

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>64</sup> Metode penelitian merupakan suatu urutan langkah dalam melakukan penelitian. Pada bagian ini peneliti akan menguraikan tentang metode yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi jenis penelitian, desain penelitian, populasi, teknik sampling dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data. Adapun penjelasannya yaitu sebagai berikut:

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

##### **1. Pendekatan penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa tindakan ataupun situasi tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok dan kemudian dilihat pengaruhnya. Eksperimen ini juga dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti.<sup>65</sup>

---

<sup>64</sup> Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2016) Hal. 3

<sup>65</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UMM Press, 2006), hlm. 8

## 2. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif. Menurut Sugiyono, metode ini dinamakan metode tradisional yang sudah cukup lama digunakan, sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini juga disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Dalam metode ini data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>66</sup> Syaifuddin azwar juga menambahkan bawasannya penelitian dengan kuantitatif ini menekankan pada data-data angka yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika.

Dalam metode penelitian ini semua variabel yang terlibat harus diidentifikasi dengan jelas dan terukur. Hubungan antara variabel-variabel yang diteliti dinyatakan secara korelasional atau struktural dan diuji secara empirik. Biasanya, Metode kuantitatif ini digunakan untuk sampel yang besar.<sup>67</sup> Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif untuk menguji hipotesa tentang efektifitas terapi shalat bahagia untuk meningkatkan kontrol diri wanita tuna susila di dinas Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri.

---

<sup>66</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm. 7-8

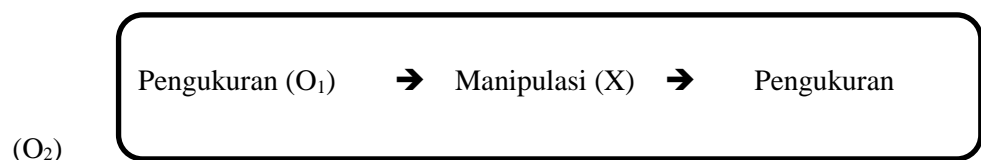
<sup>67</sup> Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm 5.

### 3. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain eksperimen *the one group pretest- posttest design*. Menurut Christensen dalam Liche Senati, dkk desain ini disebut juga *before-after desighn*. Pada desain ini, di awal penelitian akan dilakukan terlebih dahulu pengukuran terhadap variabel terikat yang telah memiliki subjek. Kemudian setelah diberikannya manipulasi maka dilakukan pengukuran kembali variabel terikat dengan alat ukur yang sama.<sup>68</sup> Simbol dari desain ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1**

**Tabel eksperimen desain *The one-group pretest-posttest design***



Keterangan:

O<sub>1</sub> = nilai pretest (sebelum diberi diklat)

O<sub>2</sub> = nilai posttest (setelah diberi diklat)

Efektivitas atau pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat dari perbedaan antara *pretest* (O<sub>1</sub>) dengan *posttest* (O<sub>2</sub>).<sup>69</sup>

<sup>68</sup>Liche Senati, dkk, *Psikologi Eksperimen*, (DKI: PT Indeks, 2005), hlm.,118

<sup>69</sup>Ibid.

## B. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu atribut, sifat atau obyek yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik suatu kesimpulan.<sup>70</sup> Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. Variabel bebas atau *independent variable*

Variabel bebas adalah variabel yang dimanipulasi untuk dipelajari efeknya pada variabel-variabel lain yang ingin diketahui.<sup>71</sup> Variabel ini dipilih dan sengaja dimanipulasi oleh peneliti agar dapat diamati dan diukur. Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas yaitu Terapi Shalat Bahagia.

### 2. Variable tergantung (terikat) atau *dependent variable*

Variabel tergantung atau terikat adalah variabel yang diobservasi dan dicatat oleh peneliti. Bentuknya adalah perilaku pada subjek sebagaimana yang hendak diukur. Selain itu variabel ini merupakan variabel yang dipelajari perubahannya setelah diberikan manipulasi pada variabel bebas.<sup>72</sup> Dalam penelitian ini terdapat variabel terikat yaitu kontrol diri (*Self Control*).

---

<sup>70</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung:Alfabeta, 2015), hlm 38

<sup>71</sup>Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UPT. Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2006), hlm. 62

<sup>72</sup>Ibid.

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

### 1. Populasi

Dalam metode penelitian populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran peneliti. Menurut Latipun populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud yakni berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan wilayah tempat tinggal. Subjek yang diteliti dapat merupakan sekelompok penduduk disuatu desa, sekolah, atau yang menempati wilayah tertentu.<sup>73</sup>

Menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain.<sup>74</sup>

### 2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jika populasi besar dan tidak memungkinkan bagi peneliti untuk mempelajari dari keseluruhan populasi maka peneliti dapat menggunakan

---

<sup>73</sup>Latipun, *Psikologi Eksperimen ...*, hlm 42

<sup>74</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, hlm., 80

sampel yang diambil dari populasi itu. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).<sup>75</sup>

Menurut Suharsimin Arikunto, rumus yang digunakan untuk pengambilan sampel sebagai berikut:

**Table.3. 3 Rumus Pengambilan Sampel**

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

Keterangan:

n : Besaran sampel

N : Besar populasi<sup>76</sup>

Dari rumus tersebut dapat dihitung besar sampel, sebagai berikut:

$$\begin{aligned} N &= 25\% \times 60 \\ &= 15 \end{aligned}$$

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Ada beberapa teknik sampling yakni *probability sampling* dan *Nonprobability sampling*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Nonprobability sampling* yakni sebuah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi

<sup>75</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, hlm., 81

<sup>76</sup>Naharin Suroyya, *Skripsi Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012* (Tulungagung: IAIN Tulungagung, 2016), hlm. 87

sampel.<sup>77</sup> Ada beberapa jenis teknik *Nonprobability sampling* akan tetapi yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini yakni jenis *purposive sampling*.

Menurut Sugiyono, *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>78</sup> Deni Darmawan juga menambahkan bawasannya *purposive sampling* ini dipilih menjadi anggota sampel atas dasar pertimbangan peneliti sendiri karena dianggap memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitian.<sup>79</sup> Adapun pertimbangan dalam penelitian ini masing-masing sampel yang termasuk dalam kelompok eksperimen harus memenuhi beberapa persyaratan. Persyaratan-persyaratan tersebut meliputi :

- a. Merupakan eks wanita tuna susila yang menjadi klien dari Dinas Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri
- b. Beragama islam
- c. control diri rending dan sedang
- d. Berjenis kelamin wanita
- e. Bersedia mengikuti proses terapi shalat bahagia hingga selesai.
- f. Bersedia meningkatkan kontrol diri.
- g. Tidak mengkonsumsi obat-obatan yang mampu memberikan efek penenang.

---

<sup>77</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, hlm., 84

<sup>78</sup>Ibid.

<sup>79</sup>Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm.,152

h. Subjek tidak sedang mengikuti terapi atau program lain yang berkaitan dengan kontrol diri. Alasan peneliti menetapkan kriteria tersebut untuk menghindari bias dalam penelitian.

Dari beberapa kriteria tersebut telah terpilih 12 subjek penelitian yang bersedia mengikuti proses terapi dan memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian.

#### **D. Kisi-Kisi Instrumen**

Menurut Suharsimi Arikunto, kisi-kisi adalah sebuah tabel yang menunjukkan hubungan antara hal-hal yang disebutkan dalam baris dengan hal-hal yang disebutkan dalam kolom. 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.<sup>80</sup>

Instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri pada Wanita Tuna Susila yang ada di Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri. Sehingga kisi-kisi instrumen dirancang agar dapat mengukur tingkat kontrol diri. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian ini adalah sebagai berikut:

---

<sup>80</sup> *Ibid*, Hal. 183



Tabel 3.1

## Aspek – aspek Kontrol Diri

| Variabel                                     | Aspek                  | Indikator                          | Butir-butir<br>Pernyataan                                              | Jumlah<br>Item |
|----------------------------------------------|------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <i>Self<br/>Control</i><br>(Kontrol<br>Diri) | Mengontrol<br>Perilaku | 1. Kemampuan mengatur pelaksanaan  | 2, 7, 8, 9, 21,<br>22, 23, 36,<br>39, 40, 50,<br>51, 53,58 ,<br>60, 61 | 16             |
|                                              |                        | 2. Kemampuan memodifikasi stimulus | 1, 10, 24, 25,<br>26, 37, 38,<br>52, 59, 62,<br>65, 67                 | 12             |
|                                              | Mengontrol kognitif    | 1. Kemampuan memperoleh informasi  | 3, 11, 12, 27,<br>28, 29, 43,<br>44, 54, 63,<br>66, 69                 | 12             |
|                                              |                        | 2. Kemampuan melakukan penilaian   | 4, 13, 14, 15,<br>30, 31, 45,<br>46, 55, 64                            | 10             |
|                                              | Mengontrol             | 1. Mengantisipasi                  | 6, 8,19,20,                                                            |                |

|        |           |                             |                                             |    |
|--------|-----------|-----------------------------|---------------------------------------------|----|
|        | Keputusan | peristiwa                   | 32, 33, 41,<br>42, 49, 57                   | 10 |
|        |           | 2. Menafsirkan<br>peristiwa | 5, 16, 17, 34,<br>35, 47, 48,<br>56, 68, 70 | 10 |
| Jumlah |           |                             |                                             | 70 |

### E. Instrumen Penelitian

Sugiyono, instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian.<sup>81</sup>

Adapun instrumen penelitian yang digunakan kali ini adalah kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh suatu informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.<sup>82</sup>

Adapun jenis kuesioner yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup merupakan suatu kuesioner yang telah disediakan beberapa jawaban sehingga responden tinggal memilih

---

<sup>81</sup>*Ibid*, Hal. 66

<sup>82</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik (Jakarta : Rineka Cipta, 2010)* Hal. 194

jawaban.<sup>83</sup> Kuesioner jenis ini responden tidak diberi kesempatan untuk mengeluarkan pendapat.<sup>84</sup>

Dalam kuesioner yang digunakan dalam sebuah penelitian diperlukan sebuah skala pengukuran. Skala pengukuran adalah untuk mengetahui karakteristik variabel berdasarkan ukuran tertentu, sehingga dapat dibedakan dan bahkan diurutkan berdasarkan karakteristik variabel tersebut.<sup>85</sup>

Dalam penelitian ini, skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri adalah skala likert. Skala likert merupakan skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap pendapat dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan dari variabel menjadi dimensi, dari dimensi dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.<sup>86</sup>

Selanjutnya, indikator dari variabel kontrol diri dibagi menjadi dua bentuk pernyataan, yakni pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan suatu pernyataan yang mendukung sikap objek. Sedangkan pernyataan *unfavorable* adalah suatu pernyataan yang tidak mendukung sikap objek. Pernyataan *favorable* dan

---

<sup>83</sup>*Ibid.*, Hlm 195

<sup>84</sup>Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014) Hal. 44

<sup>85</sup>Puguh Suharsono, *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Bisnis: Pendekatan Filosofi dan Praktis*, (Jakarta: PT Indeks, 2009), Hal. 43

<sup>86</sup>Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, ...Hal. 136

*unfavorable* ini disebar secara acak, guna untuk mengetahui seberapa besar tingkat konsisten responden dalam menjawab setiap pernyataan. Adapun sebaran pernyataan *favorable* dan *unfavorable* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2**

**Sebaran Item Skala Kontrol Diri**

| Aspek                  | Indikator                          | No. Item                           |                                   | Jumlah |
|------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------|
|                        |                                    | Favorabel                          | Unfavorabel                       | Item   |
| Mengontrol<br>Perilaku | 1. Kemampuan mengatur pelaksanaan  | 2, 8, 21, 22,<br>40, 50, 60,<br>61 | 7, 9, 23, 36,<br>39, 51,53,<br>58 | 18     |
|                        | 2. Kemampuan memodifikasi stimulus | 1, 24, 25,<br>37,59, 67            | 10,26, 38,<br>52, 62, 65          | 12     |
| Mengontrol<br>Kognitif | 1. Kemampuan memperoleh informasi  | 3, 12, 27, 44,<br>63, 69           | 11, 28, 29,<br>43, 54, 66         | 12     |
|                        | 2. Kemampuan melakukan penilaian   | 4, 13, 45, 46,<br>64               | 14, 15, 30,<br>31, 55             | 10     |
| Mengontrol             | 1. Mengantisipasi                  | 18, 19, 32,                        | 6, 20, 33,                        | 10     |

|                   |                          |                   |                    |    |
|-------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|----|
| Keputusan         | peristiwa                | 41, 49            | 42, 57             |    |
|                   | 2. Menafsirkan peristiwa | 5, 17, 34, 47, 68 | 16, 35, 48, 56, 70 | 10 |
| Jumlah Pertanyaan |                          | 35                | 35                 | 70 |

Dalam skala likert, kemungkinan jawaban tidak sekedar “setuju” dan “tidak setuju”, melainkan dibuat lebih banyak kemungkinan jawabannya, yaitu “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”, “ragu-ragu”, “setuju”, dan “sangat setuju”.<sup>87</sup> Akan tetapi dalam penelitian ini, jawaban tengah yaitu “ragu-ragu” dihilangkan dengan alasan khawatir jika responden cenderung memilih jawaban tersebut, sehingga untuk jawaban responden menjadi tidak informatif. Oleh karena itu, jawaban yang disediakan adalah jawaban “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”, “setuju”, dan “sangat setuju”.

Adapun penilaian dari kategori jawaban tersebut adalah:

---

<sup>87</sup>Puguh Suharsono, *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Bisnis,...* Hal. 44

**Tabel 3.4**  
**Skoring Instrumen**

| No. | Kategori Pilihan | Nilai Favorabel | Nilai Unfavorabel |
|-----|------------------|-----------------|-------------------|
| 1.  | SS               | 4               | 1                 |
| 2.  | S                | 3               | 2                 |
| 3.  | TS               | 2               | 3                 |
| 4.  | STS              | 1               | 4                 |

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Salah satu instrumen yang akan digunakan untuk mengontrol subjek penelitian dalam melakukan terapi, setiap melakukan terapi subjek akan di data dalam lembar monitoring terapi.

**Tabel 3.5**  
**Lembar Monitoring Terapi Dzikir**

| <b>NO</b> | <b>Waktu pelaksanaan</b> | <b>Jenis terapi</b> | <b>Hambatan</b> | <b>Efek yang dirasakan</b> |
|-----------|--------------------------|---------------------|-----------------|----------------------------|
|           |                          |                     |                 |                            |
|           |                          |                     |                 |                            |
|           |                          |                     |                 |                            |
|           |                          |                     |                 |                            |
|           |                          |                     |                 |                            |
|           |                          |                     |                 |                            |
|           |                          |                     |                 |                            |

#### **F. Sumber Data**

Menurut Suharsimi Arikunto sumber data adalah “subyek dari mana data dapat diperoleh”.<sup>88</sup> Sumber data yang terdapat dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu :

1. Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data pada pengumpul data.<sup>89</sup> Data primer dalam penelitian kali ini berupa angket atau kuesioner yang diisi langsung oleh responden penelitian.

---

<sup>88</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, Hal. 29

<sup>89</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D.....*Hal. 225

2. Sumber data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data pada pengumpul data.<sup>90</sup> Data sekunder dalam penelitian kali ini berupa data-data yang berupa dokumen atau arsip-arsip yang berkaitan dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

### **G. Teknik Pengumpulan Data**

Sesuai dengan jumlah data yang dibutuhkan dalam penelitian kali ini, maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, meliputi:

1. Langkah-langkah penelitian dan teknik pengumpulan data

Adapun langkah-langkah yang dilalui peneliti dalam mengumpulkan data berupa kegiatan observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi. Adapun penjelasannya yakni sebagai berikut:

- a. Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu konsep yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar<sup>91</sup>. Pada penelitian ini peneliti menggunakan observasi untuk mengamati perilaku dalam pemberian terapi “*Shalat Bahagia*” baik pada saat sebelum terapi, proses terapi, dan sesudah terapi.

---

<sup>90</sup>*Ibid*, Hal. 225

<sup>91</sup> Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*,... Hal. 196



b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data, dimana pewawancara (peneliti/ yang diberi tugas melakukan pengumpulan data) dalam mengumpulkan data mengajukan suatu pertanyaan kepada yang diwawancarai<sup>92</sup>. Wawancara pada penelitian ini dilakukan kepada petugas dan pengasuh wanita tuna susila di Dinas Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri untuk memperoleh informasi mengenai karakteristik, latar belakang, identitas klien sebelum melakukan penelitian.

c. Angket (Kuesioner)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya<sup>93</sup>. Adapun kuesioner pada penelitian ini berupa skala kontrol diri yang digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri pada klien sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa terapi “*Shalat Bahagia*”.

d. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data berupa tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang<sup>94</sup>. Pengumpulan data dokumentasi yang dilakukan peneliti pada penelitian ini berupa foto-foto kegiatan selama proses penelitian di

---

<sup>92</sup> *Ibid*, Hal. 188

<sup>93</sup> *Ibid*, Hal. 193

<sup>94</sup> *Ibid*, Hal. 326

wanita tuna susila di Dinas Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri.

2. Jadwal dan waktu pengumpulan data

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

**Tabel 3.5**  
**Jadwal Waktu Pengumpulan Data**

| <b>No</b> | <b>Tanggal</b> | <b>Kegiatan</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Manfaat</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | 25 juni 2018   | a. Penyebaran angket                                                                                                                                                                                                                                          | Uji kevalidan pernyataan skala control diri                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.        | 26 juni 2018   | b. Pre test<br>c. Kontrak forum<br>d. Pembagian kelompok eksperimen<br>e. Perkenalan<br>f. Penjelasan materi kontrol diri dan terapi shalat bahagia<br>g. Praktek terapi sesi pertama (latihan rumus terapi shalat bahagia)<br>h. Pemberian lembar monitiring | a. Mengetahui kondisi awal control diri klien<br>b. Memungkinkan subjek menyetui mengikuti proses terapi<br>c. Memperoleh sampel sebagai kelompok eksperimen yang telah memenuhi syarat<br>d. Dengan cara membangun hubungan terapeutic dengan klien akan memungkinkan |

|    |              |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|--------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |              |                                                                         | <p>terlaksananya proses terapi lebih nyaman dan sikap keterbukaan antara klien dan terapis dapat terjalin karena adanya komunikasi yang baik.</p> <p>e. Adanya Pemberian materi diharapkan klien dapat memahami apa itu kontrol diri, terapi shalat bahagia, dan manfaat diberikannya terapi ini sehingga subjek dapat tergugah hatinya untuk mau melaksanakan terapi ini.</p> <p>f. Lembar monitoring untuk mencatat kegiatan terapi subjek tanpa dampingan dari terapis</p> |
| 3. | 27 juni 2018 | <p>a. Evaluasi berkaitan dengan hafalan rumus terapi shalat bahagia</p> | <p>a. Klien di evaluasi mengenai hafalan rumus</p> <p>b. Terapi sesi ini untuk</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|    |              |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |              | b. Terapi sesi kedua                                                                                                                                                                           | memantapkan klien agar shalatnya tidak seperti menghafal.                                                                                                                                                                  |
| 4. | 28 juni 2018 | a. Proses terapi shalat<br>bahagia sesi ke tiga<br>b. Evaluasi                                                                                                                                 | a. Dengan proses ini diharapkan klien mulai membiasakan dan belajar melakukan tahapan-tahapan terapi.<br>b. Dengan adanya evaluasi ini untuk mengetahui perubahan, hambatan yang dirasakan oleh klien selama proses terapi |
| 5. | 29 juni 2018 | a. Tahap pelaksanaan<br>Proses terapi sesi ke 4 dilakukan latihan rumus terlebih. Dilanjutkan dengan melaksanakan shalat dhuha sebagai praktik shalat bahagia secara berjamaah.<br>b. Evaluasi | a. Memungkinkan subjek telah terlatih untuk mengikuti tahap demi tahap proses terapi dan guna melihat sejauh mana pemahaman klien dengan terapi shalat bahagia ini.<br>b. Menyampaikan efek                                |

|   |              |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |              |                                                                                                                                                                                         | yang dialami setelah melakukan terapi shalat bahagia                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6 | 30 juni 2018 | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Proses pelaksanaan terapi shalat bahagia ke lima (sesi bebas)</li> <li>b. Pengecekan lembar monitoring terapi</li> <li>c. Evaluasi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Subjek dapat mengikuti proses terapi sesi berikutnya untuk memperoleh efek yang baik bagi kontrol dirinya</li> <li>b. Menyampaikan efek yang dialami setelah melakukan terapi shalat bahagia</li> </ul>                                               |
| 7 | 1 juli 2018  | Evaluas, sesi Tanya jawab serta pemberian postest                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memungkinkan subjek dank lien sharing terkait efek yang ditimbulkan setelah proses terapi berlangsung</li> <li>b. Pemberian post test guna melihat ada tidaknya efek positif setelah terapi shalat bahagia pada tingkat kontrol diri klien</li> </ul> |

## H. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan di pelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>95</sup>

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif adalah teknik analisis data dengan menggunakan data-data yang berbentuk angka. Teknik ini biasa disebut teknik statistik.<sup>96</sup>

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

### 1. Uji Instrumen

Sebelum melakukan penelitian, perlu adanya pengujian instrumen (alat ukur) berupa uji validitas dan realibilitas guna menentukan kelayakan alat ukur sebelum dilakukan penelitian. Adapun pengujian validitas dan realibitas pada penelitian ini yaitu sebagai berikut

#### a. Uji validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi, begitupun

---

<sup>95</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, Hal. 333

<sup>96</sup> Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta : Andi Offset, 1995), Hal. 240

sebaliknya. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan, dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.<sup>97</sup>

Untuk menguji tingkat validitas peneliti melakukan uji validitas dari ahli. Selanjutnya akan diteruskan dengan uji coba instrument pada sasaran penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan uji validitas dengan rumus korelasi yang dikemukakan oleh Pearson yaitu korelasi *Product-Moment* untuk menentukan dua gejala interval, dengan bantuan SPSS (*Statistical Package For Social Science*) versi 20.0

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>98</sup>

Item-item dari skla kontrol diri diuji dan didapat output yang kemudian dibandingkan dengan r tabel kemudian dicari signifikansi

---

<sup>97</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), hlm.,211

<sup>98</sup> Naharin Suroyya, *Skripsi Efektifitas Terapi...* hlm. 102

0,05 dan jumlah data (n) = 12 dari r tabel *Product-Moment* diketahui r tabel sebesar 0,567

Berdasarkan perhitungan uji validitas item yang dilakukan, dengan perhitungan SPSS versi 20 sebagai berikut:

**Tabel 3.6**

**Nomor Aitem yang Shahih dan Gugur pada Skala Kontrol Diri**

| No           | Aspek                | Pernyataan                     |                          |                    |                                      | Jumlah    |
|--------------|----------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------------------|-----------|
|              |                      | Favorabel                      |                          | Unfavorabel        |                                      |           |
|              |                      | Valid                          | Tidak Valid              | Valid              | Tidak Valid                          |           |
| 1.           | Mengontrol Perilaku  | 8, 21, 22, 25, 40, 60          | 1, 2, 24, 37, 50, 59, 67 | 10, 23, 39, 65     | 7, 9, 26, 36, 38, 51, 52, 53, 58, 62 | 27        |
| 2.           | Mengontrol Kognitif  | 3, 4, 12, 13, 27, 45, 63, 69   | 44, 46, 64               | 28, 30, 31, 54, 66 | 11, 14, 15, 29, 43, 55               | 22        |
| 3.           | Mengontrol Keputusan | 17, 18, 19, 32, 33, 34, 41, 49 | 5, 47, 68                | 33, 56, 70         | 6, 16, 20, 35, 42, 48, 57            | 21        |
| <b>Total</b> |                      | <b>22</b>                      | <b>13</b>                | <b>12</b>          | <b>23</b>                            | <b>70</b> |

**b. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.<sup>99</sup> Syaifuddin Azwar menambahkan reliabilitas adalah salah satu instrument ukur yang berkualitas baik dalam menghasilkan skor yang cermat dengan

<sup>99</sup>Ibid., 221



eror pengukuran kecil. Reliabilitas mengacu pada kepercayaan atau konsisten hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Fungsi ukur skala dalam reliabilitas melalui koputasi dua macam statistik yaitu koefisien reliabilitas ( $r_{xx}$ ) dan eror standar pengukuran ( $s_e$ ).<sup>100</sup>

Pada penelitian ini untuk mengukur reliabilitas menggunakan teknik *alpha cronbach* dengan SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 20. Pengujian dengan teknik *alpha cronbach* didapat dengan Rumus sebagai berikut:<sup>101</sup>

Adapun kriteria pengujian validitas menggunakan *alpa cronbach*, sebagai berikut:

- 1) Instrumen dikatakan reliabel bila nilai  $\alpha >$  koefisien  $\alpha$ .
- 2) Instrumen dapat dikatakan tidak reliabel apabila nilai  $\alpha <$  koefisien  $\alpha$ .<sup>102</sup>

Ukuran kemantapan *alpha cronbach* juga dapat dilihat pada interpretasi korelasinya ( $r$ ) antara lain sebagai berikut: <sup>103</sup>

**Tabel 3.7**

**Interpretasi nilai r**

| Koefisien alpha | Interprestasi   |
|-----------------|-----------------|
| 0,800 – 1,000   | Sangat Reliabel |

<sup>100</sup>Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm.

<sup>101</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 365

<sup>102</sup> Naharin Suroyya, *Skripsi Efektifitas Terapi...* hlm. 103

<sup>103</sup>Riduwan, *Metode dan Teknik Penyusunan Tesis*, (Bandung: Alfabeta, 2006), hlm. 110

|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 0,600 – 0,799 | Reliabel              |
| 0,400 – 0,599 | Cukup Reliabel        |
| 0,200 – 0,399 | Tidak Reliabel        |
| < 200         | Sangat Tidak Reliabel |

Reabilitas (keandalan) suatu instrument menunjukkan hasil pengukuran dari suatu instrumen yang tidak mengandung bias atau bebas dari kesalahan pengukuran (*error free*), sehingga menjamin suatu pengukuran yang konsisten dan stabil dalam kurun waktu dan berbagai item atau titik dalam instrument.<sup>104</sup> Dalam penelitian ini uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach's*.

Triton menyatakan, jika skala dikelompokkan ke dalam lima kelas dengan reng yang sama, maka ukuran kemantapan *alpha* dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a. Nilai *Alpha Cronbach's* 0,00 s.d 0,20 berarti kurang reliabel.
- b. Nilai *Alpha Cronbach's* 0,21 s.d 0,40 berarti agak reliabel.
- c. Nilai *Alpha Cronbach's* 0,41 s.d 0,60 berarti cukup reliabel.
- d. Nilai *Alpha Cronbach's* 0,61 s.d 0,80 berarti reliabel.
- e. Nilai *Alpha Cronbach's* 0,81 s.d 1,00 berarti sangat reliabel.<sup>105</sup>

---

<sup>104</sup> Puguh Suharso, *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Bisnis: Pendekatan Filosofi dan Praktis*, hal. 106

<sup>105</sup> Agus Eko Sujianto, *Aplikasi Statistik dengan SPSS 16.0*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2009), hal. 97

## 2. Uji Asumsi Dasar

### a. Uji Normalitas

Statistika inferensial atau induktif memerlukan adanya model distribusi untuk manaksir parameter populasi. Oleh karena itu sebelum melakukan pengujian hipotesis perlu dilakukan pengujian model distribusi normal yang digunakan sebagai sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Langkah-langkah pengujian normalitas sebagai berikut:<sup>106</sup>

1. Pencocokan dilakukan untuk memastikan apakah sampel berasal dari populasi berdistribusi probabilitas normal
2. Pengujian dilakukan dengan membandingkan sampel dengan distribusi probabilitas normal
3. Perbedaan disetiap pasangan sel (sampel dan  $H_0$ ) digunakan pengujian kecocokan

Uji normalitas menurut Dwi Priyatno bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji ini biasanya digunakan untuk mengukur data berskala ordinal, interval maupun rasio. Jika analisis menggunakan metode parametrik, maka persyaratan normalitas harus terpenuhi, yaitu data berasal dari distribusi yang normal. Jika data tidak berdistribusi normal, atau jumlah sampel sedikit dan jenis data adalah nominal atau ordinal

---

<sup>106</sup>Budi Susetyo, *Statistika Untuk Analisis Data Penelitian*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2012), hlm.144

maka metode yang digunakan adalah statistik nonparametrik.<sup>107</sup>

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah :

- 1) Jika sig. (signifikansi)  $< 0,05$ , maka data berdistribusi tidak normal.
- 2) Jika sig. (signifikansi)  $> 0,05$ , maka data berdistribusi normal.<sup>108</sup>

Pada penelitian ini uji normalitas dihitung menggunakan uji *one sample kolmogrov-smirnov* dengan taraf sig. 0,05. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) versi 20.

#### **b. Uji Homogenitas**

Tulus Winarsunu berpendapat bahwa uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dalam populasi sama atau tidak. Sebagai kriteria pengujian dirumuskan sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi  $> 0, 05$  maka distribusi data adalah homogen
2. Jika nilai signifikansi  $< 0, 05$  maka distribusi data adalah tidak homogen<sup>109</sup>

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

---

<sup>107</sup> Dwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*, (Yogyakarta : Media Kom. 2008), hlm.28

<sup>108</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hal.28.

<sup>109</sup>Tulus Winarsunu, *Statistik dalam...* hlm. 99

### 3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu sebagai berikut:

#### a. Uji Beda *Pretest* dan *Posttest*

Untuk mengetahui perbedaan hasil pengisian kuesioner kontrol diri baik saat *pretest* maupun *posttest* pada kelompok eksperimen maka digunakan teknik analisis uji *wilcoxon signed ranks test*. Penggunaan sign test hanya berlaku jika peneliti ingin mengetahui arah perbedaan (positif atau negatif). Namun jika peneliti ingin mengetahui arah dan ukuran perbedaan, maka pengujian harus dilakukan dengan menggunakan *wilcoxon signed ranks test*.<sup>110</sup>

Adapun syarat pengujian 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

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

- 1) Jika nilai  $\text{asympt. Sig. (2-tailed)} < 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan.

---

<sup>110</sup>Dr.Tedjo N. Reksoatmodjo, *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2007), hlm. 150

2) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.<sup>111</sup>

Teknik analisa data yang digunakan untuk menghitung uji *pretest* dan *posttest* adalah program SPSS versi 20.

b. Pengaruh Terapi Shalat Bahagia

Untuk mengetahui pengaruh dari terapi Shalat Bahagia terhadap kontrol diri, maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier.

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*.<sup>112</sup>

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

---

<sup>111</sup>Naharin Suroyya, Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Menurunkan Stress Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012, (Tulungagung : IAIN Tulungagung, 2016), hal.106-107

<sup>112</sup> Ibid., hlm 107-108