

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Karakteristik Data

1. Deskripsi Data Tingkat Stres Siswa SMA kelas XII

Untuk mengetahui deskripsi tingkat stres siswa SMA kelas XII, dalam penelitian ini perhitungan didasarkan pada skor hipotetik. Dari hasil skor hipotetik kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil perhitungan diuraikan sebagai berikut:

a. Menghitung mean hipotetik (μ), dengan rumus:

$$\begin{aligned}\mu &= \frac{1}{2}(i_{max} + i_{min})\Sigma k \\ &= \frac{1}{2}(4 + 1) 50 \\ &= 125\end{aligned}$$

b. Menghitung standar deviasi hipotetik (σ), dengan rumus¹:

$$\begin{aligned}\sigma &= \frac{1}{6}(X_{max} - X_{min}) \\ &= \frac{1}{6}(165 - 67) \\ &= 16,3\end{aligned}$$

¹Nadzifah Rose Ahady, *Skripsi* “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Motivasi Belajar pada Siswa Kelas VII SMP Islam AlMaarif 01 Singosari yang Berdomisili di Pondok Pesantren”, (Malang: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2014), hlm. 63.

Tabel 4.1
Rekapitulasi Hasil Kuesioner Stres
Siswa SMA Kelas XII

NO.	Kategori	Skor Skala	Frekuensi
1.	Tinggi	$X > 149,45$	2
2.	Sedang	$149,45 \leq X \leq 100,55$	67
3.	Rendah	$< 100,55$	11
Jumlah			80

Berdasarkan pada perhitungan di atas, dari 80 responden menunjukkan bahwa sebagian siswa SMA kelas XII memiliki tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 67 orang. Untuk kelompok eksperimen yang digunakan yaitu subjek yang memiliki tingkat stres sedang hingga tinggi. Dalam penelitian ini peneliti menetapkan subjek penelitian dengan teknik *random sampling* yang diperoleh dengan cara mengundi untuk dijadikan sebagai kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol/pembanding.

Jika melihat kondisi subyek penelitian pada kelompok eksperimen mereka sedang berada dalam permasalahan yang membuatnya stres. Terkadang mereka sangat peka sekali perasaanya seperti mudah marah, mudah menangis, sulit menerima kritikan dan secara fisiologis subyek mudah sering terkena sakit, serta seringnya tegang saraf otot-ototnya. Kondisi stres ini dapat membuat seseorang lesu, kurang bersemangat,

kurang nafsu makan dan hal ini menjadi pemicu seseorang mudah terserang penyakit karena sistem imunnya yang rendah, sirkulasi oksigen tidak lancar serta peredaran darah yang tidak lancar.

2. Deskripsi Data *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

a. Data *Pre Test* skala Stres Kelompok Eksperimen

Pada penelitian ini *pre test* menggunakan angket terpakai, sehingga tidak diperlukan lagi menyebar angket untuk *pre test*. Adapun rekapitulasi hasil *pre test* kelompok eksperimen ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2

Rekapitulasi Skor *Pre Test* Kelompok Eksperimen

No.	Nama Subyek (Inisial)	Jenis Kelamin	Skor <i>Pre Test</i>	Kategori
1	RF	Perempuan	130	Sedang
2	SY	Perempuan	120	Sedang
3	SR	Perempuan	132	Sedang
4	NEM	Perempuan	133	Sedang
5	AK	Perempuan	165	Tinggi
6	MI	Perempuan	121	Sedang
7	AM	Perempuan	127	Sedang
8	DF	Perempuan	129	Sedang
9	IAP	Laki-laki	111	Sedang
10	HMS	Perempuan	116	Sedang

b. Data *Post Test* Skala Stres Kelompok Eksperimen

Setelah memberikan perlakuan atau treatment pada kelompok eksperimen, selanjutnya peneliti memberikan *post test* dengan tujuan

untuk mengetahui skor yang didapat setelah adanya perlakuan.

Adapun rekapitulasi hasil post test ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.3

Rekapitulasi Hasil Post Test Kelompok Eksperimen

No.	Nama Subyek (Inisial)	Jenis Kelamin	Skor Pre Test	Kategori
1	RF	Perempuan	112	Sedang
2	SY	Perempuan	109	Sedang
3	SR	Perempuan	92	Rendah
4	NEM	Perempuan	81	Rendah
5	AK	Perempuan	111	Sedang
6	MI	Perempuan	117	Sedang
7	AM	Perempuan	98	Rendah
8	DF	Perempuan	105	Sedang
9	IAP	Laki-laki	100	Sedang
10	HMS	Perempuan	114	Sedang

B. Analisis Data

Untuk menganalisis sebuah data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data yang berasal dari sebuah populasi atau sampel, diperlukan prasyarat analisis agar data tersebut layak dianalisis. Prasyarat analisis data adalah sesuatu yang dikenakan pada sekelompok data hasil observasi atau penelitian untuk mengetahui layak atau tidak layaknya data tersebut dianalisis menggunakan teknik statistik. Prasyarat analisis meliputi:²

1. Prasyarat Distribusi data

² Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hlm. 277

Prasyarat distribusi data adalah prasyarat yang dipenuhi oleh data dalam hal bentuk distribusinya. Pemenuhan prasyarat distribusi data dilakukan melalui uji normalitas data.

2. Prasyarat Penggunaan Uji Statistik Tertentu

Prasyarat selanjutnya berkaitan dengan penggunaan uji statistik tertentu dimana prasyarat yang dipenuhi oleh sebuah data dalam hal penggunaan uji statistik. Pemenuhan prasyarat uji statistik tertentu dilakukan melalui uji homogenitas.

3. Prasyarat Penggunaan Regresi

Prasyarat penggunaan regresi merupakan prasyarat yang harus dipenuhi oleh sebuah data dalam hal jenis analisis regresinya. Jika akan menggunakan regresi linier maka pola diagram haruslah berbentuk linier atau lurus. Sedangkan apabila menggunakan regresi linier maka tidak perlu menunjukkan pola linier. Pemenuhan prasyarat penggunaan regresi dilakukan melalui uji linieritas data.

4. Prasyarat Penggunaan Instrumen

Prasyarat selanjutnya yang tidak kalah penting adalah prasyarat penggunaan instrumen dimana prasyarat ini haruslah dipenuhi oleh sebuah instrumen (misal kuesioner) untuk layak digunakan sebagai alat pengumpul data yang pemenuhannya dilakukan dengan menggunakan uji reliabilitas di validitas instrumen.³ Dalam artian, data yang digunakan sebagai uji reliabilitas telah dinyatakan valid melalui uji validitas.

³ Ibid., hlm. 278

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis uji prasyarat analisis dapat dibedakan menjadi beberapa jenis yaitu uji normalitas data uji homogenitas, dan uji linieritas data serta uji validitas (lihat tabel 3.9) dan uji reliabilitas (lihat tabel 3.11).

Sejurus dengan pemahaman tersebut diatas, penelitian ini telah melalui uji prasyarat analisis data dengan deskripsi sebagai berikut:

1. Uji Normalitas Data

Melalui uji normalitas data dapat diketahui bentuk distribusi data tersebut berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal. Jenis uji normalitas data yang digunakan yaitu uji *Kolmogorov-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. Dari perhitungan uji normalitas diperoleh hasil pada tabel 4.5 dibawah ini:

Tabel 4.4
Hasil Hitung Uji Normalitas Pre Test dan Post Test
Menggunakan *One Sampel Kolmogrov-Smirnov*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	Df	Sig.
Pre Test	.115	20	.200*

Post Test	.116	20	.200*
-----------	------	----	-------

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Pada tabel *Output One Sampel Kolmogrov-Smirnov* dapat diketahui nilai Signifikansi *Pre Test* dan *Post Test* = 0,200. Apabila nilai Sig. *Pre Test* > 0,05 atau 0,200 > 0,05 dan Sig. *Post Test* > 0,05 atau 0,200 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Menurut Tulus Winarsunu, homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dalam populasi sama (homogen) atau tidak.⁴ Sebagai kriteria pengujian, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok adalah sama.

Tabel 4.5
Hasil Hitung Uji Homogenitas *Pre Test* dan *Post Test*
Menggunakan *One Way Anova*

Test of Homogeneity of Variances

Skor Stress

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
------------------	-----	-----	------

⁴ Tulus Winarsunu..., hlm. 99

1,337	1	38	,255
-------	---	----	------

Berdasarkan output data SPSS diatas diketahui bahwa nilai signifikansi 0,255. Berdasarkan kriteria pengujian nilai Sig. $> 0,05$ atau $0,255 > 0,05$ dapat diinterpretasikan bahwa skor yang didapatkan dari hasil pengisian kuesioner stres pada saat *Pre Test* dan *Post Test* memiliki varian yang sama (homogen).

3. Uji Linearitas

Tujuan dilakukannya uji linearitas adalah untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi data penelitian.⁵ Pada uji linearitas, dapat dikatakan distribusi data memiliki bentuk yang linear jika nilai signifikansi dari nilai *Deviation from linearity* Sig lebih dari 0,05 ((sig) $> 0,05$). Sebaliknya jika signifikansi kurang dari 0,05 ((sig) $< 0,05$) maka data tersebut tidak linear.

Tabel 4.6
Hasil Hitung Uji Linieritas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Pre test * Post test	(Combined)	1249,300	14	89,236	2,763	,134
	Between Groups	125,013	1	125,013	3,870	,106
	Deviation from Linearity	1124,287	13	86,484	2,678	,142
	Within Groups	161,500	5	32,300		

⁵ *Ibid.*, hlm. 180

Total	1410,800	19		
-------	----------	----	--	--

Berdasarkan ANOVA Table diketahui $F_{hit} (TC) = 2,678$, dengan p-value $0,142 > 0,05$. Hal ini berarti H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

C. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hipotesis manakah yang dapat diterima dalam penelitian. Salah satu kriteria uji hipotesis yang mempengaruhi jenis uji statistik yang akan digunakan yaitu ukuran sampel, dimana dalam penelitian ini jumlah sampel kecil.

Pengujian hipotesis sampel kecil adalah pengujian hipotesis yang menggunakan sampel lebih kecil atau sama dengan 30 ($n < 30$).⁶ Oleh karena itu, uji statistik untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Mann Whitney* dan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan deskripsi sebagai berikut:

1. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Untuk mengetahui perbedaan *output* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka digunakan teknik analisis uji *Mann Whitney*. Namun sebelum data di *input* pada SPSS untuk mengetahui output dari

⁶ Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik....*, hlm. 42

teknik analisis uji *Mann Whitney* tersebut, data kedua kelompok dikelompokkan dalam bentuk tabel *gain score* sebagai berikut:

Tabel 4.7
Rekapitulasi Hasil Hitung Kuesioner Stres pada saat
Pre Test, Post Test, dan Gain Score

No.	Kelompok Eksperimen			No.	Kelompok Kontrol		
	Pre Test	Post Test	Gain Score		Pre Test	Post Test	Gain Score
1.	132	112	20	1.	126	122	4
2.	116	109	7	2.	110	108	2
3.	111	92	19	3.	142	114	28
4.	129	81	48	4.	110	98	12
5.	127	111	16	5.	113	100	13
6.	165	117	48	6.	116	109	7
7.	121	98	23	7.	117	116	1
8.	133	105	28	8.	128	125	3
9.	120	100	20	9.	121	95	26
10.	130	114	16	10.	125	125	0

Selanjutnya tabel rekapitulasi ini di *input* untuk kemudian di analisis data dengan uji *Mann Whitney* yang dihitung menggunakan SPSS versi 20.

Tabel 4.8
Hasil Hitung Uji Nilai *Gain Score* Pada Kelompok
Eksperimen dan Kelompok Kontrol Menggunakan *Mann*
Whitney

Test Statistics^a

	Skor
Mann-Whitney U	22,500
Wilcoxon W	77,500
Z	-2.083
Asymp. Sig. (2-tailed)	.037
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.035 ^b

a. Grouping Variable: VAR00002

b. Not corrected for ties.

Dari tabel hasil uji *Mann Whitney* dengan SPSS dapat diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,037 atau probabilitas di atas 0,05 ($0,037 < 0,05$) sehingga atas dasar tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada pengisian kuesioner stres oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

2. Uji Beda *Pre Test* dan *Post Test* dari Kelompok Eksperimen

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuesioner stres pada saat *Pre Test* dan *Post Test* pada kelompok eksperimen maka dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Teknik analisis data ini dihitung dengan bantuan program SPSS versi 20.

Tabel 4.9
Uji Beda Nilai *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen Menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Test Statistics^a

	Post Test – Pre Test
Z	-2.807 ^b

Asymp. Sig. (2-tailed)	.005
------------------------	------

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Dari tabel diatas dapat diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,005 dimana berdasarkan kriteria pengujian apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 atau 0,005 < 0,05 maka H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengisian kuesioner stres saat *Pre Test* dan *Post Test* pada kelompok eksperimen, sehingga terapi relaksasi meditasi sufistik efektif digunakan untuk menurunkan tingkat stres responden menjelang ujian nasional.

3. Presentase Tingkat Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dalam Menurunkan Tingkat Stres

Analisis regresi bertujuan untuk menguji hubungan yang searah atau hubungan yang berbentuk pengaruh pada suatu variabel bebas dengan variabel terikat yang lainnya.⁷ Teknik analisis data ini dihitung dengan bantuan program SPSS versi 20.

Tabel 4.10
Hasil Hitung Sumbangan Efektif Uji Nilai *Pre Test* dan *Post Test* pada Kelompok Eksperimen Menggunakan Analisis Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
-------	---	----------	-------------------	----------------------------

⁷ *Ibid.*, hlm. 284

1	.745 ^a	.556	.531	9,47189
---	-------------------	------	------	---------

a. Predictors: (Constant), Post Test

Koefisien determinasi (*R Square*) adalah proporsi untuk menentukan terjadinya presentase variansi bersama antara variabel X dengan variabel Y setelah dikalikan dengan 100%.⁸ Dalam hal ini perhitungan uji regresi yang menghasilkan *Model Summary* diatas menunjukkan koefisien determinasi (*R Square*) adalah 0,556, dimana $0,556 \times 100\% = 55,6\%$. Dengan demikian, bahwa presentase efektivitas terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dalam menurunkan tingkat stres sebesar 55,6% sedangkan 44,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor diluar penelitian.

Adapun ringkasan hasil uji hipotesis sebagai berikut:

Tabel 4.11
Ringkasan Hasil hitung Uji Hipotesis

No.	Tujuan	Teknik Analisis	Hasil	Keterangan
1	Uji Beda kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	<i>Mann Whitney</i>	0,37 < 0,05	Terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan Kelompok kontrol
2	Uji Beda nilai <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	0,005 < 0,05	Terdapat perbedaan antara <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen
3	Presentase Efektivitas terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dalam menurunkan tingkat	Sumbangan Efektif Uji Analisis Regresi	0,556 atau 55,6%	Efektivitas terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dalam menurunkan

⁸ *Ibid.*, hlm. 122

	Stres			tingkat stres sebesar 55,6%
--	-------	--	--	--------------------------------

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis diketahui dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terapi Relaksasi Meditasi Sufistik efektif dalam menurunkan tingkat stres pada siswa kelas XII di SMAN 01 Durenan Trenggalek.