

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif disebut sebagai metode tradisional karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode penelitian. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Pada metode ini cara pengumpulan datanya menggunakan instrumen penelitian dengan analisis data yang bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016:110).

Saifudin Azwar lebih lanjut menjelaskan mengenai metode penelitian kuantitatif, yaitu metode penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode statistika. 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. Hampir semua penelitian yang menggunakan kuantitatif merupakan penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan setiap kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh bukti perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang dilibatkan. Pada umumnya penelitian kuantitatif merupakan penelitian dengan sampel besar (Azwar, 2017:5).

Metode penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan eksperimen yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* tertentu (perlakuan) dalam kondisi yang terkontrol (laboratorium) (Sugiyono, 2016:11).

MacLin dalam Liche Seniati dkk menambahkan penelitian eksperimental merupakan penyelidikan dimana minimal salah satu variabel dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab akibat (Seniati dkk, 2005:23).

Dari kedua definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa metode eksperimental merupakan metode yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* tertentu dimana terdapat variabel yang dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab akibat. Metode ini cocok digunakan dalam penelitian ini karena penelitian ini akan memberikan sebuah *treatment* (perlakuan) berupa hipnoterapi terhadap variabel terikat yaitu stres pada remaja.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan lainnya, atau antara satu objek dengan lainnya. Hatch dan Fahadiy mendefinisikan variabel sebagai atribut seseorang, atau objek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan lainnya atau objek satu dengan objek yang lain (Sugiyono, 2015:63). Pada penelitian ini terdapat dua variabel, antara lain:

1. Variabel Independen

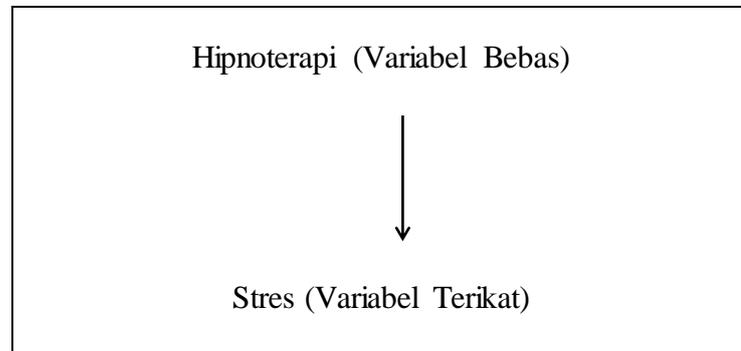
Variabel Independen atau biasa disimbolkan (X) sering disebut sebagai variabel *stimulus*, *prediktor*, *antecedent*. Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi penyebab berubahnya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2015:39). Dalam penelitian ini variabel independen atau variabel bebasnya adalah hipnoterapi karena memberi pengaruh atau mempengaruhi.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen atau biasa disimbolkan (Y) sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang diberi pengaruh atau yang menjadi akibat dari variabel bebas (Sugiyono, 2015:39). Dalam penelitian ini variabel dependen atau variabel terikatnya adalah tingkat stres.

Tabel 3.1

Skema Penelitian



C. Definisi Operasional Variabel

Menurut Koentjaraningrat, definisi operasional merupakan suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang sedang didefinisikan atau “menggubah konsep-konsep berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan yang dapat diuji dan ditentukan kebenarannya oleh orang lain (Siregar, 2012: 121).

1. Definisi Operasional Stres

Stres merupakan kondisi dimana individu sudah tidak mampu lagi atau tidak berdaya dalam menerima tekanan-tekanan serta masalah yang diterima. Kondisi ini dapat dialami siapa saja tidak terkecuali bagi seorang remaja. Stres dapat dikategorikan kedalam tiga tingkatan, yaitu stres tinggi, sedang, dan rendah. Tinggi rendahnya tingkat stres yang dialami individu tergantung dari seberapa besar jumlah tekanan yang dialami serta seberapa besar kemampuan individu dalam menghadapi tekanan-tekanan tersebut. Stres merupakan gangguan yang harus ditangani secara cepat karena jika tidak, stres akan menimbulkan berbagai dampak negatif yang dapat merugikan.

2. Definisi Operasional Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah sebuah teknik terapi untuk menyembuhkan seseorang baik secara fisik maupun psikis melalui alam bawah sadar. Proses hipnoterapi terdiri dari enam tahap, yakni pra-induksi, tes sugestibilitas, induksi, deeping, sugesti, kemudian terminasi. Dalam hipnoterapi, klien secara perlahan-lahan akan dibawa kedalam alam bawah sadarnya atau dalam kondisi trans dimana dalam kondisi ini individu akan merasa rileks sehingga menjadi mudah saat diberikan sugesti. Dalam kondisi ini klien akan diberikan sugesti-sugesti positif yang bersifat menyembuhkan.

Secara operasional penelitian ini meneliti “Efektivitas Hipnoterapi untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek” dimana dalam penelitian ini akan dibahas bagaimana hipnoterapi dapat menurunkan stres pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek dan seberapa efektif hipnoterapi dapat menurunkan tingkat stres pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Latipun menjelaskan populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang diteliti berdasarkan karakteristik yang sama. Karakteristik yang disebut dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal, dan sebagainya. Subjek yang diteliti dapat merupakan sekelompok penduduk di suatu desa, sekolah, atau yang menempati wilayah tertentu (Latipun, 2006 :41).

Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh anak asuhan UPT Pelindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek usia remaja (13-21 tahun). Jumlah total remaja di UPT ini sesuai dengan data yang di dapat dari UPT adalah 47 anak. Akan tetapi 3 anak di ketahui sudah tidak lagi tinggal di asrama. Jadi jumlah total sampel menjadi 44 anak, 35 anak berjenis kelamin laki-laki, dan 9 anak berjenis kelamin perempuan.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015: 81). Iqbal Hasan menjelaskan, bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil melalui cara-cara tertentu, jelas, dan lengkap yang dianggap sudah mewakili populasi (Hasan, 2010:84).

Rumus pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian menurut Suharsimi Arikunto adalah:

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

keterangan :

$$n = \text{Besar Sampel}$$

$$N = \text{Besar Populasi (Arikunto, 2010 : 81-82).}$$

Dari Rumus diatas dapat dihitung besar jumlah sampel adalah:

$$N = 25\% \times 44$$

Hasil dari perhitungan jumlah sampel pada jumlah populasi diperoleh hasil 11. Berangkat dari hasil tersebut, peneliti memilih untuk membagi menjadi dua kelompok. Karena hasil pembagiannya adalah 5.5, maka dibulatkan menjadi 5, yaitu 5 anak sebagai kelompok eksperimen dan 5 anak sebagai kelompok kontrol.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling (Sugiyono, 2016:121). Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan peneliti adalah penarikan sampel nonprobabilitas tipe *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan menggunakan beberapa penilaian tertentu dalam pengambilan sampelnya (Sugiyono, 2016:1261).

Adapun pertimbangan dalam penelitian ini masing-masing sampel yang termasuk dalam kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol harus memenuhi beberapa persyaratan. Adapun persyaratan-persyaratan tersebut antara lain adalah:

- a. Seluruh anak asuhan UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek usia remaja.
- b. Usia berkisar 13-19 tahun.
- c. Dapat membaca dan menulis, serta berkomunikasi lancar.
- d. Termasuk dalam kategori tingkat stres tinggi dan sedang.
- e. Tidak sedang mengikuti terapi lainnya
- f. Tidak mengkonsumsi obat-obatan yang mampu memberikan efek penenang
- g. Bersedia menandatangani surat pernyataan yang berisi bahwa responden bersedia mengikuti terapi dan bersedia mematuhi beberapa ketentuan yang berlaku selama proses terapi.

E. Alat dan Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono, instrument penelitian adalah suatu alat yang dapat digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2015 :66). Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner.

Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden (Sutoyo, 2014:151). Sebelum angket dibuat, peneliti terlebih dahulu menetapkan aspek atau dimensi dan indikator-indikator yang akan dibuat pernyataan. Kemudian disusun dalam kisi-kisi yang nantinya akan dijadikan sebagai pedoman dalam merumuskan pernyataan-pernyataan.

Tabel 3.2

Kisi-kisi Instrumen Skala Stres.

Aspek	Indikator
1. Psikologis, lebih dikaitkan dengan aspek emosi.	<ol style="list-style-type: none"> a. Mudah marah b. Sedih c. Gelisah atau cemas

2. Fisiologis, muncul pada bentuk keluhan fisik.	<ul style="list-style-type: none"> a. Kehilangan semangat b. Sulit tidur c. Mudah lelah
3. Kognitif, tampak dalam gejala sulit konsentrasi. Mudah lupa.	<ul style="list-style-type: none"> a. Sulit konsentrasi b. Sulit membuat keputusan c. Mudah lupa
4. Perilaku, pada remaja tampak seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok.	<ul style="list-style-type: none"> a. Menarik diri dari lingkungan b. Agresif c. Minder

Adapun jenis kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup merupakan suatu kuesioner yang telah disediakan beberapa jawabannya sehingga responden tinggal memilih jawaban (Arikunto, 2010:195).

Dalam kuesioner yang digunakan pada sebuah penelitian diperlukan sebuah skala pengukuran. Skala pengukuran adalah untuk mengetahui karakteristik variabel berdasarkan ukuran tertentu, sehingga dapat dibedakan bahkan diurutkan berdasarkan karakteristik variabel tersebut (Suharsono, 2009:43).

Dalam penelitian ini, skala yang digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah skala likert. Skala Likert adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur pendapat, dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu. Dengan menggunakan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan dari variabel menjadi dimensi, dari dimensi dijabarkan menjadi indikator, dari indikator dijabarkan menjadi sub indikator yang dapat diukur. Akhirnya sub indikator dapat dijadikan tolak ukur untuk membuat suatu pernyataan yang perlu dijawab oleh responden (Siregar, 2012:138-139).

Indikator dari variabel stres dibagi menjadi dua bentuk pernyataan, yakni pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan suatu pernyataan yang mendukung sikap objek. Sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan suatu pernyataan yang tidak mendukung sikap objek. Pernyataan *favorable* dan *unfavorable* ini disebar secara acak, guna untuk mengetahui seberapa besar tingkat konsisten responden dalam menjawab setiap pernyataan.

Tabel 3.3
Blueprint sebaran item skala stress

No	Indikator	Pernyataan		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Mudah marah	1,28	8,32	4
2.	Sedih	12,40	16,36	4
3.	Gelisah atau cemas	20,48	24,44	4
4.	Kehilangan semangat	5,25	2,29	4
5.	Sulit tidur	9,19,33,50	13,23,41,52	8
6.	Mudah lelah	17,37	21,45	4
7.	Sulit konsentrasi	3,30	6,26	4
8.	Sulit membuat keputusan.	14,42	10,34	4
9.	Mudah lupa	22,46	18,38	4
10.	Menarik diri dari lingkungan	7,27	4,31	4
11.	Agresif	11,35	15,43	4
12.	Minder	39,49	47,51	4

Jumlah	52
--------	----

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” (Suharsono, 2009:44). Namun dalam penelitian kali ini, jawaban tengah yaitu “ragu-ragu” tidak dipakai atau dihilangkan dengan alasan khawatir jika responden cenderung memilih jawaban tersebut, sehingga jawaban yang diberikan 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:

Tabel 3.4

Skoring Instrumen

Simbol	Keterangan	Nilai favorable	Nilai Unfavorabel
SS	Sangat setuju	4	1
S	Setuju	3	2
TS	Tidak setuju	2	3
STS	Sangat tidak setuju	1	4

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Skala stres model skala likert dengan skala 1-4. Jumlah item dalam skala tersebut adalah 52. Penelitian ini mengkategorikan subjek ke dalam tiga kelompok yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dengan demikian jika subjek

menjawab nilai paling rendah semua yakni 1, maka skor yang mungkin di dapatkan adalah $1 \times 52 = 52$ (X_{\min}). Sedangkan jika subjek menjawab nilai paling tinggi semua yakni 4, maka skor yang mungkin di dapatkan adalah $4 \times 52 = 208$ (X_{\max}). Dengan demikian Range dari data tersebut adalah dengan rumus:

$$\begin{aligned} R &= X_{\max} - X_{\min} \\ &= 208 - 52 \\ &= 156 \end{aligned}$$

Kurve normal yang memiliki 6 standar deviasi yang sudah di tetapkan, maka dalam penelitian ini standar deviasinya adalah dengan rumus:

$$\begin{aligned} SD &= R : 6 \\ &= 156 : 6 \\ &= 26 \end{aligned}$$

Hasil nilai SD yang di peroleh dapat mencari nilai Mean sehingga nilai mean dari data tersebut adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} M &= (X_{\min} + X_{\max}) : 2 \\ &= (52 + 208) : 2 \\ &= 260 : 2 \\ &= 130 \end{aligned}$$

Dari beberapa perhitungan di atas, dapat diperoleh nilai Mean dan standar deviasi, sehingga dapat diklasifikasikan berdasarkan pedoman yang sudah ada mulai dari rendah, sedang, dan tinggi, dengan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < M - 1 SD \\ &= X < 130 - 26 \\ &= 104 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= M - 1SD \leq X < M + 1 SD \\ &= 130 - 26 \leq X < 130 + 26 \\ &= 104 \leq X < 156 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= M + 1SD \leq X \\ &= 130 + 26 \leq X \\ &= 156 \leq X \end{aligned}$$

Berikut merupakan tabel klasifikasi tingkat stres:

Tabel 3.5
Klasifikasi Tingkat Stres

No	Interval	Klasifikasi
1.	156 – 208	Tinggi
2.	104 – 156	Sedang
3.	52 – 104	Rendah

Tabel klasifikasi tingkat stres di atas dapat diketahui bahwa hasil angket subjek yang di sesuaikan pada kelas interval yang masuk klasifikasi rendah, sedang, dan tinggi.

F. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rencana atau strategi yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian (Seniati dkk, 2006:103).

Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta diadakannya control terhadap variabel penentu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki tidak adanya hubungan sebab-akibat serta berapa besar hubungan sebab-akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada sebuah kelompok eksperimen. Penelitian eksperimen dapat mengubah teori-teori yang telah using (Iqbal, 2004:10-11).

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *Pre Test Post Test Control Group Design*, yaitu desain penelitian dengan melibatkan dua kelompok dimana satu disebut kelompok eksperimen sedangkan satunya disebut kelompok kontrol.

Tabel 3.6
Pretest-Posttest Control Group Design

Kelompok		<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	R	O1	X	O2
Kontrol	R	O3	-	O4

Keterangan :

R = Random

O = Observasi

X = Perlakuan

Dalam desain penelitian ini, responden dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang telah dipilih secara random. Kedua kelompok ini akan diberi *Pretest* diawal untuk mengetahui keadaan awal pada kedua kelompok tersebut. Kemudian akan diberi perlakuan hanya pada kelompok eksperimen saja. Dan diakhir akan diberi *Posttest* pada kedua kelompok untuk mengetahui keadaan akhir pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan maupun kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (Sugiyono, 2015 : 38).

G. Prosedur

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah atau urutan yang harus dilalui atau dikerjakan oleh suatu penelitian (Misbahuddin dan Hasan, 2013:18). Prosedur atau langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Langkah-langkah Penelitian.

Adapun langkah-langkah yang dilalui peneliti dalam mengumpulkan data berupa kuesioner dan dokumentasi. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden (Sugiyono, 2015:142).

Dalam kuesioner penelitian ini menggunakan angket tertutup, yaitu kuesioner yang sudah ada jawabannya oleh peneliti, sehingga responden tinggal memilih salah satu dari jawaban tersebut (Arikunto, 2010:195). Jadi, dari beberapa keterangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa angket merupakan pernyataan atau pernyataan yang disusun secara sistematis untuk memperoleh data secara langsung dari responden yang mana dalam penelitian ini respondennya adalah remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

Dalam penelitian ini kuesioner diberikan kepada populasi penelitian untuk menentukan sampel penelitian, kemudian diberikan juga sebelum dilakukan terapi (*Pre test*) untuk mengetahui keadaan awal *subjek*, dan terakhir diberikan setelah dilakukannya terapi (*Post test*) hal ini bertujuan untuk mengetahui kondisi *subjek* setelah diberikan terapi.

Teknik pengumpulan data selanjutnya adalah dengan teknik dokumentasi yaitu mencari data-data mengenai variabel penelitian baik berupa catatan, laporan, tulisan maupun buku. Teknik ini dilakukan untuk memenuhi data yang diperlukan dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan catatan penting mengenai remaja dari UPT serta foto-foto kegiatan selama proses penelitian berlangsung.

2. Tahapan Penelitian

Secara rinci, tahapan penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Tahap *pra-experiment*

- 1) Survei untuk menemukan masalah penelitian.
- 2) Studi pendahuluan untuk memperdalam permasalahan dan penggalan informasi terhadap masalah, sehingga memungkinkan penelitian dapat dilakukan.
- 3) Menyusun rancangan penelitian yaitu memilih metode penelitian yang akan digunakan dan tata cara yang akan dilakukan pada saat penelitian

- 4) Menetapkan waktu dan materi yang akan diberikan pada saat penelitian
- 5) Menyusun instrumen penelitian
- 6) Instrumen yang digunakan untuk mengukur telah mendapatkan *judgment* atau persetujuan dari dosen uji keterbasaan dan uji ahli
- 7) Menentukan sampel penelitian
- 8) Melakukan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal subyek

b. Tahap *Experiment*

- 1) Menyampaikan materi dasar sebagai pengetahuan sebelum dilakukannya eksperimen
- 2) Memberikan eksperimen kepada subyek penelitian
- 3) Melakukan *post-test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan eksperimen

c. Tahap *Post-experiment.*

- 1) Analisa data untuk menguji hipotesis
- 2) Pembahasan hasil berdasarkan kualifikasi angka yang diperoleh dari kuesioner (angket)
- 3) Menyimpulkan hasil penelitian

H. Analisis Data

Menurut Lexy J. Moelong , *analisis data* adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat diemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja, seperti yang disarankan leh data. Analisis kuantitatif adalah analisis yang menggunakan alat analisis bersifat kuantitatif, yaitu alat analisis yang menggunakan model-model, seperti model matematika, model statistik, dan hasil ekonometrik. Hasil analisis disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dan diinterpretasikan dalam suatu uraian (Misbahuddin dan Hasan, 2013:33)

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

1. Uji Instrumen

Sebelum melakukan penelitian, perlu adanya pengajuan instrument (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:

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah derajat ketetapan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono, 2016:361). Uji validitas instrument merupakan karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap skala.

Uji validitas instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *Product Moment* dengan bantuan SPSS (*Statistical package for social science*) versi 16 dengan kriteria pengujian validitas sebagai berikut:

- 1) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen dinyatakan valid.
- 2) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka instrumen dinyatakan tidak valid (Tulus Winarsunu, 2006:71).

Sebelum digunakan dalam sebuah penelitian, instrumen harus terlebih dahulu diuji cobakan kepada responden yang telah ditentukan untuk menentukan kevaliditasannya. Dalam penelitian ini, instrumen menggunakan instrumen berdasarkan aspek stres yang disusun oleh Helmi. Kemudian instrumen ini diuji cobakan kepada remaja yang berada di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek. Adapun hasil dari uji validitas yang dibantu oleh SPSS Versi 16 adalah sebagai berikut:

Tabel 3.8

Hasil hitung Uji Validitas Kuesioner dengan menggunakan

Product Momen

No Item	<i>Correlation Person</i>	Rtabel	Keterangan
---------	---------------------------	--------	------------

		(Sig. 0.05)	
1	0,521	0,297	Valid
2	0,698	0,297	Valid
3	0,737	0,297	Valid
4	0,675	0,297	Valid
5	0,695	0,297	Valid
6	0,442	0,297	Valid
7	0,595	0,297	Valid
8	0,493	0,297	Valid
9	0,556	0,297	Valid
10	0,408	0,297	Valid
11	0,349	0,297	Valid
12	0,353	0,297	Valid
13	0,310	0,297	Valid
14	0,556	0,297	Valid
15	0,457	0,297	Valid
16	0,332	0,297	Valid
17	0,293	0,297	Tidak valid
18	0,625	0,297	Valid
19	0,437	0,297	Valid
20	0,590	0,297	Valid
21	0,533	0,297	Valid
22	0,658	0,297	Valid
23	0,461	0,297	Valid
24	0,285	0,297	Tidak valid
25	0,407	0,297	Valid
26	0,697	0,297	Valid
27	0,570	0,297	Valid

28	0,573	0,297	Valid
29	0,653	0,297	Valid
30	0,653	0,297	Valid
31	0,219	0,297	Tidak valid
32	0,549	0,297	Valid
33	0,519	0,297	Valid
34	0,562	0,297	Alid
35	0,523	0,297	Valid
36	0,598	0,297	Valid
37	0,449	0,297	Valid
38	0,525	0,297	Valid
39	0,626	0,297	Valid
40	0,244	0,297	Valid
41	0,506	0,297	Valid
42	0,583	0,297	Valid
43	0,085	0,297	Tidak valid
44	0,313	0,297	Valid
45	0,468	0,297	Valid
46	0,392	0,297	Valid
47	0,510	0,297	Valid
48	0,666	0,297	Valid
49	0,583	0,297	Valid
50	0,469	0,297	Valid
51	0,582	0,297	Valid
52	0,192	0,297	Tidak valid
Jumlah Item Valid			47
Jumlah Item Tidak Valid			5

Dalam tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebuah item dapat dinyatakan gugur apabila hasil hitung *Correlation Person* > r tabel (Sig 0.05). dan untuk menentukan nilai dari r tabel (Sig 0.05) dapat dilihat dalam bagian r *Product Momen* dengan jumlah data (n) = 44 pada bagian lampiran. Pada bagian r *Product Moment* dengan jumlah responden data sebanyak 44 orang diperoleh hasil sebesar 0, 297, sehingga item yang dinyatakan valid berjumlah 47 dan yang tidak valid berjumlah 5 item.

Adapun hasil uji validitas dalam skala stres ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.9
Hasil uji validitas skala Stres

No.	Aspek	Butir-butir Item	Valid	Tidak valid
1.	Psikologis	1,8,12,16,20, 24,28,32,36,40 ,44,48	1,8,12,16,20,28, 32,36,40,44,48	24
2.	Fisiologis	2,5,9,13,17,19, 21,23,25,29,33 ,37,41,45,50, 52	2,5,9,13, 19,21,23,25,29,3 3,37,41,45,50,	17,52
3.	Kognitif	3,6,10,14,18, 22,26,30,34,38 , 42,46	3,6,10,14,18, 22,26,30,34,38, 42,46	-
4.	Perilaku	4,7,11,15,27, 31,35,39,43,47 ,49,51	4,7,11,15,27, 35,39, 47,49,51	31,43
Total		52	47	5

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa suatu instrument dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik (Arikunto, 2010:144).

Dalam penelitian ini uji reliabilitas instrumen yang digunakan ini menggunakan *Conbrach's Alpha* dengan bantuan program SPSS (*Statistical package for social science*) versi 16 dengan kriteria pengujian 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 (Usman dan Usman, 2012:293).

Adapun hasil yang diperoleh dari hitung uji reliabilitas pada skala agresivitas sebanyak 52 item adalah sebagai berikut:

Tabel 3.10

Hasil Uji Reliabilitas skala Stres menggunakan *Cronbach's Alpha*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.939	52

Dari tabel diatas dapat kita ketahui bahwa didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0, 939. Jika didasarkan pada kriteria pengujian yaitu *Cronbach's Alpha* > 0,8 yang diinterpretasikan dengan $939 > 0,08$ maka skala penelitian ini dapat dinyatakan reliabel. Sementara itu, Suharsimi Arikunto menjelaskan secara lebih terperinci nilai r sebagai berikut (Arikunto, 2010: 319):

Tabel 3.11

Interpretasi Nilai r

Besarnya Nilai r	Interpretasi
------------------	--------------

0,800 – 1,000	Tinggi
0,600 – 0,800	Cukup
0,400 – 0,600	Cukup Rendah
0,200 – 0,400	Rendah
0,00 – 0,200	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel nilai interpretasi diatas, dari 52 item yang menghasilkan menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,939 yang dapat kita tarik kesimpulan bahwa item-item dari skala stres ini memiliki tingkat reliabel yang tinggi.

2. Uji Asumsi Dasar

a. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini biasanya digunakan untuk mengukur data berskala ordinal, interval, maupun rasio. Bila data bersubsidi normal, maka dapat digunakan uji statistic jenis parametik. Sedangkan bila data tidak bersubsidi normal maka digunakan uji statistic nonparametik (Siregar, 2014:153).

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan jenis *Kolmogrov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical package for social science*) versi 16. Uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov* dipilih dikarenakan jumlah sampel dalam penelitian ini dibawah 20. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah sebagai berikut:

- 1) Jika probabilitas (sig.) > 0,05 maka H_0 diterima atau data berdistribusi normal.
- 2) Jika probabilitas (sig.) < 0,05 maka H_0 ditolak atau data berdistribusi tidak normal (Siregar, 2014:256).

b. Uji Homogenitas

Menurut Sofyan Siregar, pengujian homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah subjek yang diteliti memiliki varian yang sama atau tidak (Siregar, 2014:167).

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah objek yang diteliti mempunyai varian yang sama. Kriteria pengujian dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Jika $\text{sig.} > 0,05$ berarti varian dari dua data atau lebih kelompok homogen.
- 2) Jika $\text{sig.} < 0,05$ berarti tidak homogen (Siregar, 2014:167).

Pada penelitian ini uji homogenitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical package for social science*) versi 16.

3. Uji Hipotesis.

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sebelumnya masih bersifat dugaan. Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan beberapa cara, yaitu sebagai berikut:

a. Uji beda eksperimen dan kelompok kontrol.

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang telah melakukan *pre-test* dan *post-test* maka harus terlebih dahulu melewati uji beda antara kedua kelompok tersebut dengan menggunakan uji *mann whitney* (Usman dkk, 2012:325). Namun, sebelum diuji *mann whitney* hasil *pre-test* dan *post-test* harus dianalisis dulu menggunakan *gain score* untuk mengetahui perbedaan hasil pengisian kuesioner tingkat stres baik saat *pre-test* maupun *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka digunakan teknik *gain score*, dimana teknik ini digunakan untuk mengetahui perhitungan antara skor *pre-test* dan *post-test* (Liche Seniati dkk, 2006:136). Dan untuk mencari selisih dari skor *pre-test* dan *post-test* dari kelompok (Arikunto, 2010:350).

Adapun syarat pengujian uji *mann whitney* adalah sebagai berikut:

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

- 2) Data tidak harus berdistribusi normal.
- 3) Digunakan untuk menguji satu variabel data kategori dan satu variabel data interval.

Dasar pengambilan keputusan uji *mann whitney* adalah 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 (Arikunto, 2010:294).

Teknik analisis data hitung ini dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 16.

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

Dalam mengetahui perbedaan pengisian kuesioner pada saat *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen digunakan teknik analisis data *paired sample t test*. *Paired sample t test* merupakan salah satu uji teknik parametik untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok data berpasangan.

Menurut Wijiyanto (2013) *paired sample t test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sesudah diberikan perlakuan (Sari, 2018: 35).

Untuk dasar pengambilan keputusan *paired sample t test* adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 diterima atau terdapat perbedaan.
- 2) Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 ditolak atau tidak terdapat perbedaan (Sari, 2018: 35).

Teknik analisis data hitung ini dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 16.

c. Presentase tingkat efektifitas hipnoterapi.

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektivitas hipnoterapi dalam menurunkan tingkat stres remaja, maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier. Sumbangan efektif regresi linier ini digunakan dalam melihat seberapa besar sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat.

Adapun kriteria penentuan dalam memakai sumbangan efektifitas regresi linier adalah 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*.

Untuk menentukan terjadinya presentase variansi bersama antara variabel X dengan variabel Y maka digunakan koefisien determinasi yaitu *R square* dikalikan 100% (Susetyo, 2012: 122).

Teknik analisis data hitung ini dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 16.