai harapan terendah 67 dan tertinggi 165.

F. Sumber Data

Sumber data yang terdapat pada penelitian dibagi menjadi dua, yakni:

1. Sumber data primer

Sumber data primer atau data tangan pertama, adalah data yang diperoleh oleh peneliti langsung dari subjek atau dari responden penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data.²⁵ Pada penelitian ini data primer berupa angket atau kuesioner yang diisi langsung oleh responden penelitian

2. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder atau data tangan ke dua adalah data yang diperoleh melalui pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari

²⁵ *Ibid...*, hlm.132

subjek penelitiannya. Data sekunder pada penelitian ini berwujud data dokumentasi atau data laporan yang berkaitan dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

G. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan jumlah data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, meliputi:

1. Langkah-langkah penelitian dan teknik pengumpulan data

Adapun langkah-langkah yang ditempuh peneliti dalam mengumpulkan data menggunakan teknik pengumpulan data, sebagai berikut:

a. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan bentuk instrumen pengumpulan data penelitian yang sangat fleksibel dan relatif mudah untuk digunakan. Sugiyono menjelaskan kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dimana responden mengisi pertanyaan atau pernyataan kemudian ketika sudah lengkap dikembalikan ke peneliti.²⁶

Kuesioner merupakan sumber data primer. Penelitian ini menggunakan kuesioner stres sesuai dengan variabel yang diteliti. Pengisian kuesioner bertujuan untuk mengetahui keadaan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi.

Kuesioner diberikan sebelum dilakukan terapi (*pre test*) untuk mengetahui keadaan awal klien dan keadaan setelah

²⁶ *Ibid...*, hlm. 192

dilaksanakannya intervensi (*post test*). Pilihan jawaban dalam kuesioner dijadikan referensi oleh peneliti untuk mengetahui keadaan klien. Karena per aitem mewakili aspek stres yang mungkin belum tersampaikan dalam proses wawancara.

2. Tahapan Penelitian

Secara rinci tahapan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Menyusun rancangan penelitian, yakni dengan memilih metode penelitian yang akan digunakan.
- b. Menetapkan waktu penelitian.
- c. Merancang alat ukur penelitian.
- d. Menguji alat ukur penelitian
- e. Menentukan subjek penelitian berdasarkan hasil angket yang didapat dan berdasarkan kriteria subjek penelitian.
- f. Melakukan terapi relaksasi meditasi sufistik selama 3 hari, setiap sesi dilakukan selama kurang lebih 1 jam
- g. Mengadakan *post test*
- h. Analisa data untuk menguji hipotesis
- i. Pembahasan hasil analisa yang didukung oleh data yang diperoleh
- j. Menyimpulkan hasil penelitian

H. Perencanaan Proses dan Sesi Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik

Perencanaan proses terapi merupakan salah satu tahap yang penting untuk diperhatikan dan dilakukan sebelum proses terapi dilaksanakan. Hal ini dimaksudkan agar proses terapi yang akan dilakukan berjalan dengan efektif dan efisien. Meskipun dalam prakteknya proses terapi menyesuaikan dengan kebutuhan atau permasalahan klien, namun persiapan perencanaan proses terapi sangat penting untuk dilakukan agar berjalan seefektif mungkin dan tidak memerlukan waktu yang cukup lama atau banyak sesi.

Pada penelitian ini, peneliti lebih berfokus pada terapi relaksasi meditasi sufistik sesuai dengan rumusan masalah yang digunakan. Adapun sesi terapi relaksasi meditasi sufistik adalah sebagai berikut:

Tabel 3.9
Proses Intervensi Terapi Relaksasi Meditasi

No.	Prosedur Terapi	Tujuan	Kegiatan	Waktu	Catatan
1	Pemberian Skala Stres	Menentukan subyek penelitian berdasarkan dengan angket	Pengisian kuesioner oleh populasi penelitian dan <i>pre test</i> untuk sampel penelitian.	210 menit	Respon dan antusias dalam pengisian kuesioner stres.
2	Sesi satu: (pra terapi)	Psikoedukasi tentang meditasi, penyakitnya, dan relaksasi meditasi.	Dengan agenda sebagai berikut: a. Perkenalan b. Psikoedukasi tentang stres, penyebabnya, dan relaksasi meditasi sufistik c. Menawarkan terapi sebagai solusi d. Menjelaskan prosedur dan jenis terapi yang	45 menit	Tidak ada kendala

			<p>diberikan</p> <p>e. Menjelaskan manfaat terapi</p> <p>f. Menetapkan target perubahan dan motivasi subyek untuk mengikuti terapi</p> <p>g. Kontrak forum</p> <p>h. Proses konseling</p>		
3	Sesi dua: (pelaksanaan terapi)	Menjelaskan kepada subjek tentang proses terapi yang akan dilakukan pada pertemuan ini	<p>Dengan prosedur sebagai berikut:</p> <p>a. Menjelaskan Proses Terapi dengan menampilkan video relaksasi meditasi</p> <p>b. Mengajarkan kepada subyek bagaimana kondisi tubuh yang relaks dengan duduk nyaman mungkin</p> <p>c. Terapis mengajarkan subyek untuk fokus dengan indera pendengaran menikmati suara musik brainwave suara alam (rasakan ketenangan hadir dalam jiwa sambil niat dalam hati berdzikir kepada Allah untuk taat dan memohon ridhonya)</p> <p>d. Terapis menuntun subyek untuk melafalkan dzikir dengan menyebut nama Allah dalam</p>	30 menit	Tidak ada kendala, subyek terlihat antusias dalam melaksanakan setiap sesi dalam terapi

			<p>setiap tarikan dan hembusan nafas kita. Rasakan dan nikmati berdzikir dan bernafas hingga semakin tenang dan semakin tenang sambil munculkan kesadaran bahwa Allah itu dekat dengan kita bahkan lebih dekat dari pada urat nadi. (cukup dirasakan tanpa membayangkan)</p> <p>e. Terapis melatih subyek mereduksi tingkat stresnya atau permasalahan yang dihadapi kemudian tuntun subyek untuk mengikhlaskan dan mempasrahkan masalahnya kepada Allah sampai ia merasakan nyaman dan tenang terhadap masalah yang dihadapinya.</p> <p>f. Setelah itu tuntun untuk berdo'a dalam hati secara tulus dan biarkan subyek menikmatinya sampai dia merasa cukup dan suruh ia untuk membuka mata dengan membaca</p>	
--	--	--	---	--

			alhamdulillah. Evaluasi		
4	Sesi tiga: (pelaksanaan n terapi)	Melatih kembali terapi relaksasi meditasi sufistik kepada subjek, agar subjek lebih memperdalam meditasi dan lebih lancar dalam bermeditasi.	Dengan agenda, sebagai berikut: a. Review hasil terapi sesi II b. Proses konseling c. Proses terapi Relaksasi Meditasi Sufistik Evaluasi	45 menit	Tidak ada kendala
5	Sesi empat: (pasca terapi follow up)	Mengetahui beberapa subjek dan melihat seberapa efektif terapi relaksasi meditasi sufistik dalam mereduksi stres subjek.	Dengan agenda, sebagai berikut: a. <i>Post test</i> untuk kelompok kontrol b. Review hasil terapi sesi II c. Proses konseling d. Proses terapi Relaksasi Meditasi Sufistik e. Evaluasi <i>Post test</i> untuk kelompok eksperimen	30 menit	Tidak ada kendala

Adapun jadwal waktu pengumpulan data dalam penelitian ini, sebagai berikut:

Tabel 3.10

Jadwal Waktu Pengumpulan Data

No.	Tanggal	Kegiatan	Waktu
1.	7-9 Maret 2018	Survey penelitian di laksanakan di SMAN 01 Durenan Trenggalek kepada wakil sekolah dan siswa kelas XII yang sementara lagi akan mengikuti ujian nasional	3 hari
2.	14 maret 2018	Uji validitas dan reliabilitas kuesioner stres dengan	1 hari

		sampel uji coba	
3.	22 Maret 2018	Pengisian kuesioner oleh populasi penelitian dan <i>pre test</i> untuk sampel penelitian	210 menit
4.	4 April 2018	Pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	30 menit

I. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan langkah setelah seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data antara lain mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data pada setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, serta melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, serta melakukan perhitungan untuk merumuskan hipotesis.²⁷

Adapun dalam penelitian ini menggunakan data yang berhubungan dengan angka, maka analisis yang digunakan adalah analisis statistic. Dalam analisis data terdapat beberapa tahap uji analisis data yaitu uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji linieritas data serta uji validitas (lihat tabel), dan uji reliabilitas (lihat tabel).

Adapun beberapa teknik analisis statistik yang akan digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Uji Instrumen

²⁷ *Ibid...*, hlm. 199

a. Uji Validitas

Validitas sudah menjadi bagian penting yang harus dilewati untuk mendapatkan skala yang valid. Menurut Saifuddin Azwar validitas atau validasi adalah cara untuk mengetahui keakuratan skala ditinjau dari rujukannya.²⁸

Sebelum instrumen dipergunakan untuk melaksanakan penelitian maka instrumen tersebut harus diuji cobakan terlebih dahulu kepada sejumlah responden yang telah ditetapkan untuk menguji validitasnya. Jika instrumen sudah valid maka peneliti siap mempergunakan angketnya untuk penelitian. Dalam sub bab ini akan dijelaskan proses pengujian validitas instrumen.

Instrumen dalam penelitian ini telah diuji cobakan kepada 80 responden dari siswa kelas XII di SMAN 01 Durenan Trenggalek pada tanggal 14 Maret 2018.

Sementara tabulasi data asli dari uji coba kuesioner tingkat stres dapat dilihat pada bagian lampiran. Untuk menguji validitas instrumen ini peneliti menggunakan *product moment* dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

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

- 1) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen dinyatakan valid.

²⁸ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi edisi II*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm.132

- 2) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0.05) maka instrumen dinyatakan tidak valid.²⁹

Adapun hasil hitungan dari uji validitas atas kuesioner stres, sebagai berikut:

Tabel 3.11
Hasil Hitung Uji Validitas Kuesioner Stres
Menggunakan Product Moment

No. Aitem	Correlation Pearson	r_{tabel} (Sig.0,05)	Keterangan
1	0,157	0,220	TIDAK VALID
2	0,212	0,220	TIDAK VALID
3	0,508	0,220	VALID
4	0,129	0,220	TIDAK VALID
5	0,251	0,220	VALID
6	0,204	0,220	TIDAK VALID
7	0,342	0,220	VALID
8	0,321	0,220	VALID
9	0,064	0,220	TIDAK VALID
10	0,413	0,220	VALID
11	0,443	0,220	VALID
12	0,176	0,220	TIDAK VALID
13	0,140	0,220	TIDAK VALID
14	0,273	0,220	VALID
15	0,161	0,220	TIDAK VALID
16	0,279	0,220	VALID
17	-0,159	0,220	TIDAK VALID
18	0,408	0,220	VALID
19	0,493	0,220	VALID
20	0,435	0,220	VALID
21	0,421	0,220	VALID
22	0,502	0,220	VALID
23	0,504	0,220	VALID
24	0,177	0,220	TIDAK VALID
25	0,597	0,220	VALID
26	0,164	0,220	TIDAK VALID
27	0,325	0,220	VALID
28	0,411	0,220	VALID
29	0,415	0,220	VALID
30	0,490	0,220	VALID

²⁹ Tulus Winarsunu, Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan, (Malang: UMM Press, 2006), hlm. 71

31	0,631	0,220	VALID
32	0,177	0,220	TIDAK VALID
33	0,480	0,220	VALID
34	0,368	0,220	VALID
35	0,511	0,220	VALID
36	0,412	0,220	VALID
37	-0,369	0,220	TIDAK VALID
38	0,506	0,220	VALID
39	0,327	0,220	VALID
40	0,388	0,220	VALID
41	0,466	0,220	VALID
42	0,575	0,220	VALID
43	0,460	0,220	VALID
44	0,373	0,220	VALID
45	0,652	0,220	VALID
46	0,428	0,220	VALID
47	0,420	0,220	VALID
48	0,304	0,220	VALID
49	0,264	0,220	VALID
50	0,640	0,220	VALID
51	0,605	0,220	VALID
52	0,584	0,220	VALID
53	0,455	0,220	VALID
54	0,494	0,220	VALID
55	0,238	0,220	VALID
56	0,418	0,220	VALID
57	0,477	0,220	VALID
58	-0,054	0,220	TIDAK VALID
59	0,056	0,220	TIDAK VALID
60	0,118	0,220	TIDAK VALID
61	0,086	0,220	TIDAK VALID
62	0,237	0,220	VALID
63	0,631	0,220	VALID
64	0,429	0,220	VALID
65	0,026	0,220	TIDAK VALID
66	0,439	0,220	VALID
67	-0,231	0,220	TIDAK VALID
68	0,496	0,220	VALID
69	0,030	0,220	TIDAK VALID
70	0,406	0,220	VALID
71	0,140	0,220	TIDAK VALID
72	0,049	0,220	TIDAK VALID
Jumlah item valid			50
Jumlah item tidak valid			22

Dari tabel diatas dapat diketahui, Sebuah aitem dinyatakan valid apabila r_{hitung} (nilai *correlation pearson*) $> r_{tabel}$. Penentuan nilai r_{tabel} berdasarkan tabel *r product moment* dengan taraf signifikansi (Sig.) sebesar 0,05 dengan jumlah data atau responden (n) yaitu 80. Dari tabel *product moment* dengan $n \leq 80$ diketahui nilai r_{tabel} sebesar 0,220 sehingga aitem dari skala stres yang terdiri dari 72 memiliki hasil akhir dengan aitem valid berjumlah 50 aitem dan 22 aitem dinyatakan tidak valid atau gugur.

Adapun hasil uji validitas kuesioner stres, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.12
Hasil Uji Validitas Kuesioner Stres

No.	Aspek	Pernyataan				Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		
		Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
1.	Gejala fisik	7, 11, 20, 25, 33, 35, 42, 30	2	28, 50, 51	12, 17, 24, 26, 9, 37	18
2.	Gejala emosional	5, 44, 23, 29, 31, 43, 39	1, 6,	19, 21, 36, 40, 56, 63, 54, 66	4	18
3.	Gejala intelektual	27, 3, 34, 38, 14, 8, 10, 45	15	16, 41, 48, 52, 57, 64,	58, 60, 67	18
4.	Gejala interpersonal	22, 70, 53, 18, 46, 55, 68	61, 59	49, 62, 47	13, 32, 71, 72, 69, 65	18
Total		30	6	20	16	72

b. Uji Reliabilitas

Setelah instrumen penelitian berupa kuesioner diuji kevaliditasnya, maka selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Menurut Saifuddin Azwar, pengertian reliabilitas mengacu pada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Pengukuran dikatakan tidak cermat bila eror pengukurannya terjadi secara random. Antara skor individu satu dengan yang lain terjadi eror yang tidak konsisten dan bervariasi sehingga perpaduan skor yang diperoleh lebih banyak ditentukan oleh eror, bukan oleh perbedaan yang sebenarnya.³⁰

Uji reliabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social*) versi 20. Kriteria pengujian validitas menggunakan *Cronbach's Alpha* yaitu sebagai berikut:

- 1) Instrumen dapat dikatakan reliabel bila nilai *Cronbach's Alpha* > 0,80.
- 2) Instrumen dapat dikatakan tidak reliabel bila nilai *Cronbach's Alpha* < 0,80.³¹

Jika skala itu dikelompokkan ke dalam lima kelas dengan reng yang sama, maka ukuran kemantapan Alpha dapat diinterpretasikan sebagai berikut:³²

³⁰ Saifuddin Azwar, *penyusunan Skala Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm. 111-112

³¹ Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Pengantar Statistika*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hlm. 293

³² Agus Eko Sujianto, *Aplikasi Statistik dengan SPSS 21.0*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2009), hal. 97

- a) Nilai Alpha Cronbach's 0,00- 0,20 = kurang reliabel
- b) Nilai Alpha Cronbach's 0,21- 0,40 = agak reliabel
- c) Nilai Alpha Cronbach's 0,41- 0,60 = cukup reliabel
- d) Nilai Alpha Cronbach's 0,61- 0,80 = reliabel
- e) Nilai Alpha Cronbach's 0,81- 1,00 = sangat reliabel

Adapun hasil yang diperoleh dari hitungan uji reliabilitas kuesioner stres sebanyak 50 aitem, sebagai berikut:

Tabel 3.13
Hasil Hitung Uji Reliabilitas Kuesioner Stres Menggunakan
Cronbach's Alpha

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,917	50

Berdasarkan output “Reliability Statistic” di atas, diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,917. Berdasarkan kriteria pengujian yaitu *Cronbach's Alpha* > 0,8 atau $0,957 > 0,80$ dapat diinterpretasikan bahwa instrumen penelitian dinyatakan mempunyai tingkat reliabilitas yang tinggi. Artinya kuesioner stres ini diyakini memiliki eror pengukuran yang sangat kecil dan terpercaya sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

2. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini digunakan uji *One sample Kolmogrov-Smirnov* dengan

menggunakan taraf signifikansi 0,05 data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05. Uji normalitas ini dilakukan pada data kelas eksperimen dan kelas kontrol meliputi hasil tes awal dan tes akhir masing-masing kelompok

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah sebagai berikut:³³

- 1) Jika probabilitas (Sig) > 0,05, maka H_0 diterima atau data berdistribusi normal.
- 2) Jika sig (signifikansi) < 0,05, maka H_0 ditolak atau data berdistribusi tidak normal.³⁴

b. Uji Homogenitas

Menurut Priyatno, homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian dalam populasi sama atau tidak. Jenis uji homogenitas yang digunakan adalah *One Way Anova* yang dihitung menggunakan program SPSS versi 20 dimana hasil hitung dari uji homogenitas diketahui pada tabel *Test of Homogeneity Variances*.³⁵

Sebagai kriteria pengujian, dirumuskan:

- 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.³⁶

³³*Ibid...*, hlm. 256

³⁴Syofian Siregar, *Statistika Deskriptif untuk Penelitian*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014), hlm. 256

³⁵Kadir, *Statistika Terapan*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2016), hlm. 164

³⁶Budi Susetyo, *Statistika untuk Analisis Data Penelitian*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2012), hlm. 298

c. Uji Linearitas

Selanjutnya dilakukan uji linearitas yang merupakan prasyarat untuk mengetahui pola data apakah data berpola linier atau tidak. Uji ini dengan penggunaan regresi linier.³⁷ Salah satu jenis uji linearitas adalah analisis varians (ANOVA) yang dihitung menggunakan SPSS versi 20. Kemudian pengujian linearitas ditentukan berdasarkan hasil hitung yang menghasilkan ANOVA *Table*. Uji linearitas persamaan garis regresi diperoleh dari baris *Deviation from Linearity*, yaitu F_{hit} (T_c) dan apabila kriteria pengujian p-value sebagai berikut:

- 1) Jika p-value $> 0,05$ maka H_0 diterima atau persamaan regresi Y atas X adalah linier atau berupa garis linier.
- 2) 2) Jika p-value $< 0,05$ maka H_0 ditolak atau persamaan regresi Y atas X adalah tidak linier atau berupa garis tidak linier.³⁸

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis adalah prosedur yang akan menghasilkan suatu keputusan, yaitu keputusan menerima atau menolak hipotesis tersebut. Keputusan dalam pengujian hipotesis tidak mutlak benar atau salah atau keputusan yang dibuat mengandung ketidakpastian. Salah satu kriteria uji

³⁷Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis data penelitian dengan statistik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2013), hlm. 292

³⁸Kadir, *Statistika Terapan*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2016), hlm. 186

hipotesis yang mempengaruhi jenis uji statistic yang akan digunakan yaitu ukuran sampel, dimana dalam penelitian jumlah sampel kecil.

Pengujian hipotesis sampel kecil adalah pengujian hipotesis yang menggunakan sampel lebih kecil atau sama dengan 30 ($n < 30$).³⁹ Oleh karena itu, uji statistic untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Mann Whitney* dan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan deskripsi sebagai berikut:

a. Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok pembanding

Untuk mengetahui perbedaan *output* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka digunakan teknik analisis uji *Mann Whitney*. Sebelum data di input pada SPSS untuk mengetahui *output* dari teknik analisis uji *Mann Whitney* tersebut, data kedua kelompok dikelompokkan dalam bentuk tabel *gain score*. Selanjutnya tabel rekapitulasi ini di input untuk kemudian di analisis data dengan uji *Mann Whitney* yang dihitung menggunakan SPSS versi 20.

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

- 1) Jika nilai asymp. Sig. (2-trailed) $< 0,05$ maka H_0 diterima atau terdapat perbedaan yang signifikan.

³⁹ Misbahuddin dan Iqbal Hasan...hlm. 42

- 2) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 ditolak atau terdapat perbedaan yang signifikan.⁴⁰

b. Uji beda pre test dan post test dari kelompok eksperimen

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuesioner pada saat *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen maka digunakan teknik analisis uji *wilcoxon signed ranks test*. *Wilcoxon signed ranks test* adalah salah satu teknik uji non parametrik untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok berpasangan. Adapun syarat penggunaan *uji wilcoxon signed ranks test*, sebagai berikut:

- 1) Jumlah sampel sedikit, yakni kurang dari 30 sampel
- 2) Digunakan untuk data berpasangan dengan skala ordinal atau interval.

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

- 1) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 diterima atau terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 ditolak atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan.⁴¹

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

c. Persentase tingkat efektivitas terapi Relaksasi Meditasi Sufistik

⁴⁰Budi Susetyo..., hlm. 294

⁴¹Ibid., hlm. 298

Analisis agresi bertujuan untuk menguji hubungan yang searah atau hubungan yang berbentuk pengaruh pada suatu variabel bebas dengan variabel terikat yang lainnya.⁴²

Teknik analisis data ini dihitung dengan bantuan program SPSS versi 20, kemudian akan menghasilkan *output* tabel *Model Summary*. Pada tabel tersebut akan diambil salah satu nilai yaitu koefisien determinasi (*R Square*). Koefisien determinasi adalah proporsi untuk menentukan terjadinya presentase variansi bersama antara variabel X dengan variabel Y setelah dikalikan dengan 100%.⁴³

⁴² *Ibid...*, hlm. 284

⁴³ *Ibid ..*, hlm. 122