

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan menguji hipotesa dari data-data yang telah dikumpulkan sesuai dengan teori dan konsep sebelumnya. Pendekatan kuantitatif adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan deduktif induktif yang berangkat dari suatu kerangka teori, gagasan para ahli, ataupun pemahaman peneliti berdasarkan pengalamannya yang kemudian dikembangkan menjadi permasalahan-permasalahan beserta pemecahan-pemecahannya yang diajukan untuk memperoleh pembenaran dalam bentuk dukungan data empiris lapangan.¹

Sedangkan menurut sugiyono, penelitian kuantitatif merupakan 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, analisa data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.²

¹ Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras, 2009), hlm.,81

² Sugiyono, *metode Penelitian Kuantitatif Kombinasi (mixed methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm., 11

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimental. Metode penelitian eksperimental adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* tertentu (perlakuan) dalam kondisi yang terkontrol.³

Penelitian eksperimental meneliti hubungan sebab-akibat dan bukan hanya meneliti hubungan antar variabel. Ini berarti penelitian eksperimental meneliti hubungan kausal (*cause-effect relationship*) antara variabel bebas (VB) dan variabel terikat (VT). Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel penyebab yang akan dilihat pengaruhnya terhadap variabel terikat (*dependent variable*). Ini berarti variabel terikat merupakan variabel akibat dari variabel bebas.⁴

Sesuai dengan judul penelitian dan tujuan penelitian, maka peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimental dengan metode *One-Group Pretest-Posttest Desing*, yaitu desain yang observasinya dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*pre test*) dan sesudah eksperimen (*post test*).⁵

Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh terapi relaksasi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada pasien skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri. Atau untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh perlakuan yang diberikan.

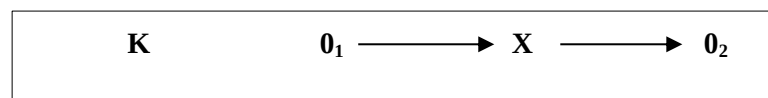
³ Ibid.,

⁴ Liche Saniati, dkk, *Psikologi Eksperimen*, (Jakarta: PT INDEKS GRAMEDIA, 2006), hlm.,23

⁵ Sugiyono, *metode Penelitian Kuantitatif Kombinasi (mixed methods)*,..., hlm., 112

Perlakuan yang diberikan pada pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan tersebut berupa terapi relaksasi dzikir dalam waktu 10 menit selama dua minggu. Bentuk rancangan ini sebagai berikut :

Tabel 3.1
Tabel Rancangan Eksperimen



keterangan :

K : Subjek

0_1 : Observasi 1 (*pre test*)

X : Perlakuan (Terapi relaksasi dzikir)

0_2 : Observasi 2 (*post Test*)

B. Variabel Penelitian

Menurut Hatch dan farhady dalam Sugiyono mendefinisikan variabel sebagai atribut seseorang atau subjek yang mempunyai “Variasi” antara satu orang dengan orang lain atau satu obyek dengan objek yang lain.⁶ Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

1. Variabel independen (variabel bebas)

Variabel bebas merupakan variabel yang diduga berpengaruh terhadap variabel lain. Karena merupakan penyebab, maka variabel bebas ini terjadi lebih dahulu (*antecedent*) sebelum terjadi variabel terkait (akibat). Untuk mengetahui bagaimana pengaruhnya.⁷

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen (variabel bebas) adalah Terapi Relaksasi dengan Dzikir.

⁶ Sugiyono, *metode Penelitian Kombinasi...*, hlm., 63

⁷ Liche Saniati, dkk, *Psikologi Eksperimen...*, hlm., 50

X = Terapi Dzikir

2. Variabel dependen (variabel terkait)

Variabel terkait merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena variabel bebas.⁸ Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen atau variabel terkait adalah Kecemasan.

Y = Kecemasan

C. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono 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.⁹

Populasi pada penelitian ini seluruh pasien penghuni UPT Rehabilitasi Sosial bina Laras Kediri. Dilokasi penelitian ini terdapat 132 pasien skizofrenia yang dibagi menjadi 4 wisma yaitu : Wisma bima, Wisma Krisna, Wisma Arjuna, dan Wisma Srikandi.

Pada saat dilapangan, berdasarkan pertimbangan para pengasuh UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri, demi keamanan, dan kelancaran penelitian maka populasi yang disarankan oleh pengasuh hanya sebanyak 11 pasien dari 2 wisma yaitu: Wisma Srikandi dan Wisma Arjuna. Dengan rincian sebagai berikut:

⁸ Sugiyono, *metode Penelitian Kombinasi ...*, hlm., 119

⁹ Ibid, hlm., 80

Tabel 3.2
Populasi Penelitian

	Wisma Srikandi	Wisma Arjuna	Total Pasien Skizofrenia
Jumlah Pasien Skizofrenia	5	6	11

2. Teknik Sampling

Sugiono menjelaskan teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang akan digunakan, yaitu: *Probability Sampling* dan *Non Probability Sampling*.¹⁰

Probability Sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik ini meliputi, *simple random*, *proportionate stratified random*, *disproportionate stratified random*, dan *area (cluster) sampling* (sampling menurut daerah).¹¹

Sedangkan teknik *Nonprobability sampling* yaitu teknik pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Teknik sampel ini meliputi, *sampling sistematis*, *sampling kuota*, *sampling incidental*, *purposive sampling*, *sampling jenuh*, dan *snowball sampling*.¹²

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampling nonprobability sampling dengan jenis purposive sampling (sampel bertujuan). Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan

¹⁰ Sugiyono, *metode Penelitian Kombinasi...*, hlm., 121

¹¹ Ibid, hlm. 122

¹² Ibid.,

pertimbangan tertentu atau seleksi khusus.¹³ Menurut Arikunto, purposive sampling (sampel bertujuan) dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu.¹⁴

Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling (sampel bertujuan), karena tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas terapi relaksasi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada pasien skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri. Sehingga sampel yang dipilih harus pasien yang mengalami kecemasan.

3. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel digunakan karena populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi disebabkan keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili.¹⁵

Pada penelitian ini, peneliti menetapkan sampel akan berjumlah 5 sampai dengan 11 subjek penelitian. Dimana masing-masing sampel

¹³ Sugiyono, *metode Penelitian Kombinasi...*, hlm., 127

¹⁴ Suharsimi Arikunto, *prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 183

¹⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hlm. 131.

harus memenuhi beberapa kriteria. Adapun kriteria sampel tersebut sebagai berikut :

- a. Pasien penghuni UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri.
(subjek dipilih oleh petugas UPT demi keamanan peneliti)
- b. Beragama Islam
- c. Berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan
- d. Memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. (Subyek yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dapat diketahui dari hasil penilaian angket).
- e. Bersedia mengikuti Terapi Relaksasi Dzikir.

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.¹⁶

Instrumen dalam penelitian kecemasan pada pasien skizofrenia di UPT rehabilitasi sosial bina laras Kediri ini menggunakan skala ukur berupa angket mengadopsi dari *Taylor Minnesota Anxiety Scale* (TMAS) yang ditemukan oleh Janet Taylor. Di Indonesia TMAS diadaptasi oleh Djuni Utari dan telah digunakan secara luas baik untuk penelitian dan pelaksanaan praktis. Skala ini terdiri dari 50 buah pernyataan dengan dua

¹⁶ Suharsimi Arikunto, *prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, ..., hlm, 183

alternatif jawaban, yaitu “ya” dan “tidak” sesuai dengan kondisi orang yang mengisi kuesioner, dengan pemberian skor 1 diberikan untuk setiap jawaban “ya” dan skor 0 untuk jawaban “tidak” pada butir favorebel. Pada butir unfavorebel pemberian skor 1 diberikan untuk setiap jawaban “tidak” dan skor 0 untuk jawaban “ya”. Makin besar skor maka tingkat kecemasan makin tinggi, dan makin kecil skor maka tingkat kecemasan makin rendah.¹⁷

E. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiono, instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.¹⁸ Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.¹⁹

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) untuk mengukur kecemasan. Responden dikatakan cemas jika skor TMAS ≥ 21 dan tidak cemas jika skor TMAS < 21 . Variabel ini mempunyai skala nominal. Dalam TMAS terdapat tiga kategori kecemasan, yaitu ringan apabila skor kurang dari 20, sedang apabila skor 20 – 25, dan berat apabila lebih dari 25 yang diukur melalui pertanyaan, pertanyaan dibagi menjadi dua yaitu *favourable* (pertanyaan

¹⁷ Luqman Hakim, *Hubungan Kecemasan Dengan Motivasi Berprestasi Pada mahasiswa Pendidikan Dokter Semester III*, (Sekripsi, Universitas Sebelas Maret Surakarta: 2013) hlm., 15

¹⁸ Sugiyono, *metode Penelitian Kombinasi...*, hlm.,135

¹⁹ Sugiyono, *metode Penelitian Kombinasi...*, hlm., 193

nomor 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 45, 46, 47, 48, 49) dan *unfavourable* (pertanyaan nomor 3, 4, 9, 12, 15, 18, 20, 25, 29, 38, 43, 44, 50) tiap pertanyaan *favourable* bernilai 1 untuk jawaban “ya” dan 0 untuk jawaban “tidak”, untuk pertanyaan *unfavourable* dihitung 1 untuk jawaban “tidak” dan 0 untuk jawaban “ya”. Sebagai *cut off pont* adalah sebagai berikut:²⁰

- a. Skor < 21 berarti tidak cemas
- b. Skor ≥ 21 berarti cemas

F. Sumber Data

Sumber data yang terdapat dalam penelitian dibagi mejadi dua, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Sedangkan sumber sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data.²¹ Data primer dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner. Dan data sekunder dalam penelitian ini berupa data-data berupa dokumen atau arsip-arsip yang berkaitan dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Langkah-Langkah Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut :

²⁰ Ibid.

²¹ Ibid, hlm., 187

a. Observasi

Menurut sugiyono, 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.²² Observasi dalam penelitian ini berguna sebagai sumber data sekunder. Teknik observasi digunakan untuk memperoleh data terkait dengan populasi, sampel, dan fenomena lapangan sebelum penelitian dilakukan. Selain itu, observasi juga dilakukan untuk mendapatkan data sktivitas responden pada saat sebelum dan sedah diberikan terapi.

b. Wawancara

Wawancara atau interview adalah teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti.²³ Wawancara dalam penelitian ini berguna sebagai sumber data sekunder. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan data responden pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi.

c. Angket atau kuestioner

Angket atau kuestioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.²⁴ Dalam penelitian ini kuestioner digunakan sebagai sumber data primer.

Kuestioner dalam penelitian ini menggunakan kuestioner TMAS

²² Sugiyono, *metode Penelitian Kombinasi...*, hlm.,196

²³ Ibid, hlm., 188

²⁴ Sugiyono, *metode Penelitian Kombinasi...*, hlm., 193

(*Taylor Manifest Anxiety Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan pada subyek penelitian ketika sebelum dan sesudah mendapatkan terapi.

d. Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, agenda dan sebagainya.²⁵ Dokumentasi digunakan untuk sumber data sekunder. Dalam penelitian ini dokumentasi digunakan pada saat sebelum dan sesudah terapi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui dampak atau efek dari terapi yang tengah dilakukan terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh partisipan.

2. Tahap penelitian

Secara lebih rinci tahapan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Observasi pendahuluan untuk menemukan masalah penelitian.
- b. Melakukan wawancara dengan subjek untuk lebih memperdalam dan mencari informasi yang diperlukan.
- c. Menyusun rancangan penelitian yaitu memilih metode penelitian.
- d. Menentukan waktu penelitian
- e. Melakukan eksperimen dengan mengadakan *pre test* untuk mengetahui tingkat kecemasan.

²⁵ Suharsimi Arikunto, *prosedur Penelitian...*, hlm., 274

- f. Mengadakan terapi relaksasi dzikir selama 7 hari setiap sesi dilakukan selama 15 menit.
- g. Mengadakan *post test*
- h. Menganalisa data untuk menguji hipotesis
- i. Pembahasan hasil analisis yang didukung melalui data-data observasi.
- j. Menyimpulkan hasil penelitian.

H. Analisis Data

Analisis data adalah upaya mencari serta menata secara sistematis catatan hasil observasi, interview dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman penelitian tentang masalah yang diteliti. Menganalisis data merupakan suatu langkah yang sangat kritis dalam penelitian dengan tujuan untuk mencari kebenaran data tersebut dan untuk mendapatkan suatu kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dilakukan.²⁶

Teknik analisa dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif adalah teknik analisis data dengan menggunakan data-data yang berbentuk angka teknik ini biasa disebut dengan teknik statistik.²⁷ Beberapa teknik data statistik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

²⁶ Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta : Andi Offset, 1995), hlm.240

²⁷ Ibid.,

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Arikunto menjelaskan, bahwa “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keabsahan suatu instrument. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud”²⁸

Dalam penelitian ini uji validitas dihitung dengan menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20. Adapun kriteria pengujian validitas menggunakan *product moment* yakni sebagai berikut :

- 1) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid)
- 2) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid)²⁹

Dari hasil penghitungan tersebut nantinya akan terlihat instrumen mana yang mempunyai tingkat korelasi yang tinggi maupun rendah. Jika hasil korelasi rendah maka validasi

²⁸ Suharsimi Arikunto, *prosedur Penelitian...*, hlm., 160

²⁹

instrumennya kurang baik sehingga harus dipertimbangkan butir pernyataan mana yang harus direvisi.

b. Uji Reliabilitas

Pengertian reliabilitas menurut Arikunto adalah suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah cukup baik. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Reliabilitas menunjukkan pada tingkat keterandalan sesuatu, reliabel sendiri artinya dapat dipercaya, sehingga dapat diandalkan.³⁰

Pada penelitian ini uji reliabilitas dihitung menggunakan *cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS (*statistical Package for Social Science*) versi 20. Adapun kriteria pengujian reliabilitas menggunakan *cronbach's Alpha*, sebagai berikut:

- 1) Instrumen dapat dikatakan reliabel bila nilai *cronbach's Alpha* $> 0,80$.
- 2) Instrumen dapat dikatakan tidak reliabel apabila nilai *cronbach's Alpha* $< 0,80$.³¹

2. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk meniali sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data berdistribusi normal atau tidak

³⁰ Suharsimi Arikunto, *prosedur Penelitian...*, hlm., 154

³¹ Sofyan Siregar, *Statistika Deskriptif untuk Penelitian*, (jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014), hlm. 173

normal. Dalam penelitian ini uji normalitas data menggunakan rumus *Kolmogorov-smirnov* dengan taraf signifikannya 0,05. Uji normalitas ini dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20. (Dengan pedoman pengambilan keputusan sebagai berikut:³²

- 1) Nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$, distribusi adalah tidak normal.
- 2) Nilai signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$, distribusi adalah normal.

b. Uji Homogenitas

Menurut Syofyan Siregar, homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah objek yang diteliti mempunyai varian yang sama. Kaidah dalam pengujian homogenitas yaitu: jika nilai sig. $> 0,05$ maka dapat dikatakan varian dari dua atau lebih kelompok adalah sama begitupun sebaliknya, apabila nilai sig. $< 0,05$ maka dua kelompok atau lebih tidak memiliki varian yang sama atau tidak homogen.³³

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

³² Syofyan Siregar, *Statistika Deskriptif*, ..., hlm. 256

³³ Syofyan Siregar, *Statistik Parametrik Untuk penelitian kuantitatif*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), hlm. 167

3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan beberapa tahap yakni :

a. Uji beda *pre test* dan *post Test*

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuisioner 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 nonparametrik untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok data yang berpasangan

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 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.³⁴

³⁴Anwar Hidayat, "Wilcoxon Signed Ranks Test", dalam www.statistikian.com, diakses 25 Juni 2018, pukul 10.45 WIB

Teknik analisis pada penelitian ini dihitung menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistik Package for Social Science*) versi 20.

b. Tingkat Efektifitas Terapi Relaksasi Dzikir

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektifitas terapi relaksasi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada pasien skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri, maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terkait. 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*.³⁵

Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistik Package for Social Science*) versi 20.

³⁵Budi Wahyono, "Langkah Mencari Sumbangan Efektif Regresi Linier (R Square / Adjusted R Square) dengan IBM SPSS 21", dalam <http://dataolah.blogspot.com>, diakses 25 Juni 2018, pukul 08.51 WIB