

BAB III

Metode Penelitian

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan suatu penelitian yang pada dasarnya menggunakan pendekatan deduktif-induktif. Menurut Sugiyono metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivism*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistic¹. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif bertujuan untuk menguji teori, memangun fakta, menunjukkan antar variable, memberi deskripsi statistic, menaksir dan meramalkan hasilnya. Desain berseifat spesifik dan detail karean desain merukan suatu rancangan penelitian yang akan dilaksanakan sebenarnya².

Dengan teori yang sudah dijelaskan diatas, dengan penelitian pengaruh maka penelitian ini dirancang untuk memastikan ada atau tidak adanya pengaruh antara variabel independen (dzikir nafas sadar Allah) terhadap variabel dependen (kecemasan remaja LPKA).

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “suatu” yang dikenakan pada

¹ Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. hlm.13

² Ibid, hlm 29

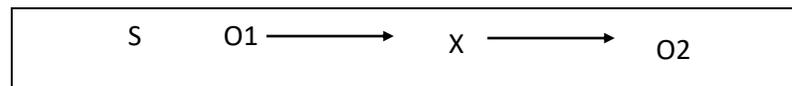
subyek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat³.

Penelitian ini menggunakan metode *One Grup Pre test and Post test*, yaitu melakukan tes untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami remaja sebelum dan sesudah diterapi dzikir nafas sadar Allah.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen *Pretest Posttest One Group Design* yakni dengan ada satu kelompok yang diberi treatment atau perlakuan dan selanjutnya diobservasi hasilnya.⁴

Peneliti melakukan observasi terhadap subjek dengan memberikan *pretest* pertama (angket) untuk mengetahui tingkat kecemasan pada remaja di LPKA kelas I Blitar kemudian memberikan sebuah perlakuan berupa terapi selama beberapa sesi, kemudian baru diambil *post test* yang ke dua atau terakhir untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang diberikan.

Tabel.3.1 Tabek Rancangan Eksperimen



Keterangan :

S : Subyek

O1 : Observasi 1 (Pre-test)

X : Perlakuan (Dzikir Nafas Sadar Allah)

O2 : Observasi 2 (Post-test)

³ Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta:Teras, 2009), hlm.81

⁴ Sugiono,... hlm.74

B. Populasi, Sampling, dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan obyek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian, atau keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti⁵. Pendapat lain mengartikan populasi merupakan seluruh individu yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu yang lebih luas jumlahnya berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu yang sedikit jumlahnya⁶.

Berdasarkan pengertian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan objek atau subyek yang akan diteliti dan digeneralisasikan untuk ditarik kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh.

Adapun yang menjadi populasi didalam penelitian ini adalah narapidana di lembaga pembinaan khusus anak atau LPKA kelas 1 Blitar yang berjumlah 100 orang. LPKA kelas 1 Blitar merupakan tempat anak yang dijatuhkan pidana penjara.

2. Sampling

Sampling merupakan cara pengumpulan data atau penelitian kalau hanya elemen sampel (sebagian dari elemen populasi) yang diteliti.⁷ Menurut Subana sampling diartikan sebagai suatu teknik atau cara mengambil sampel yang representatif dari populasi. Pengambilan sampel ini harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-

⁵ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Jakarta: Rajawali Pers), hal. 66

⁶ Tulus Winarsunu, *Statistik dalam Penelitian...* hal.11

⁷ Supranto, *Teknik Sampling untuk Survey dan Eksperimen*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007)

benar dapat berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya.⁸

Menurut Sugitono terdapat dua teknik sampling yang dapat digunakan, yaitu⁹ :

1. *Probability Sampling*

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 sampling*, *proportionate stratified random sampling*, *disproportionate stratified random sampling*, *sampling area (cluster)*.

2. *Non Probability Sampling*

Non Probability Sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel ini meliputi, *sampling sistematis*, *kuota*, *aksidental*, *purposive*, *snowball*, *jenuh*.

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan yaitu *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. menurut Sugiyono *purposive sampling* adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu.

Penulis menggunakan teknik *Purposive Sampling* karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik *Purposive Sampling* yang menetapkan

⁸ Subana, dkk., *Statistik Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2000). Hlm.25

⁹ Sugiyono.... Hlm.82

pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Adapun kriteria yang dijadikan sebagai sampel peneliti, yaitu :

1. Narapidana Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) kelas 1 Blitar.
2. Remaja.
3. Memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.
4. Berjenis kelamin laki-laki.
5. Berusia 12 tahun sampai 18 tahun
6. Bersedia mengikuti prosedur peneliti.

3. Sampel

Menurut W. Gulo sampel sering juga disebut “contoh”, yaitu himpunan bagian (subset) dari suatu populasi. Sebagai sebagian dari populasi, sampel memberikan gambaran yang benar tentang populasi¹⁰. Didalam penelitian sampel sangatlah penting terlebih, karena sampel yang diambil haruslah dapat mewakili semua karakteristik yang terdapat pada populasi jika tidak maka kesimpulan yang di dapat dari penelitian akan bias.

Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah narapidana kasus pembunuhan di LPKA Blitar dengan jumlah 22 orang.

¹⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hal. 134

C. Sumber Data dan Variabel

1. Sumber Data

Data adalah sejumlah informasi yang dapat memberikan gambaran tentang suatu keadaan atau masalah, baik yang berupa angka-angka maupun yang berbentuk kategori, seperti : baik, buruk, tinggi, rendah dan sebagainya.¹¹

Macam data yang digolongkan menurut cara memperolehnya ada dua, yaitu :

- a. Data adalah data yang dikumpulkan langsung dari obyeknya dan kemudian diolah sendiri.¹²
- b. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari data yang sudah dikelola oleh pihak lain dan sudah dipublikasikan.¹³

Dalam penelitian ini selain menggunakan data primer yaitu data yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari obyeknya. Sumber data yang digunakan juga memakai sumber data sekunder, data sekunder didapat melalui berbagai sumber yaitu jurnal.

2. Variabel Penelitian

Secara teoritis variable dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang dengan obyek lain. Variable juga dapat merupakan atribut dari bidang keilmuan atau kegiatan tertentu. Tinggi, berat badan, sikap, motivasi, kepemimpinan, disiplin kerja, merupakan atribut-atribut dari setiap orang. Berat badan, ukuran, bentuk

¹¹ Subana, dkk., *Statistik Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2000). Hlm.19

¹² Ibid... hlm.21

¹³ Ibid... hlm. 21

dan warna merupakan atribut-atribut dari obyek. Struktur organisasi, model pendelegasian, kepemimpinan, pengawasan, koordinasi, prosedur dan mekanisme kerja, deskripsi pekerjaan, kebijakan, adalah merupakan contoh variabel dalam administrasi.¹⁴

Pada penelitian kuantitatif biasanya melakukan pengukuran terhadap keberadaan suatu variabel dengan menggunakan instrument penelitian. Setelah itu peneliti melanjutkan dengan analisis untuk mencari hubungan satu variabel dengan variabel yang lain.

Variabel adalah karakteristik atau keadaan pada suatu obyek yang mempunyai variasi nilai. Secara umum dapat dinyatakan bahwa variabel adalah operasionalisasi dari konsep. Fungsi variabel dapat dibedakan menjadi tiga fungsi, yaitu variabel sebab, variabel penghubung, dan variabel akibat.¹⁵

Sudjana mengemukakan tentang variabel, sebagai berikut: Variabel dalam penelitian dibedakan menjadi dua kategori utama, yakni variabel terikat, atau variabel independent dan variabel dependen atau variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel perlakuan atau sengaja dimanipulasi untuk diketahui intensitasnya atau pengaruhnya terhadap variabel terikat, variabel terikat adalah variabel yang timbul akibat variabel bebas, atau respon dari variabel bebas. Oleh sebab itu, variabel terikat menjadi tolak ukur indikator keberhasilan variabel bebas.¹⁶

Pada umumnya, variabel penelitian dibedakan menjadi dua yaitu variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah variabel independen dan variabel dependen serta

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm. 63

¹⁵ Gempur Santoso, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2005), hlm.22

¹⁶ Iqbal Hasan, *Poko-poko Materi Statistik 2 (Statistik Inferensial)*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, cet 7, 2012), hlm 84

tidak melibatkan variabel yang lain. Adapun variabel-variabel dalam penelitian ini adalah :

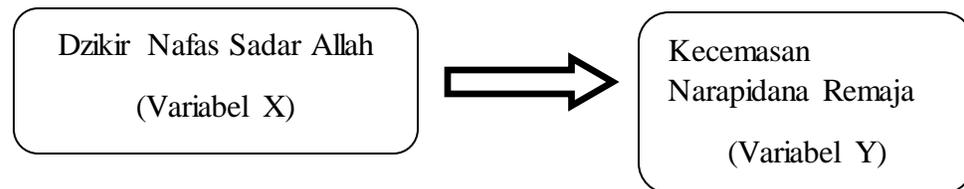
a. Variabel independen

Variabel independen sering disebut sebagai variabel stimulus, predictor, antecedent serta variabel bebas. Variabel ini merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).¹⁷ Pada penelitian ini yang disebut variabel independen adalah dzikir nafas sadar Allah.

b. Variabel dependen,

Variabel dependen disebut juga variabel output, kriteria, konsekuen, serta variabel terikat. Variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini yang disebut variabel dependen adalah kecemasan pada narapidana remaja.

Tabel 3.2 Variabel



D. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian untuk memperoleh data yang diharapkan maka peneliti memerlukan teknik pengumpulan data. Hal ini sangat diperlukan karena data yang dikumpulkan akan digunakan dalam menguji hipotesis.

Penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan metode kuesioner. Teknik pengumpulan data dengan menyebar kuesioner. Menurut

¹⁷ Asrop Safi'i., *Metodologi...*, hal.126

Sugiyono kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atas pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya¹⁸.

Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang efisien apabila peneliti telah mengetahui pasti variabel yang akan diukur dan tau apa yang diharapkan oleh responden, selain itu kuesioner juga cocok digunakan apabila jumlah responden cukup besar.

Berdasarkan bentuk pertanyaannya, kuesioner dapat dikategorikan dalam dua jenis, yaitu kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup. Kuesioner terbuka adalah kuesioner yang memberikan kebebasan kepada objek penelitian untuk menjawab. Sedangkan kuesioner tertutup adalah kuesioner yang telah menyediakan jawaban untuk dipilih oleh objek penelitian¹⁹.

Pada penelitian ini kuesioner yang digunakan oleh sebagai instrument penelitian, metode yang digunakan adalah dengan kuesioner tertutup menggunakan kuesioner kecemasan.

E. Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi penyusunan instrumen penelitian yaitu sebuah tabel yang menunjukkan kaitan antara variabel yang diteliti dengan sumber data dari mana data akan diambil, metode yang digunakan dan instrumen yang disusun.²⁰

Kisi-kisi instrument ini dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan remaja di LPKA. Adapun penyusunan kisi-kisi instrument dibawah ini menggunakan teori dari Calhoun dan Acocella mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang terbagi menjadi tiga yaitu emosi, kognitif, fiologis. Kisi

¹⁸ Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. hlm 199

¹⁹ Isti Puji Hastuti, Prinsip Penulisan Kuesioner Penelitian

²⁰ Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian..., hlm. 192

kisi instrumen penelitian sebagai berikut :

Tabel.3.3
Kisi-kisi Instrumen

No	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabe;	
1.	Emosional	1,3,5,8,9,12,15,19,30	2,4,6,11,13,14,16,18	17
2.	Kognitif	7,10,17,20,24,28,23,31, 37, 33	21,25,26,27,22,34,35, 36, 32, 38	20
3.	Fisiologis	29,39,40,45,47,48,50	41,42,43,44,46,49	13
Jumlah				50

Adapun penyusunan kisi-kisi instrument diatas berangkat dari suatu teori Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, & Greene Beverly mengemukakan ciri-ciri kecemasan keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran.

F. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data. Kualitas instrumen akan menentukan kualitas data yang terkumpul.²¹

Sugiyono menyatakan bahwa instrument penelitian adalah suatu alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun social yang diamati²². Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian

²¹ Suharsimi Arikunto, *Menejemen Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm.134

²² Ibid, hlm 92

yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah fenomena alam maupun sosial.

Instrument penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner. Ada dua jenis angket yang biasa digunakan dalam suatu penelitian yaitu angket terbuka dan angket tertutup. Jenis angket pada penelitian ini menggunakan angket tertutup. Angket tertutup merupakan salah satu jenis angket yang jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam angket tersebut sudah disediakan oleh peneliti, sehingga responden hanya perlu menjawab pertanyaan sesuai dengan pilihan jawaban pertanyaan sesuai dengan pilihan jawaban yang sudah disediakan oleh peneliti tersebut.²³

Angket yang digunakan untuk pengumpulan data disusun terlebih dahulu secara sistematis dalam bentuk kisi-kisi instrumen. Kisi-kisi instrumen berisi tentang penjabaran variabel menjadi indikator yaitu unsur-unsur dari variabel yang akan diteliti. Indikator yang sudah disusun lalu dijabarkan menjadi butiran-butiran pertanyaan maupun pernyataan yang kemudian digunakan untuk memperoleh data dari sumber data.

Didalam angket yang digunakan dalam penelitian membutuhkan adanya skala pengukuran. Dalam penelitian ini, skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah skala *Halminton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Instrument penelitian yang digunakan diadaptasikan dari item pertanyaan dalam *Hars Anxiety Rating Scale* (HARS) yang telah dimodifikasi oleh peneliti.

Responden memilih satu dari tiga pilihan jawaban pada angket dengan skala likert. Skala likert adalah skala yang berisi pernyataan sistematis untuk menunjukkan sikap seorang responden terhadap pernyataan itu.²⁴

²³ Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007) hlm.77

²⁴ Bambang Prasetya dan Lina M. Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hlm.161

Instrument yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian ini dengan menggunakan skala likert 3 poin. Jawaban responden berupa pilihan dari tiga alternatif yang ada, yaitu :

Tabel.3.4
Skala Likert

Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
Ya	3	1
Kadang-Kadang	2	2
Tidak	1	3

G. Prosedur Terapi

Menurut Setyo Purwanto tahapan-tahapan untuk melakukan terapi dzikir nafas sadar Allah diantaranya yaitu²⁵ :

- Belajar mengikuti nafas (gerak tubuh)
- Belajar mengikuti nafas dengan lafadz “*Huu Allah*”
- Belajar mengikuti nafas dengan diikuti gerak jiwa
- Belajar berdzikir dengan zero mind (gerak tubuh, gerak batin, gerak jiwa, dan gerak ruh)

Berikut adalah prosedur dzikir nafas sadar Allah :

- Duduk timpuh dgn rileks,
- Baca bismillah - syahadat-sholawat
- Berdoa : *عبادتك وحسن، وشكرك نذكرك على أعني اللهم*
Allohumma a'inni : Ya alloh ajari saya

²⁵ Setyo Purwanto, Dzikir Nafas Sadar Allah, hlm37

'Ala dzikrika : untuk bisa berdzikir

Wasyukrika : dan bersyukur

Wa husni 'ibadatik : Dan beribadah dengan baik kepada Mu

Berikut adalah level tingkatan dalam dzikir nafas sadar Allah :

1. Dzikir Nafas Level-1

- a. Menyadari nafas yang masuk (terhirup)
- b. Menyadari nafas yg keluar(terhembus)

2. Dzikir Nafas Level 2

- a. Iringi nafas yang masuk dengan melafalkan dzikir “*Huu*” (baca dalam hati)
- b. Iringi nafas yang keluar dengan melafalkan dzikir “*Allah*” (baca dalam hati)

3. Dzikir Nafas level 3

Saat huu...

Arahkan jiwa kita mendekat ke Allah

Saat Allah...

Arahkan jiwa kita pasrah ke Allah

4. Dzikir Nafas Level 4

- a. Saat “*Huu*” kesadaran kita dibawa yang ada hanya Allah
- b. Saat “*Allah*” kesadaran kita dibawa kekuatan hanya milik Allah

H. Analisa Data Penelitian

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menstabilasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti. Melakukan perhitungan untuk menguji

hipotesis yang telah diajukan untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis.²⁶

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif adalah teknik analisis data dengan menggunakan data-data yang berbentuk angka. Teknik ini disebut dengan analisis statistic.²⁷

Dari data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan teknik analisis statistic sebagai berikut :

1. Uji Instrumen

a. Uji Validasi

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keshahihan suatu *instrument*. Apabila validitas tinggi maka instrument tersebut valid atau shahih. Sebaliknya, apabila validitas rendah maka instrument kurang valid. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.²⁸

Adapun kriteria pengujian validitas menggunakan product moment yakni sebagai berikut :

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian ...* hlm. 199

²⁷ Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hlm. 240

²⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm.221

- 1) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).
- 2) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0.05) maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).²⁹

Dalam penelitian ini peneliti menguji validitas skala dihitung menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*).

b. Uji Reabilitas

Reabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Hal ini menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama.³⁰

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat pengukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang.³¹

Dalam penelitian ini perhitungan menggunakan *Alfa Cronbach* dipakai untuk menguji realibilitas instrument yang skornya merupakan rentang antara beberapa nilai atau yang berbentuk skala. Instrument dikatakan reliabel jika $r_{hitung} > r_{table}$.

Adapun kriteria pengujian realibilitas menggunakan *Alfa Cronbach's* sebagai berikut :

²⁹ Yaswinto, *Perbedaan Coping Stres pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin adab dan Dakwah IAIN Tulungagung dalam Menyusun Skripsi*. hlm. 63

³⁰ Cherry Kendra, *What Is Reability ?*, dikutip dari

<http://psychologi.about.com/od/researchmethods/f/reliabilitydef.htm>. Tgl 18-2-2010 pukul 9.17 AM

³¹ Dwi Priyanto. *Mandiri Belajar SPSS*, (Yogyakarta: Mediakom, 2008), hlm 25

- 1) Instrumen dikatakan reliabel bila nilai $\alpha >$ koefisien α .
 - 2) Instrumen dapat dikatakan tidak reliabel apabila nilai $\alpha <$ koefisien α .
2. Uji Asumsi Dasar
- a. Uji Normalitas

Uji normalitas terhadap serangkaian data bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Bila data berdistribusi normal, maka dapat digunakan uji statistik berjenis parametrik. Sedangkan bila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik nonparametrik.³²

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.

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

- 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.³³

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

³² Ibid, hlm 28

³³ Ibid, hlm 31

Kriteria pengujian dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$, berarti tidak homogeny
- 2) Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, berarti homogeny

3. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan hanya didasarkan pada teori relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.³⁴

Dalam penelitian ini uji hipotesis menggunakan beberapa tahap, yaitu :

a. Uji beda pre test dan post test

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuesioner pada saat pre test dan post test dari kelompok eksperimen maka digunakan teknik analisis uji Wilcoxon signed rank test. Wilcoxon signed ranks test adalah salah satu teknik uji nonparametik untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok data yang berpasangan.

Adapun syarat pengujian uji wilcoxon signed ranks tets, sebagai berikut :

- 1) Jumlah sampel penelitian kurang dari 30 sampel.
- 2) Digunakan untuk data berpasangan dengan skala ordinal atau interval.

Dasar pengambilan keputusan uji wilcoxon signed ranks tets, sebagai berikut :

³⁴ Sugiyono, metode penelitian, 2010. Hlm.70

- 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 dapat perbedaan yang signifikan.³⁵

Teknik analisis pada penelitian ini dihitung menggunakan bantuan program computer SPSS (*Statistical Package for Social Science*).

b. Tingkat efektifitas atau pengaruh terapi Dzikir Nafas Sadar Allah

Dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat efektifitas atau pengaruh terapi dzikir nafas sadar Allah untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja di LPKA kelas I Blitar, maka peneliti menggunakan hitungan sumbangan efektifitas regresi linier. Sumbangan efektif regresi linier digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

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.³⁶

³⁵ Imam Hanafi, *Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual Terhadap Kecemasan pada Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar*, (Jurnal Skripsi: IAIN Tulungagung, 2018), hlm 62

³⁶ Ibid 63

Teknik analisis pada penelitian ini dihitung menggunakan bantuan program computer SPSS (*Statistical Package for Social Science*).