

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. RANCANGAN PENELITIAN

##### 1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang pada dasarnya menggunakan deduktif induktif. Pendekatan ini berangkat dari suatu kerangka teori, gagasan para ahli, ataupun pemahaman peneliti berdasarkan pengalamannya, kemudian dikembangkan menjadi permasalahan-permasalahan beserta pemecahan-pemecahannya yang diajukan untuk memperoleh pembenaran dalam bentuk dukungan data empiris di lapangan. Atau dengan kata lain, penelitian kuantitatif berangkat dari paradigma teoritik menuju data dan berakhir pada penerimaan atau penolakan terhadap teori yang digunakan.<sup>42</sup> Menurut Suharso penelitian kuantitatif penelitian yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Metode ini disebut metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yakni konngkrit/empiris, objektif, terukur, sistematis dan rasional.<sup>43</sup>

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi spiritual untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di klinik bersalin aminah Probolinggo. Sebagai mana yang telah dipaparkan dalam rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian.

---

<sup>42</sup>Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Surabaya: Permada Media,2004), Hal. 60

<sup>43</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), Hal. 49

## 2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang memiliki tujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan atau tindakan terhadap tingkah laku seseorang, atau menguji sebuah hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh tindakan tersebut apabila dibandingkan dengan tindakan yang lainnya. Dengan demikian penelitian eksperimen ini bertujuan ‘untuk meneliti pengaruh dari suatu tindakan tertentu terhadap gejala suatu kelompok tertentu dibandingkan dengan kelompok lain yang menggunakan perlakuan yang berbeda.<sup>44</sup>

Dalam penelitian ini eksperimen yang dimaksud adalah penelitian eksperimen yang memberikan perlakuan berupa terapi relaksasi spiritual kepada ibu hamil yang memiliki kecemasan. Dengan harapan perlakuan yang diberikan oleh peneliti dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil di klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo.

## B. DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian adalah strategi yang digunakan peneliti untuk menjawab suatu permasalahan dalam penelitian. Desain tersebut diencanakan sebelum kita melakukan suatu eksperimen, agar hasilnya sesuai dengan apa yang diharapkan peneliti.<sup>45</sup> Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*, yaitu design penelitian yang memiliki dua kelompok yang sudah dipilih secara acak, kemudian diberikan pretest untuk mengetahui keadaan

---

<sup>44</sup>Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), Hal. 226

<sup>45</sup>Liche Seniati, Aries Yulianto, Bernadette N. Setiadi, *Psikologi Eksperimen*, (Jakarta: PT Indeks Kelompok Gramedia, 2006), Hal. 103

awal apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.<sup>46</sup>

Adapun tabel *pretest-posttest control group design* yakni sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Pretest-Posttest Control Group Desing**

Kelompok		<i>pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
Experimen	R	O1	X	O2
Pembanding	R	O3	-	O4

Keterangan:

R:Random

O:Observasi

X:Perlakuan

Dalam desain penelitian tersebut responden penelitian dipilih secara random (acak) kemudian dibagi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada tahapan ini akan diberikan suatu *pre-test* untuk mengetahui kecemasan responden. Kemudian pada kelompok eksperimen diberikan suatu perlakuan berupa terapi relaksasi spiritual, sementara itu pada kelompok kontrol tidak diberikan suatu perlakuan.

Adapun tahapan dari *Pretest-Posttest Control Group Design*, yakni sebagai berikut:

1. Tahapan Kelompok Eksperimen
  - a. Menentukan anggota kelompok
  - b. Menentukan jenis lingkungan (Alami atau Buatan)

---

<sup>46</sup>Puji Rahayu Ningsih, Terapi Sholawat Untuk Mengurangi Tingkat Agresifitas Remaja Di Dusun Krajan Desa Rejosari Kecamatan Kalidawir Kabupaten Tulungagung. (Skripsi, IAIN Tulungagung, 2018), Hal. 71

- c. Melakukan pengukuran variabel dependen (*Pretest*)
  - d. Memberikan perlakuan yang sesuai dengan penelitian ini yakni Terapi relaksasi spiritual
  - e. Melakukan pengukuran ulang variabel dependen (*Posttest*)
2. Tahapan Kelompok Pemandangan (Kontrol)
- a. Menentukan anggota kelompok
  - b. Menentukan jenis lingkungan (Alami atau Buatan)
  - c. Melakukan pengukuran variabel dependen (*Pretest*)
  - d. Melakukan pengukuran ulang variabel dependen (*Posttest*)

### C. VARIABEL PENELITIAN

Variabel penelitian adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang suatu hal tersebut, kemudian dapat dilakukan penarikan kesimpulan. Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau suatu obyek yang memiliki variasi antara satu orang dengan orang lain maupun suatu obyek dengan obyeklain.<sup>47</sup>

1. Variabel Independen (Variabel Bebas) Variabel independen adalah variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat).<sup>48</sup> Dalam penelitian ini, variabel independennya adalah terapi relaksasi spiritual.
2. Variabel Dependen (Variabel Terikat) Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Independen).<sup>49</sup> Dalam penelitian ini, variabel dependennya adalah kecemasan.

---

<sup>47</sup>Sugiyono, Metode Penelitian Bisnis, (Bandung: Alfabeta Cv, 2005). Hal. 31

<sup>48</sup>Dani Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Hal.109

<sup>49</sup>*Ibid...*Hal. 109

## **D. POPULASI, TEKNIK SAMPLING DAN SAMPEL**

### **1. Populasi**

Sugiyono mengungkapkan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas suatu objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian dapat ditarik suatu kesimpulan. Selain itu populasi bukan hanya orang, melainkan suatu objek dan benda-benda alam lain.<sup>50</sup>

Dalam penelitian ini, populasinya adalah ibu hamil yang menjadi klien di klinik Aminah Bersalin di Probolinggo. Dalam penelitian ini populasi sebanyak 20 ibu hamil.

### **2. Teknik Sampling**

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Sampling merupakan suatu proses pemilihan dan penentuan jenis sampel dan perhitungan besarnya sampel yang akan menjadi objek atau subjek dalam penelitian. Sampel yang baik harus bersifat representatif yakni mewakili populasi baik dari karakteristik maupun jumlahnya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampling berupa probability sampling dengan menggunakan simple random sampling. Simple random sampling adalah teknik penentuan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memerhatikan strata yang ada pada populasi tersebut.

### **3. Sampel**

Sampel adalah suatu bagian dari sebuah populasi yang telah diteliti.<sup>51</sup> Sugiyono mendefinisikan sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang terdapat pada suatu populasi. Apabila populasi

---

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*, (Bandung: Alfabeta, 2016) Hal. 114

<sup>51</sup> Eni Setyowati, *Diktat Statistika I*, (STAIN Tulungagung, 2008), Hal.5

yang digunakan oleh peneliti jumlahnya banyak, maka tidak mungkin peneliti mempelajari semua yang ada pada populasi, karena keterbatasan waktu, dana maupun tenaga. Oleh karena itu, peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Kemudian apa yang kita temukan dari sampel tersebut, juga akan berlaku pada sebuah populasi. Untuk itu sampel yang digunakan dari populasi harus benar-benar representative.<sup>52</sup>

Menurut Suharsimi Arikunto, rumus yang dapat digunakan untuk pengambilan sampel adalah sebagai berikut:

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

keterangan :

n = besar Sampel

N = Besar Populasi

Dari rumus tersebut dapat dihitung besar sampel penelitian sebagai berikut:

$$n = 25\% \times 20$$

$$= 5$$

Dari hasil perhitungan jumlah sampel tersebut diperoleh angka 5. Dari situ peneliti memutuskan 5 subjek yang akan diberikan suatu penanganan atau intervensi.

## **E. DESAIN EXPERIMEN**

Dari pemaparan latar belakang yang telah disajikan dengan berbagai pendekatan teori, maka peneliti membuat desain eksperimen sebagai berikut:

---

<sup>52</sup>Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2017), Hal.81

**Tabel 3.2**  
**Desain Experimen**

<b>No.</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Metode</b>	<b>Waktu</b>
1.	Membangun raport	Terapis mengenalkan diri kepada subjek dan menjelaskan tujuan diadakan pertemuan tersebut. Menjelaskan secara detail pada setiap sesi beserta hal-hal yang ingin dicapai	subjek memahamirangkain terapi dan menyepakati hal-hal yang ingin dicapai dalam setiap sesi terapi	Penalan	5 menit
	Pemahaman tentang kecemasan	dalam pemahaman tentang kecemasan, terapis akan mengajak subjek membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan dan pengalaman subjek. Kemudian belajar tentang bagaimana menyadari pemicu munculnya kecemasan	Subjek mengetahui pemicu munculnya kecemasan. Sertadapat menyadari hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan.	Diskusi	15 menit

	Visualisasi kecemasan	dalam visualisasi kecemasan terapis meminta subjek untuk jujur mengenai hal-hal yang dialami oleh subjek. Kemudian akan mencari solusi bersama mengenai apa yang seharusnya dilakukan	Subjek terbuka dengan hal-hal yang dialami dan menyadari bahwa hal tersebut kurang baik dan mendapatkan solusi dari pemikiran bersama.	Diskusi	15 menit
2.	Tentang terapi relaksasi spiritual	terapis menerangkan mengenai terapi relaksasi spiritual dan tujuan dan manfaatnya	Subjek mengetahui penjelasan terapi relaksasi spiritual	Presentasi	10 menit
3.	Konsep pembersihan pemikiran negative	Terapis membimbing subjek untuk memasuki terapi dengan cara membuka dengan introspeksi diri dan menghiasi diri dengan kebaikan dengan cara menceritakan kisah yang bersejarah dan dapat menginspirasi.	Subjek mulai memasuki tahapan demi tahap dalam terapi, kemudian subjek akan memiliki pemahaman dengan hal-hal baik yang sudah digambarkan terapis	Terapi	20 menit



4.	Terapi relaksasi spiritual	terapis akan menjelaskan bahwa terapi tersebut bisa digunakan untuk terapi. Terapis kemudian memberikan instruksi kepada subjek untuk mengikuti apa yang dikatakan terapis. Terapis akan membimbing subjek untuk memulai merileksan tubuh yang disertai dengan sugesti yang berkaitan dengan keagamaan	Subjek mengetahui dan mengerti sistematika dari terapi relaksasi spiritual yang dibimbing oleh terapis	Terapi	30 menit
5.	Konseling	konseling dilakukan setelah terapi selesai dilaksanakan Terapis akan bertanya kepada subjek apa yang dirasakan sebelum terapi, saat terapi dan setelah terapi. Kemudian setelah itu subjek dapat bercerita maupun bertanya kepada terapis tentang apa yang	Subjek mengetahui perbedaan sebelum terapis saat terapi dan sesudah terapi.	Konseling	20 menit

		dirasakan.			
--	--	------------	--	--	--

## F. KISI-KISI INSTRUMEN

Menurut Suharsimi Arikonto, kisi-kisi adalah sebuah tabel yang menunjukkan hubungan antara hal-hal yang disebutkan dalam baris dengan suatu hal-hal yang disebutkan dalam kolom. Kisi-kisi penyusunan instrumen menunjukkan hubungan antara variabel yang diteliti dengan sumberdata dari mana data tersebut akan diambil, metode yang digunakan, dan instrumen yang disusun.<sup>53</sup>

Instrumen tersebut digunakan untuk mengukur kecemasan pada ibu hamil di Klinik Aminah probolinggo, sehingga kisi-kisi instrumen dirancang agar dapat mengukur kecemasan. Instrumen dalam penelitian ini adalah angket atau koesioner yang disusun oleh Calhoun dan Acocella, dengan 3 faktor yaitu gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala fisiologis.

**Tabel 3.3**

### **Blue Print Angket Kecemasan**

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Butir- butir pernyataan</b>	<b>Jumlah item</b>
Kecemasan	Gejala fisiologis	a. Sakit kepala b. Kelelahan c. Berubah selera makan d. Susah tidur e. Kehilangan semangat d.tekanan darah naik	5, 7, 4, 3, 2, 6, 1, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 41, 45	16

<sup>53</sup>Suharsimi Arikonto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), Hal. 205

	Gejala emosional	a. Mudah marah b.ketegangan c. Sedih	35, 39, 32, 37, 36, 33, 38, 28, 27, 34, 42, 46, 44, 48, 43, 47	16
	Gejala kognitif	a. Susah berkonsentrasi b. Sulit membuat keputusan c. Mudah lupa d. Pikiran kaca e.khawatir f.ketakutan	15, 20, 19, 18, 17, 16, 29, 24, 23, 26, 30, 40, 21, 22, 31, 25	16

## G. INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur suatu fenomena baik berupa fenomena alam maupun fenomena sosial yang sedang diamati.<sup>54</sup> Adapun instrumen penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket adalah suatu daftar pernyataan atau daftar isian yang harus diisi oleh subjek penelitian, dan berdasarkan jawaban dari subjek tersebut peneliti memperoleh dan mengambil kesimpulan mengenai suatu hal yang sedang diteliti.<sup>55</sup>

Adapun koesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kosioner tertutup. Kuesioner tertutup adalah koesioner yang berisi pertanyaan- pertanyaan

<sup>54</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D,,,Hal 102

<sup>55</sup>Uswah Wardiana, Psikologi Umum, (Jakarta: PT Bina Ilmu, 2014), Hal. 16

yang diberikan kepada responden dalam bentuk pilihan ganda. Koefisien jenis ini tidak memberikan kesempatan pada responden untuk mengeluarkan suatu pendapat.<sup>56</sup>

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur kecemasan, dengan menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu. Dengan menggunakan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan dari variabel menjadi dimensi, dari suatu dimensi dijabarkan menjadi indikator, dan dari suatu indikator dijabarkan lagi menjadi subindikator yang dapat diukur. Dengan demikian, subindikator tersebut dapat dijadikan sebagai dasar untuk membuat suatu pernyataan atau pertanyaan yang harus dijawab oleh responden.<sup>57</sup>

Dalam skala likert memiliki 2 bentuk pernyataan yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif. Pernyataan positif diberi skor 5,4,3,2 dan 1, sedangkan pernyataan negatif diberi skor 1,2,3,4 dan 5. Bentuk jawaban dari skala likert meliputi sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju dan sangat tidak setuju.<sup>58</sup>

Pada indikator dari variabel kecemasan dibagi menjadi dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan favorebel dan pernyataan unfavorebel. Pernyataan favorebel merupakan suatu pernyataan yang menyatakan adanya dukungan terhadap objek. Sedangkan pernyataan unfavorebel adalah suatu pernyataan yang menyatakan tidak adanya dukungan terhadap objek. Dari kedua pernyataan ini dilakukan penyebaran secara acak, dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat konsisten responden dalam menjawab setiap pernyataan tersebut.

---

<sup>56</sup>Sofyan Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), Hal. 44

<sup>57</sup>Puguh Suharso, *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Bisnis: Pendekatan Filosofi Dan Praktis*, (Jakarta: PT Indeks, 2009), Hal. 43

<sup>58</sup>Sofyan Siregar, *Statistik Parametrik ...*, Hal. 44

Berikut merupakan sebaran pernyataan favorebel dan unfavorebel antara lain:

**Tabel 3.4**  
**Sebaran Pernyataan Favorebel dan Unfavorebel skala kecemasan**

No	Aspek	No item		Jumlah item
		Favorebel	unfavorebel	
1.	Gejala fisiologis	5, 7, 4, 3, 2, 6, 1, 41	11, 8, 10, 9, 14, 12, 13, 45	16
2.	Gejala emosional	35, 39, 36, 33, 27, 42, 43, 44	34, 28, 38, 37, 32, 47, 48, 46	16
3.	Gejala kognitif	17, 15, 16, 21, 40, 22, 31, 25	20, 29, 18, 30, 26, 23, 24, 29	16
<b>Jumlah</b>				<b>48</b>

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>59</sup> Namun dalam penelitian ini, jawaban tengah yaitu “ragu-ragu” dihilangkan dengan alasan khawatir jika responden cenderung memilih jawaban tersebut, sehingga untuk jawaban responden menjadi tidak inovatif. Oleh karena itu jawaban yang disediakan adalah jawaban “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”,

---

<sup>59</sup>Puguh Suharso, Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Bisnis: Pendekatan Filosofis Dan Praktis, (Jakarta: PT Indeks, 2009), Hal. 43

“setuju”, dan “sangat setuju”. Adapun penilaian dari kategori jawaban tersebut adalah.<sup>60</sup>

**Tabel 3.5**  
**Penilaian dari Kategori Pilihan**

No.	Kategori Pilihan Jawaban	Favorebel	Unfavorebel
1.	SS	4	1
2.	S	3	2
3.	TS	2	3
4.	STS	1	4

Keterangan :

- SS : SangatSetuju
- S : Setuju
- TS : Tidaksetuju
- STS : Sangat TidakSetuju

## H. SUMBER DATA

Data adalah bahan mentah yang perlu suatu pengolahan sehingga dapat menghasilkan suatu informasi yang menunjukkan suatu kebenaran.<sup>61</sup> Sumber data adalah tempat, orang atau benda dimana peneliti dapat mengamati, bertanya atau membaca tentang hal-hal yang berkenaan dengan variable yang diteliti.<sup>62</sup> Secara keseluruhan data yang terdapat pada sebuah penelitian dibagi menjadi dua, yaitu:

---

<sup>60</sup>Puji Rahayu Ningsih, *Terapi Sholawat Untuk Mengurangi Tingkat Agresivitas Remaja Di Dusun Krajan Desa Rejosari Kecamatan Kalidawir Kabupaten Tulungagung*, (Skripsi, IAIN Tulungagung, 2018),Hal

<sup>61</sup>Syofian Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), Hal. 37

<sup>62</sup>Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), Hal. 99

### 1. Data Primer

Data primer adalah sumber data yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian. Data primer dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner yang langsung diisi oleh subjek penelitian atau yang biasa disebut responden. Dengan jumlah pernyataan 30, dengan jawaban “sangat setuju”, ”setuju”, ” tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju”.

### 2. Data Sekunder

Data sekunder adalah suatu proses pengumpulan data yang tidak diperoleh langsung pada subjek melainkan dari orang lain. Data sekunder dari penelitian ini adalah segala bentuk arsip yang dibutuhkan dan mendukung dalam proses penelitian.

## I. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Pengumpulan data adalah suatu proses pengumpulan data primer dan data sekunder yang dilakukan oleh peneliti dalam suatu penelitian. Pengumpulan data merupakan langkah yang penting, dikarenakan data yang dikumpulkan akan digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan oleh peneliti. Selain itu, pengumpulan data juga merupakan suatu prosedur yang sistematis dan standart untuk memperoleh suatu data yang diperlukan.<sup>63</sup> Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi, sebagai berikut:

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

Beberapa langkah-langkah yang akan dilakukan oleh peneliti dalam pengumpulan data yakni wawancara, observasi, kuesioner dan dokumentasi. Adapun penjelasannya yakni sebagai berikut:

---

<sup>63</sup>Saifuddin Azwar, Metode Penelitian, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), Hal.91



a. Wawancara

Wawancara adalah suatu proses memperoleh data untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab, dengan saling bertatap muka antara pewawancara dan responden dengan menggunakan suatu alat yang disebut panduan wawancara.<sup>64</sup>Wawancara pada penelitian ini dilakukan kepada ibu hamil mengenai kecemasan.

Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah wawancara semi struktur, menurut Lexi J Moleong wawancara semi struktur adalah wawan cara yang mana pewawancara menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan- pertanyaan yang akan diajukan.<sup>65</sup>Peneliti menggunakan jenis wawancara ini bertujuan uuntuk mencari jawaban terhadap fokus penelitian yang telah disusun yakni ingin menggali aspek-aspek kecemasan.

b. Observasi

Observasi adalah suatu kegiatan mengumpulkan data dengan cara melakukan penelitian langsung terhadap kondisi lingkungan objek penelitian yang mendukung kegiatan penelitian, sehingga akan memperoleh suatu gambaran yang jelas tentang kondisi penelitian tersebut.<sup>66</sup>Pada penelitian ini peneliti menggunakan observasi untuk mengamati prilaku dalam pemberian terapi relaksasi spiritual baik sebelum terapi, pada proses terapi maupun sesudah terapi.

c. Angket atauKuesioner

Angket atau kuesioner merupakan suatu teknik pengumpulan informasi yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat

---

<sup>64</sup>*Ibid...*Hal. 40

<sup>65</sup> Moleong Lexi J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosda, 2015), Hal. 186

<sup>66</sup>Syofian Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*,,,,Hal. 42

pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab.<sup>67</sup> Angket dalam penelitian ini menggunakan angket kecemasan yang digunakan untuk mengukur kecemasan pada populasi dan sampel saat sebelum dan sesudah mendapatkan suatu perlakuan atau terapi. Dalam penelitian ini kuesioner atau angket digunakan sebagai sumber data primer dalam suatu penelitian.

## 2. Jadwal dan waktu pengumpulan data

Jadwal dan waktu pengumpulan data dan waktu pengumpulan data dalam penelitian ini sebagai berikut:

---

<sup>67</sup>Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Bisnis, Hal. 104

**Tabel 3.6**  
**Jadwal dan waktu Pengumpulan Data**

No	Tanggal	Kegiatan	Waktu
1.	07 Juni 2019	Wawancara dengan salah satu ibu hamil di klinik bersalin Aminah Kabupaten	60 menit
		Probiolinggo	
		Observasi tempat	
		Ijin kepada ketua klinik	
2.	05 Juli 2019	Surat izin dari penelitian dari fakultas	15 menit
3.	08 Juli 2019	Uji coba alat ukur	20 menit
4.	10 Juli 2019	Pengisian koesioner pre-test	40 menit
		Pembagian kelompok eksperimen dan kelompok control	
5.	12 Juli 2019	Pelaksanaan terapi sesi 1 dengan agenda a.perkenalan b.memberi pemahaman tentang kecemasan c.membicarakan berbagai masalah yang dialami d.terapi relaksasi spiritual	60 menit

6.	13 Juli 2019	Pelaksanaan terapi sesi ke 2 dengan agenda a.review hasil terapi sesi ke 1 b.terapi relaksasi spiritual c.evaluasi	60 menit
7.	14 Juli 2019	Pelaksanaan terapi sesi ke 3 dengan agenda a.review hasil terapi ke 2 b.terapi relaksasi spiritual c. evaluasi	60 menit
8.	15 Juli 2019	Pelaksanaan terapi sesi ke 4 dengan agenda a. review hasil terapi ke 3 b.terapi relaksasi spiritual d.evaluasi e. post-test untuk kelompok eksperimen	60 menit

## J. ANALISIS DATA

Analisis data adalah suatu kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data antara lain adalah melakukan pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah di ajukan.<sup>68</sup>

Analisis data dalam suatu penelitian merupakan kegiatan yang sangat penting dan memerlukan ketelitian dan kekritisian dari peneliti.<sup>69</sup> dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif adalah analisis yang menggunakan model matematika, model statistik, dan ekometrik. Kemudian hasil dari analisis tersebut disajikan dalam bentuk angka-angka yang selanjutnya dijelaskan dan diinterpretasikan dalam suatu uraian.<sup>70</sup>

Adapun bebrapa teknik analisis data statistik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1) Uji Instrumen

Sebelum melakukan penelitian, perlu adanya pengajuan instrumen (alat ukur) berupa uji validitas dan reliabilitas guna untuk mengetahui kelayakan alat ukur sebelum dilakukan penelitian. Adapun pengujian validitas dan reliabilitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

---

<sup>68</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*, Hal. 142

<sup>69</sup> Nurul Zuriah, *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan Teori-Aplikasi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), Hal. 198

<sup>70</sup> Misabahuddin, *Iqbal Hasan, Analisis Data Penelitian Dengan Statistik Edisi Ke-2*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), Hal. 33

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang dilakukan menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Validitas adalah kebenaran bagi positivisme diukur berdasarkan besarnya frekuensi kejadian atau berdasarkan signifikansi variansi objeknya.<sup>71</sup>

Uji validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian sebelumnya menggunakan SPSS versi 16. Adapun kriteria pengujian skala sebagai berikut:

1. Jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (Uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrument atau item-item pernyataan berkolerasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid)
2. Jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel (Uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrument atau item-item pernyataan tidak berkolerasi signifikan terhadap skor total (Dinyatakan tidakvalid)

Sebelum instrumen digunakan dalam sebuah penelitian, instrumen harus diuji coba terlebih dahulu kepada responden yang telah ditetapkan untuk menguji validitasnya. Ketika suatu instrumen penelitian sudah valid maka data tersebut sudah dapat digunakan untuk pengukuran dalam penelitian.

b. UjiReliabilitas

Uji reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan

---

<sup>71</sup>Ahmad Tanzeh, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), Hal. 81

hasil pengukuran yang diperoleh relatif konsisten.<sup>72</sup> Uji reliabilitas alat ukur dapat dilakukan secara eksternal maupun internal.<sup>73</sup> Dalam penghitungan reliabilitas, peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 16 dengan kriteria hasil pengujian alpha cromback sebagai berikut:

1. Instrumen dapat dikatakan reliable apabila nilai  $\alpha > r$  kritis product moment (dengan tingkat kepercayaan 99%)
2. Instrumen dapat dikatakan tidak reliable apabila nilai  $\alpha < r$  kritis product moment (dengan tingkat kepercayaan 99%) Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, akan diperoleh hasil yang relatif sama. Uji reliabilitas pada instrumen ini menggunakan bantuan SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 16.

## 2) Uji Asumsi Dasar

### a) Uji Normalitas

Uji normalitas dalam sebuah data dilakukan dengan tujuan mengetahui populasi data berdistribusi normal atau tidak. Apabila data berdistribusi normal, maka dapat digunakan statistik parametrik. Sedangkan jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik nonparametrik.<sup>74</sup>

Uji normalitas ini digunakan untuk menentukan teknik analisis data pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan setelah *pre-test* dan *post-test* dari sampel penelitian yang dihitung dengan taraf sig 0.05 dengan bantuan SPSS versi 16. Adapun dasar

---

<sup>72</sup> *Ibid* ,,, Hal. 83

<sup>73</sup> Puji Rahayu Ningsih, *Terapi Sholawat Untru Mengurangi Tingkat Agresifitas...* Hal 97

<sup>74</sup> Syofyan Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif...* Hal. 153

pengambilan keputusan dalam uji normalitas, antara lain:<sup>75</sup>

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

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 16.

#### b) Uji Homogenitas

Menurut Priyatno, homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian dalam populasi sama atau tidak. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai sig.  $> 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok adalah sama. Begitu pula sebaliknya.<sup>76</sup>

Pada penelitian ini uji homogenitas dihitung menggunakan *one way anova* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) versi 16.

### 3) Uji Hipotesis

#### a. Uji beda *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuesioner pada saat pre test dan post test dari kelompok eksperimen maka digunakan teknik analisis uji wiloxon signed ranks test. wiloxon signed ranks test adalah salah satu teknik uji non parametrik untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok berpasangan.

Adapun syarat penggunaan uji wiloxon signed ranks test, sebagai berikut :

- 1) Jumlah sampel penelitian sedikit, yakni kurang dari 30 sampel.

---

<sup>75</sup>*Ibid*,,,,Hal. 153

<sup>76</sup>Dwi Priyatno, Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik, (Yogyakarta: Media Kom, 2008), Hal. 31



2) Digunakan untuk data berpasangan dengan skala ordinal atau interval.

Dasar pengambilan keputusan uji wiloxon signed ranks test, sebagai berikut :

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

b. Presentase Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi Relaksasi Spiritual dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier. Sumbangan efektif regresi linier digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

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

- 1) Apabila teknik analisis data hanya terdiri dari satu sampai dua variabel bebas maka yang digunakan adalah hasil hitung *R Square*.
- 2) Apabila jumlah variabel bebasnya lebih dari dua maka lebih menggunakan *Adjusted R Square* yang nilainya selalu lebih kecil dari *R Square*.<sup>77</sup>

---

<sup>77</sup> Budi Wahyono, “Langkah Mencari Sumbangan Efektif Regresi Linier (*R Square* / *Adjusted R Square*) dengan IBM SPSS 21”, dalam <http://dataolah.blogspot.com>, diakses 19 Januari 2018, pukul 08.15 WIB