

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada dasarnya Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Secara teoritis menurut Hatch and Farhady mendefinisikan variabel sebagai atribut seseorang, atau objek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan orang lain atau satu objek dengan objek lain.¹

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.²

Variabel dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- 1) Variabel bebas atau *independen variabel* yaitu yang dapat memengaruhi perubahan dalam variabel terikat dan mempunyai hubungan yang positif dan negatif. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi patrap shalat.

X: Terapi Patrap Shalat.

- 2) Variabel terikat atau *dependen variabel* yaitu yang menjadi perhatian paling utama dan sekaligus menjadi sasaran utama dalam sebuah penelitian ini. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan.

Y: Kecemasan

¹ Luluk Latifah. *Pengaruh Terapi Dzikir dan Relaksasi dalam Menurunkan Kecemasan Menjelang Persalinan Pertama di Puskesmas Ngantru Tulungagung*, (Jurnal Skripsi: IAIN Tulungagung, 2019), hlm 49

² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm 69

B. Definisi Operasional Variabel

1. Terapi Patrap Shalat

Patrap adalah metode metode untuk mengingat Allah dengan cara yang praktis dan mudah. Secara psikologis bahwa dengan cara patrap ini hati menjadi tenang dan mantab bersama Allah.

Menurut Setiyo Purwanto, patrap artinya adalah sadar Allah, yaitu sadar dalam segala keadaan seperti tidur sadar Allah, makan sadar Allah, jalan sadar Allah, dan seterusnya. Terapi patrap shalat adalah usaha penyembuhan pada klien untuk mengurangi berbagai masalah fisik maupun psikis dengan metode patrap (sadar akan Allah) dengan menggunakan gerakan shalat. Dan jika hal ini dilakukan ketika shalat secara ikhlas dan benar, maka biasa disebut dengan Shalat Khusyu'. Untuk prakteknya sendiri cukup mudah, dengan mengambil posisi seperti hendak shalat, menghubungkan rasa ingat kepada Allah, menghadirkan hati dan jiwa pasrah kepada Allah, serta memohon bimbingan-Nya. Setelah selesai, menutup terapi patrap dengan berdo'a.

2. Gangguan Kecemasan

Dalam dunia psikologi kecemasan sendiri belum tercipta secara baku. Namun penjelasan tentang kecemasan dipaparkan oleh beberapa ahli. Pendapat beberapa ahli hampir sama bahwa kecemasan adalah keadaan perasaan yang dihinggap rasa takut akan sesuatu hal yang belum pasti terjadi. Reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan pada umumnya ditandai dengan adanya gangguan secara fisik, psikologis, dan kognitif.

Salah satu subyek yang mengalami kecemasan adalah mahasiswa *fresh graduate*. Rata-rata mahasiswa *fresh graduate* di Indonesia memasuki usia dewasa awal. Memasuki usia dewasa memiliki tugas-tugas yang banyak, sangat penting, dan sangat sulit, mereka dituntut untuk mandiri dan kreatif. Tugas-tugas tersebut

berkaitan dengan pekerjaan untuk memenuhi kehidupannya secara finansial. Namun mengenai hal tersebut, mencari pekerjaan tidaklah mudah, apalagi pekerjaan yang sesuai dengan minat maupun pendidikan tinggi seseorang, persaingan sangatlah ketat, dan suatu pekerjaan atau profesi tidak bisa diramal. Karena hal itulah mengakibatkan munculnya kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate*. Maka dari itu perlu pengalihan atau peredam kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* tersebut. Salah satunya dengan menggunakan terapi patrap shalat memiliki efek pasrah kepada Allah dan membuat subyek merasa nyaman dan tenang.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³

Populasi ini mengambil di Desa Besole Kecamatan Besuki Kabupaten Tulungagung. Sedangkan subyek sendiri adalah mahasiswa *fresh graduate* didesa tersebut.

Berikut jumlah penduduk desa Besole adalah 11.528 orang, dengan perincian dibawah ini:

Table 3.1

Jumlah Penduduk berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	5687 orang

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm 126

2	Perempuan	5687 orang
---	-----------	------------

Dengan jumlah KK yaitu 3625 Kepala Keluarga

Adapun kalarifikasi penduduk berdasarkan kelompok usia adalah sebagai berikut ⁴:

Table 3.2

Jumlah Penduduk berdasarkan Kelompok Usia

Usia 0-5 tahun	995 orang
Usia 6-15 tahun	2156 orang
Usia 16-60 tahun	7347 orang
Usia 60 tahun keatas	624 orang
Kelahiran laki-laki	81 orang
Kelahiran perempuan	62 orang
Kematian laki-laki	66 orang
Kematian perempuan	39 orang
Jumlah kedatangan penduduk laki-laki	29 orang
Jumlah kedatangan penduduk perempuan	17 orang
Jumlah penduduk perpindahan perempuan	61 orang
Jumlah penduduk berpindah keluar perempuan	39 orang

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung dengan jumlah penduduk sebanyak 11.528 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan

⁴ Data dari Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung

sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi.⁵

Sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian. Apa yang dipelajari dan diteliti dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi.⁶

Cara mencari sampel untuk penelitian ini menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Berikut teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini.

3. Teknik Sampling

Teknik *sampling* merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik *sampling* yang digunakan. Dalam penelitian ini teknik *sampling* yang digunakan adalah menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus.⁷

Purpose sampel bertujuan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Menggunakan teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga, dan jauh, dan harus ada ciri-ciri tertentu.⁸

Agar mendapatkan data yang diinginkan dalam melakukan pencarian data, maka peneliti perlu untuk menentukan kriteria terlebih

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm 127

⁶ Naharin Suroyya, Skripsi *Effektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012* (Tulungagung: IAIN Tulungagung, 2016), hlm. 87

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm 128

⁸ *Ibid.*, hlm 129

dahulu. Peneliti menentukan karakteristik subyek penelitian yang akan diambil dari keseluruhan populasi.

Kriteria yang masuk dalam penelitian sebagai berikut:

- 1) Merupakan mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung.
- 2) Beragama Islam.
- 3) Mengalami suatu kecemasan.
- 4) Bersedia mengikuti proses terapi patrap shalat hingga selesai.
- 5) Tidak mengonsumsi obat-obatan yang mampu memberikan efek penenang.
- 6) Subyek tidak sedang mengikuti terapi atau program lain yang berkaitan dengan kecemasan.

Berdasarkan dari teknik sampling, maka sampel dalam penelitian sebanyak 15, karena yang masuk dalam kriteria penelitian dan kesediaanya untuk mengikuti prosedur yang ada sebanyak 15 tersebut. Setelah menjalani tes dengan kriteria yang telah ditentukan bahwa semua orang (responden) akan diteliti oleh peneliti.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Metode Pengumpulan Data

Terdapat beberapa metode dalam pengumpulan data penelitian, berikut ini terdapat tiga cara untuk mengumpulkan berbagai informasi yang diperlukan peneliti, yaitu sebagai berikut:

a. Observasi

Melaksanakan observasi dengan melakukan pengamatan di lapangan. Melakukan pengamatan dengan mencatat dan

menganalisis hal-hal yang terjadi dilapangan untuk memperoleh data.⁹

Observasi dalam penelitian ini berguna sebagai sumber data sekunder. Pada penelitian ini peneliti menggunakan observasi untuk mendapatkan data terkait dengan populasi, sampel dan fenomena lapangan sebelum penelitian dilakukan. Selain itu, peneliti melakukan observasi guna mendapatkan data aktivitas responden pada saat sebelum mendapatkan perlakuan “terapi patrap shalat” dan sesudah mendapat perlakuan “terapi patrap shalat”, sehingga peneliti dapat memperoleh data secara lengkap.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara melontarkan pertanyaan secara lisan kepada responden atau sumber informasi. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan informasi, gambaran permasalahan yang terjadi, dan isu yang diteliti.¹⁰ Melakukan wawancara kepada subyek, teman-teman, dan keluarganya guna untuk menggali informasi mengenai perilaku dan perasaan yang dirasakan subyek selama menjadi mahasiswa *fresh graduate*.

Dalam penelitian ini, wawancara digunakan untuk menggali data atau informasi yang terjadi di lapangan, sehingga penyusunan penelitian dapat dilakukan sesuai dengan fenomena lapangan.

c. Dokumentasi

Tujuan dari dokumentasi adalah untuk menunjukkan data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan,

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm 203

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm 195

peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film dokumentasi, data yang relevan penelitian.

Metode ini digunakan untuk memperoleh data subyek, jumlah subyek, dan nama-nama subyek serta foto sebagai proses pelaksanaan terapi patrap shalat terhadap subyek.¹¹

Dokumentasi dalam penelitian ini berupa mencari data-data di Desa Besole dan gambar saat subyek penelitian melakukan terapi patrap shalat, dokumentasi berupa foto saat terapi berjalan dengan suasana yang ada di sela terapi.

d. Angket/ Kuesioner

Kuesioner merupakan 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 variable yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Angket cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah luas. Angket biasanya berupa pertanyaan/ pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet.¹²

Angket dalam penelitian ini menggunakan angket kecemasan pada populasi dan pada sampel penelitian ketika sebelum dan sesudah mendapatkan terapi.

e. Tahap Penelitian

Tahap penelitian secara rinci sebagai berikut:

- 1) Observasi pendahuluan untuk menemukan masalah penelitian.

¹¹ Imam Hanafi. *Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual terhadap Kecemasan pada Remaja di LPKA Kelas 1 Blitar* (Jurnal Skripsi: IAIN Tulungagung, 2018). Hlm 46

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm 200

- 2) Melakukan wawancara dengan perangkat desa, pengurus organisasi desa, teman-teman, masyarakat setempat, dan subyek untuk lebih mendalam dan mencari informasi yang diperlukan sehingga penelitian memungkinkan untuk diteruskan.
- 3) Menyusun rancangan penelitian yaitu memilih metode penelitian yang dilakukan untuk meneliti.
- 4) Menetapkan waktu penelitian dan terapi patrap shalat seperti apa dan bagaimana untuk subyek.
- 5) Menyusun instrument dan alat ukur penelitian.
- 6) Melakukan eksperimen dengan mengadakan *pre-test* untuk mengetahui tingkat kecemasan.
- 7) Melakukan terapi patrap shalat selama beberapa hari.
- 8) Mengadakan *post-test*.
- 9) Analisis data untuk menguji hipotesis.
- 10) Pembahasan hasil analisis yang didukung oleh data-data melalui observasi.
- 11) Menyimpulkan hasil penelitian.

E. Kisi-Kisi Istrumen

Menurut Suharsimi Arikunto, kisi-kisi merupakan sebuah table yang menunjukkan hubungan antara hal-hal yang disebut dalam baris dengan hal-hal yang disebutkan dalam kolom. Kisi-kisi penyusunan instrument penelitian menunjukkan kaitan antara variabel yang diteliti dengan sumber data dari mana data akan diambil, metode yang digunakan dan instrument yang disusun.¹³

Instrument dalam penelitian kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung ini menggunakan skala ukur berupa angket mengadopsi dari *Taylor Minnesota Anxiety (TMAS)* yang ditemukan oleh Janet Taylor. Di

¹³ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm 183

Indonesia TMAS diadopsi oleh Djuni Utari dan telah digunakan secara luas baik untuk penelitian dan pelaksanaan praktis. Skala ini terdiri dari 50 buah pernyataan dengan dua alternative jawaban, yakni “ya” dan “tidak” sesuai dengan kondisi orang yang mengisi kuesioner, dengan pemberian skor sebagai berikut:

1. Pada butiran *favorable*: Skor “1” diberikan untuk setiap jawaban “ya” dan skor “0” diberikan kepada setiap jawaban “tidak”.
2. Pada butiran *unfavorable*: Skor “1” diberikan kepada setiap jawaban “tidak” dan skor “0” diberikan kepada jawaban “ya”.

Semakin besar skor maka tingkat kecemasan semakin tinggi dan semakin kecil skor maka tingkat kecemasan semakin rendah.¹⁴

F. Instrumen Penelitian

Instrument adalah alat atau fasilitas yang digunakan dalam waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode. Kegunaan instrument ini agar lebih mudah dalam penelitian dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah dikelola¹⁵. Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.¹⁶ Dalam penelitian ini menggunakan instrument angket atau kuesioner. Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.¹⁷

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 $<$

¹⁴ Luqman Hakim, Hubungan Kecemasan Dengan Motivasi Berprestasi Pada mahasiswa Pendidikan Dokter Semester III, (Sekripsi, Universitas Sebelas Maret Surakarta: 2013) hlm 15

¹⁵ Luluk Latifah. *Pengaruh Terapi Dzikir dan Relaksasi dalam Menurunkan Kecemasan Menjelang Persalinan Pertama di Puskesmas Ngantru Tulungagung*, (Jurnal Skripsi: IAIN Tulungagung, 2019), hlm 48

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm 156

¹⁷ *Ibid*, hlm 199

21. Variabel ini mempunyai skala normal. 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 *favorable* dan *unfavorable*.

1. Koesioner TMAS terdiri atas 37 pernyataan *favorable* (pernyataan no 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 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
2. Koesioner TMAS terdiri atas 13 pernyataan *unfavorable* (pernyataan no 3, 4, 9, 12, 15, 18, 20, 25, 29, 38, 43, 44, 50).

Setiap jawaban dari pernyataan *favorable* bernilai 1 untuk jawaban “ya” dan 0 untuk jawaban “tidak”. Pada pernyataan *unfavorable* bernilai 1 untuk jawaban “tidak” dan bernilai 0 untuk jawaban “ya”. Sebagai *cut off pont* adalah sebagai berikut:

1. Skor < 21 berarti tidak cemas
2. Skor ≥ 21 berarti cemas

Suatu instrumen dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila instrument tersebut menjalankan fungsi ukurannya atau memberikan hasil ukuran yang sesuai dengan maksud pengukuran tersebut. Kuesioner TMAS mempunyai validitas sebagai berikut: sensitivitas 90%, spesivitas 90,4%, efektifitas 92,5% dengan korelasi uji reliabilitas dengan menggunakan α Chronbach didapatkan hasil samadengan 0,86.¹⁸

G. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah strategi atau rancangan yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian agar hasilnya sesuai dengan keinginan atau harapan peneliti. Seperti yang diungkapkan oleh Christensen dalam Lische Seniati, desain penelitian eksperimental berperan penting terutama

¹⁸ Reki Wijaya, *Perbedaan Kejadian Kecemasan Siswa Kelas Akselerasi Dan Kelas Reguler Di SMAN 1 Pasang*, (Skripsi: Universitas Andalas Padang, 2014) hlm, 29

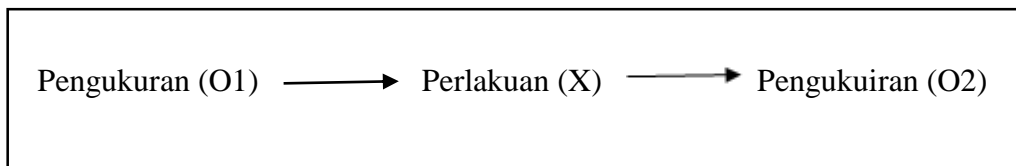
menyangkut dua hal yaitu menjawab masalah atau menguji hipotesis penelitian dan mengontrol variasi sistematis (VS).¹⁹

Dalam penelitian ini menggunakan desain eksperimen-kuasi, dapat pula disebut dengan eksperimen semu (quasi-experimental). Dalam bidang psikologi banyak digunakan desain eksperimen kuasi ini karena pertimbangan praktis dan etis. Desain kuasi memiliki banyak desain eksperimen, salah satunya akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu desain *The one-group pretest-posttest design*. Eksperimen desain ini disebut juga *before-after design*. Pada desain ini di awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap VT (Variabel Terikat) yang telah dimiliki subjek. Setelah diberikan manipulasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap VT dengan alat ukur yang sama.

Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk memberikan nilai efek terapi patrap shalat dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa fresh graduate dalam menghadapi dunia kerja di desa Besole kecamatan Besuki Tulungagung. Atau untuk menguji hipotesis tentang ada atau tidaknya efek atau pengaruh perlakuan yang diberikan.

Perlakuan yang diberikan pada subyek yang mengalami kecemasan tersebut berupa terapi patrap shalat dalam waktu beberapa menit. Dengan bentuk rancangan sebagai berikut:

Tabel. 3.3
One Group Pretest-Posttest Design



Keterangan:

¹⁹ Luluk Latifah. *Pengaruh Terapi Dzikir dan Relaksasi dalam Menurunkan Kecemasan Menjelang Persalinan Pertama di Puskesmas Ngantru Tulungagung*, (Jurnal Skripsi: IAIN Tulungagung, 2019), hlm 48

O_1 = nilai *pretest* (sebelum diberi diklat)

X = perlakuan (terapi patrap shalat)

O_2 = nilai *posttest* (setelah diberi diklat)

Pengaruh atau efektifitas dari variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat dari perbedaan antara *pretest* (O_1) dengan *posttest* (O_2).²⁰

H. Prosedur

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Jenis kuesioner yang diberikan adalah kuesioner tertutup, yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih.

Didalam kuesioner yang digunakan dalam penelitian membutuhkan adanya skala pengukuran. Dalam penelitian ini, skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah skala likert. Skala likert adalah skala yang berisi pernyataan sistematis untuk menunjukkan sikap seorang responden terhadap pernyataan itu.²¹

Dengan skala Likkert, maka variable yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variable, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pertanyaan-pertanyaan. Selanjutnya, indikator dari variabel kecemasan digunakan untuk mengukur skala kecemasan dibagi kedalam pernyataan favorabel dan unfavorabel. Pernyataan favorabel merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang mendukung obyek sikap. Sedangkan pernyataan unfavorable merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang tidak mendukung obyek sikap.²²

²⁰ Linche Senati, dkk, *Psikologi Eksperimen*, (DKI: PT Indeks, 2005), lhm 118

²¹ Imam Hanafi. *Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual terhadap Kecemasan pada Remaja di LPKA Kelas 1 Blitar* (Jurnal Skripsi: IAIN Tulungagung, 2018). Hlm 48

²² *ibid*

Pernyataan favorabel dan pernyataan unfavorabel akan disebar secara acak dalam skala kecemasan. Hal ini dilakukan guna mengetahui tingkat konsistensi responden dalam menjawab setiap pernyataan yang ada.

Berikut nomor yang dibuat secara pernyataan favorable dan unfavorable:

1. Koesioner TMAS terdiri atas 37 pernyataan *favorable* (pernyataan no 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 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
2. Koesioner TMAS terdiri atas 13 pernyataan *unfavorable* (pernyataan no 3, 4, 9, 12, 15, 18, 20, 25, 29, 38, 43, 44, 50).

I. Analisis Data

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, 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 diajukan.²³

1. Uji Instrumen

a) Uji Validitas

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

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm 206

terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.²⁴

Adapun kriteria pengujian validitas menggunakan product moment yakni sebagai berikut :

- 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).²⁵

Dalam penelitian ini uji validitas skala dihitung menggunakan product moment dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23. Adapun kriteria pengujian validitas menggunakan product moment, sebagai berikut:

- 1) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau aitem-aitem pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).
- 2) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0.05) maka instrumen atau aitem-aitem pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).²⁶

b) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat pengukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang.²⁷ Dalam penelitian

²⁴ Imam Hanafi, *Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual Terhadap Kecemasan pada Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar*, (Jurnal Skripsi: IAIN Tulungagung, 2018), hlm 48

²⁵ Dwi Priyanto. *Mandiri Belajar SPSS*, (Yogyakarta: Mediakom, 2008), hlm 18

²⁶ *Ibid*

²⁷ *Ibid.*, hlm 25

ini uji validitas skala dihitung menggunakan alpha cronbach dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23.

Adapun kriteria pengujian validitas menggunakan alpa cronbach, sebagai berikut:

- 1) 2.Instrumen dikatakan reliabel bila nilai $\alpha >$ koefisien α .
- 2) Instrumen dapat dikatakan tidak reliabel apabila nilai $\alpha <$ koefisien α .²⁸

2. Uji Asumsi Data

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 nonparametric.²⁹

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah sebagai berikut :

- 1) Jika sig. (signifikansi) $<$ 0,05, maka data berdistribusi tidak normal.
- 2) Jika sig. (signifikansi) $>$ 0,05, maka data berdistribusi normal.³⁰

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) Versi 23.

b) Uji Homogenitas

²⁸ Luluk Latifah. *Pengaruh Terapi Dzikir dan Relaksasi dalam Menurunkan Kecemasan Menjelang Persalinan Pertama di Puskesmas Ngantru Tulungagung*, (Jurnal Skripsi: IAIN Tulungagung, 2019), hlm 70

²⁹ Dwi Priyanto. *Mandiri Belajar SPSS*, (Yogyakarta: Mediakom, 2008), hlm 28

³⁰ *ibid*

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Jika objek yang diteliti tidak mempunyai varian yang sama, maka uji anova tidak dapat diberlakukan. Kriteria pengujian dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$, berarti tidak *homogeny*
- 2) Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, berarti *homogeny*³¹

Dalam menguji homogenitas, penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) Versi 23.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis adalah suatu prosedur untuk menetapkan apakah hipotesis diterima atau ditolak.³²

Uji hipotesis dalam penelitian ini, melakukan beberapa tahap, yaitu sebagai berikut:

a. Uji beda *pretest* dan *posttest*

Teknik yang analisis yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon signed ranks test* untuk mengetahui perbedaan pengisian kuisisioner pada saat *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen. *Wilcoxon signed ranks test* adalah salah satu teknik uji nonparametric untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok data yang berpasangan.

Berikut syarat pengujian uji *Wilcoxon signed ranks test*:

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

³¹ *Ibid.*, hlm 31

³² Luluk Latifah. *Pengaruh Terapi Dzikir dan Relaksasi dalam Menurunkan Kecemasan Menjelang Persalinan Pertama di Puskesmas Ngantru Tulungagung*, (Jurnal Skripsi: IAIN Tulungagung, 2019), hlm 71

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.³³

Teknik analisis pada penelitian ini yaitu dengan dihitung menggunakan pantuan komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23.

b. Tingkat efektifitas atau pengaruh terapi patrap shalat

Dalam penelitian ini menggunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektifitas atau pengaruh terapi patrap shalat untuk menurunkan kecemasan pada warga binaan di Lapas Kelas IIB Tulungagung. Sumbangan efektif regresi linier digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

Adapun kriteria penentuan menggunakan sumbangan efektif regresi linier, yaitu 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*.³⁴

Dalam penelitian ini teknik analisis dihitung menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23.

³³ 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

³⁴ *Ibid.*, hlm 63

