

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono, metode kuantitatif dinamakan metode tradisional karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini disebut sebagai metode positivistic karena berlandaskan pada filsafat positivism. Metode ini sebagai metode ilmiah/ scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/ empiris, objektif, terukur, rasional dan sistematis. Metode ini juga disebut metode discovery, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai iptek baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.¹

Metode ini disebut juga sebagai metode artistik, karena proses penelitian lebih bersifat seni (kurang terpola), dan disebut sebagai metode interpretive karena data hasil penelitian ini lebih berkenaan dengan interpretasi terhadap data yang ditemukan di lapangan. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan

¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm., 72

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

Pada umumnya penelitian kuantitatif lebih menekankan pada keluasan informasi, sehingga metode ini cocok digunakan untuk populasi yang luas dengan variabel yang terbatas.³ Selanjutnya kesimpulan yang diperoleh dari hasil pengamatan terhadap variabel yang terbatas tersebut dilakukan generalisasi, yaitu memberikan kesimpulan sampel yang diberlakukan terhadap populasi dimana sampel tersebut diambil.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimental. Eksperimental adalah metode penelitian yang bertujuan untuk meneliti hubungan (bisa berupa hubungan sebab akibat atau bentuk hubungan lainnya) antara dua variabel atau lebih pada satu atau lebih kelompok eksperimental, serta membandingkan hasilnya dengan kelompok yang tidak mengalami manipulasi yakni yang disebut kelompok kontrol.⁴

²Ibid., hlm., 7-8

³Ibid., hlm., 10

⁴Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm., 228

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.⁵

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *true experimental* atau eksperimen yang betul-betul. Menurut Sugiyono, pada jenis peneliti ini dapat mengontrol semua variable luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Dengan demikian validitas internal (kualitas pelaksanaan rancangan penelitian) dapat menjadi tinggi. Ciri utama dari *true eksperimental* adalah bahwa, sampel yang digunakan untuk eksperimen maupun sebagai kelompok kontrol diambil secara random dari populasi tertentu. Jadi cirinya adalah adanya kelompok kontrol dan sampel yang dipilih secara random.⁶

Dari beberapa definisi yang telah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimental adalah sebuah penelitian yang meneliti hubungan antara variabel bebas (sebagai penyebab) dan variabel terikat (merupakan akibat). Sedangkan jenis eksperimen yang

⁵Liche Seniati, dkk, *Psikologi Eksperimen*, (Jakarta: PT INDEKS GRAMEDIA, 2006), hlm., 23

⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hlm., 75

digunakan pada penelitian ini adalah *true experimental* atau eksperimen nyata, yaitu terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Sedangkan desain dari *tru eksperimental* atau eksperimental nyata yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre-test post-test control group design*. Menurut Sugiyono, *pre-test post-test control group design* merupakan desain yang terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pretest yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Pengaruh perlakuan adalah (O2-O1) – (O4-O3).⁷

Artinya, desain *pre-test post-test control group design* merupakan desain yang terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui hasil awal. Hasil pretest diharapkan tidak berbeda secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah hasil didapatkan, pada kelompok eksperimen diberi perlakuan sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Kemudian kedua kelompok diberikan posttest untuk mengetahui hasil dari sebuah perlakuan dan tidak diberi perlakuan, diharapkan terdapat perbedaan secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Adapun bentuk atau pola yang menggambarkan *pre-test post-test control group design*, sebagai berikut:

⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hlm., 76

Bentuk atau Pola
pre-test post-test control group design

Kelompok		Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	R	O ₁	X	O ₂
Kontrol	R	O ₃	-	O ₄

Keterangan:

R= Random

O = Observasi

X = Perlakuan

Peneliti menggunakan tahapan yang akan dilakukan dengan membagi subyek ke dalam dua kelompok (bisa menggunakan *matching* atau *random*), kemudian pada kelompok eksperimen diberikan stimulus, sedangkan pada kelompok pembanding tidak diberikan stimulus.⁸ Pada penelitian ini, pembagian subyek ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok pembanding akan dilakukan secara random, setelah subyek diketahui memiliki tingkat penerimaan diri rendah.

Pada penelitian ini, peneliti menjelaskan tahapan proses penentuan kelompok secara sistematis dari *pre-test post-test control group design*, sebagai berikut:

a. Pada kelompok eksperimen

1) Menentukan anggota kelompok

Anggota kelompok yang ditentukan pada penelitian ini yaitu lansia, laki-laki dan perempuan dan beragama Islam.

⁸Bambang Prasetya dan Lina M. Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hlm., 161

2) Menentukan jenis lingkungan (alami/buatan)

Jenis lingkungan yang ditentukan pada penelitian ini yaitu dilaksanakan pada sebuah Instansi di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.

3) Melakukan pengukuran variabel dependen (*pre-test*)

Pengukuran variabel dependen yaitu variabel penerimaan diri dilakukan dengan melakukan penyebaran angket atau kuisioner. Hasil dari nilai pretest akan diklasifikasikan menjadi tiga yaitu: Tinggi, sedang dan rendah. Pada responden yang memiliki nilai penerimaan diri sedang dan rendah akan dimasukkan pada kelompok eksperimental, guna mendapatkan perlakuan untuk meningkatkan nilai penerimaan diri.

4) Memberikan stimulus/perlakuan

Stimulus atau perlakuan yang diberikan pada penelitian ini adalah terapi dzikir yang bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri lansia.

5) Melakukan pengukuran variabel dependen (*post-test*)

Setelah diberikan stimulus atau perlakuan pada kelompok eksperimen, kemudian melakukan pengukuran variabel dependen yaitu variabel penerimaan diri dengan melakukan penyebaran angket atau kuisioner kepada kedua kelompok terutama pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan. Hasil dari nilai posttest diharapkan terdapat perubahan yang signifikan dari pretest

dan diharapkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

b. Pada kelompok kontrol

1) Tentukan anggota kelompok

Anggota kelompok yang ditentukan pada penelitian ini yaitu lansia, laki-laki dan perempuan dan beragama Islam.

2) Tentukan jenis lingkungan (alami/buatan)

Jenis lingkungan yang ditentukan pada penelitian ini yaitu dilaksanakan pada sebuah Instansi di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.

3) Lakukan pengukuran variabel dependen (*pre-test*)

Pengukuran variabel dependen yaitu variabel penerimaan diri dilakukan dengan melakukan penyebaran angket atau kuisioner. Hasil dari nilai pretest akan diklasifikasikan menjadi tiga yaitu: Tinggi, sedang dan rendah. Pada responden yang memiliki nilai penerimaan diri tinggi, akan dimasukkan pada kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol tidak diperlukan untuk mendapatkan stimulus atau perlakuan, sebab nilai penerimaan diri menunjukkan hasil yang tinggi.

4) Lakukan pengukuran variabel dependen (*post-test*)

Walaupun pada kelompok kontrol tidak mendapatkan sebuah perlakuan, namun tetap diperlukan melakukan pengukuran variabel dependen (variabel penerimaan diri) kembali. Guna dapat

mengetahui perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

B. Variabel Penelitian

Menurut Hatch dan Farhady didalam buku karangan Sugiyono mendefinisikan variabel sebagai atribut seseorang atau subjek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain.⁹

Kerlinger dalam Sugiyono menyatakan bahwa variabel adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari. Dibagian lain Kerlinger menyatakan bahwa variabel dapat dikatakan sebagai suatu sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda (*different values*). Dengan demikian variabel itu merupakan suatu yang bervariasi.¹⁰

Sedangkan menurut Kidder dalam Sugiyono menyatakan bahwa variabel adalah suatu kualitas (*qualities*) dimana peneliti mempelajari dan menarik kesimpulan darinya.¹¹

Dalam penelitian ini terdapat 2 (dua) variabel yaitu:

1. Variabel independen (variabel bebas)

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat.¹²

⁹Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm., 38

¹⁰Ibid, hlm., 38

¹¹Ibid, hlm., 38

¹²Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm., 162

Variabel ini merupakan variabel yang diduga berpengaruh terhadap variabel lain.¹³

Variabel ini sering disebut sebagai variabel *stimulus*, *prediktor*, *antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* atau terikat.¹⁴ Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen atau variabel bebas adalah terapi Dzikir.

2. Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen.¹⁵ Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena variabel bebas.¹⁶ Pada penelitian ini yang menjadi variabel dependen atau variabel terikat adalah penerimaan diri (*Self Acceptance*).

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik

¹³Liche Seniati dkk, *Psikologi Eksperimen*,..., hlm., 50

¹⁴Sugiyono, *Metode Penelitian*..., hlm., 39

¹⁵Ibid., hlm., 39

¹⁶Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*..., hlm., 162

tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.¹⁷

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Lansia penghuni UPT (Unit Pelaksana Teknis) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Di lokasi penelitian ini terdapat populasi berjumlah 57 Lansia beragama Islam dari 4 Wisma yaitu: Wisma Melati, Wisma Tulip, Wisma Mawar dan Wisma Dahlia. Berikut dijelaskan di dalam tabel populasi lansia beragama Islam:

Tabel 3.1
Tabel Populasi Lansia Beragama Islam

	Wisma Melati	Wisma Tulip	Wisma Dahlia	Wisma Mawar	Total Lansia
Jumlah Lansia	19	17	9	12	57

Pada saat di lapangan, populasi lansia yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini jumlahnya menjadi 28 lansia dari 4 wisma yaitu: Wisma Melati, Wisma Tulip, Wisma Mawar dan Wisma Dahlia. Berikut dijelaskan di dalam tabel populasi penelitian:

Tabel 3.2
Tabel Populasi Penelitian

	Wisma Melati	Wisma Tulip	Wisma Dahlia	Wisma Mawar	Total Lansia
Jumlah Lansia	6	12	3	7	28

¹⁷Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm., 80

2. Sampel

Menurut Sugiyono, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.¹⁸ Rosceo dalam Deni Darmawan memberikan pedoman dalam penentuan jumlah sampel, sebagai berikut:¹⁹

- a. Sebaiknya ukuran sampel diantara 30 s.d 500 elemen.
- b. Jika sampel dipecah ke dalam sub sampel (laki-laki/perempuan, SD, SLTP/SMU, dan sebagainya), jumlah minimum subsampel harus 30.
- c. Pada penelitian multivariate (termasuk analisis regresi multivariate) ukuran sampel harus beberapa kali lebih besar (10 kali) dari jumlah variabel yang akan dianalisis.
- d. Untuk penelitian eksperimen yang sederhana, dengan pengendalian yang ketat ukuran sampel bisa antara 10 s.d 20 elemen.

Berdasarkan pada teori diatas maka sampel dalam penelitan ini akan berjumlah sekitar 10 sampai dengan 20 subyek penelitian. Dimana masing-masing sampel harus memenuhi beberapa kriteria. Adapun kriteria sampel tersebut, sebagai berikut:

- a. Lansia penghuni UPT (Unit Pelaksana Teknis) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.
- b. Usia berkisar 60 tahun keatas.
- c. Beragama Islam
- d. Berjenis kelamin Laki-laki dan Perempuan

¹⁸Ibid., hlm., 81

¹⁹Deni Darmawan, *Metode Penelitian...*, hlm., 143

- e. Memiliki tingkat penerimaan diri (*Self Acceptance*) sedang dan rendah.

Subjek yang memiliki tingkat penerimaan diri sedang sampai rendah dapat diketahui dari hasil penilaian angket.

- f. Bersedia mengikuti pelatihan terapi Dzikir.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini memakai teknik sampling berupa sampel bertujuan. Menurut Arikunto, sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik tersebut memiliki syarat-syarat sebagai berikut:²⁰

- a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subyek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subyek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi (*key subjectif*).
- c. Penentu karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah sampel bertujuan, karena tujuan dari penelitian ini mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap penerimaan diri (*Self Acceptance*) pada Lansia sehingga sampel yang dipilih harus memiliki tingkat penerimaan diri (*Self Acceptance*) sedang dan rendah.

²⁰Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm.,183

Langkah pertama penentuan subjek penelitian, peneliti akan mengukur tingkat penerimaan diri dengan skala penerimaan diri yang diberikan kepada lansia penghuni UPT (Unit Pelaksana Teknis) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Langkah kedua, berdasarkan hasil assessmen awal hasil pengukuran dengan skala penerimaan diri, akan dibuat kategorisasi tingkat penerimaan diri dari kategori rendah, sedang dan tinggi. Langkah ketiga untuk penentuan subjek penelitian, peneliti akan memilih lansia yang masuk dalam kategori penerimaan diri sedang dan rendah.

Cara kategorisasi menurut Saifuddin Azwar adalah dengan menguji signifikansi perbedaan antara mean skor empiris atau mean sampel (M) dan mean teoritis atau mean populasi (μ). Kategori ini bertujuan untuk kategorisasi individu ke dalam jenjang-jenjang rendah, sedang dan tinggi namun tidak mengasumsikan distribusi populasi yang normal. Aplikasinya terutama apabila jumlah individu dalam kelompok yang hendak didiagnosis tidak begitu besar.²¹

Dengan menggunakan cara ini, tidak ditentukan terlebih dahulu kriteria kategorisasinya melainkan ditetapkan interval skor yang mencakup kategori tengah atau kategori sedang. Untuk itu perlu dihitung suatu interval batas bawah dan batas atas skor-skor yang berbeda secara

²¹Saifuddin Azwar, *penyusunan skala psikologi*, (Yogyakarta: pustaka pelajar, 2014), hlm.

signifikan dari harga *mean* populasi, menurut tingkat kepercayaan yang diinginkan.²²

Interval ini merupakan interval skor yang digolongkan sebagai kategori tengah atau sedang pada taraf signifikansi sebesar α atau taraf kepercayaan sebesar $(1-\alpha)$. Skor yang lebih besar daripada batas-batas interval akan diinterpretasikan sebagai tinggi dan skor yang lebih kecil daripada batas bawah interval diinterpretasikan sebagai rendah.²³

Untuk kemudahan, program SPSS juga dapat dimanfaatkan untuk membantu komputasi besaran (s/\sqrt{n}) . ikuti langkah berikut:²⁴

- a. Buka SPSS dan pada halaman *data editor* masukkan data skor (X) seluruh subjek.
- b. Klik menu *analyze*, pilih *compare means*, dan klik *one-sample T-Test*.
- c. Pada kotak dialog *one-sample T-Test* yang muncul, pindahkan (X) dari kotak kiri ke kotak *test variable(s)* di sebelah kanan.
- d. Klik tombol *options*. Pada kotak dialog *one-sample T-Test: options*, nampak taraf kepercayaan (*confidence interval*) yang telah terisi angka 95%, yaitu untuk taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Klik *continue* lalu *ok*.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai mean sebesar 110,96 dan Standar Deviasi (SD) sebesar 9,232 yang dijelaskan dalam table statistik deskriptif sebagai berikut:

²²Ibid

²³Ibid., hlm. 155

²⁴Ibid., hlm. 156

Tabel 3.3
One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRE_TEST_SELF_ACC	28	110.96	9.232	1.745

Dengan demikian, diperoleh norma kategorisasi berdasarkan skor skala penerimaan diri seperti pada table berikut:

Tabel 3.4
Norma Kategorisasi Penerimaan Diri

Kategori Tinggi	Kategori Sedang	Kategori Rendah
$X > \text{Mean} + \text{SD}$	$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$	$X < \text{Mean} - \text{SD}$
$X > 110,96 + 9,232$	$110,96 - 9,232 \leq X \leq 110,96 + 9,232$	$X < 110,96 - 9,232$
$X > 120,192$	$101,72 \leq X \leq 120,192$	$X < 101,72$

Dari 28 populasi penelitian, berdasarkan hasil kategorisasi yang telah digambarkan pada table norma penerimaan diri diatas. Terdapat 4 subjek yang memiliki skor penerimaan diri rendah, 17 subjek memiliki skor penerimaan diri sedang dan 7 subjek memiliki skor penerimaan diri tinggi.

Subjek yang memiliki skor penerimaan diri sedang dan rendah kemudian peneliti ajak berkumpul disebuah aula, untuk peneliti jelaskan maksud dan tujuan dari penelitian ini. Namun dari 17 subjek yang memiliki skor penerimaan diri sedang, 5 subjek mengundurkan diri karena berbagai alasan. Sehingga subjek yang memiliki skor penerimaan diri sedang berjumlah 12 orang dan jumlah subjek yang memiliki skor penerimaan diri rendah tetap berjumlah 4 orang.

Maka jumlah subjek pada penelitian ini berjumlah 16 orang subjek. Dari 16 subjek ini akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang akan mendapatkan sebuah treatment dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan sebuah treatment. Pembagian menjadi dua kelompok ini didapatkan berdasarkan kesepakatan subjek untuk menentukan dirinya masuk kedalam salah satu kelompok. Hal ini peneliti lakukan guna kelancaran berjalannya penelitian ini, sehubungan penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang mana pada kelompok eksperimen akan mendapatkan perlakuan atau treatment. Maka diperlukan kesepakatan subjek untuk berkomitmen dalam mengikuti proses treatment.

Adapun daftar subjek yang dapat digambarkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.5
Daftar Subjek Penelitian

Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
No.	Nama (Inisial)	No.	Nama (Inisial)
1.	AM	1.	PL
2.	AR	2.	AN
3.	IM	3.	SK
4.	ML	4.	IJ
5.	MR	5.	YD
6.	RP	6.	KR
7.	SD	7.	SR
8.	WL	8.	MJ

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 variable yang diteliti dengan sumber

data dari mana data akan diambil, metode yang digunakan dan instrumen yang disusun.²⁵

Instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur penerimaan diri (*Self Acceptance*) lansia di UPT (Unit Pelaksana Teknis) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Sehingga kisi-kisi instrumen dirancang agar dapat mengukur penerimaan diri (*Self Acceptance*) lansia. Sumber kisi-kisi instrumen diadaptasi dari gabungan teori *Expressed Acceptance on Scale Test* dari Berger dan *Self Acceptance Scale* dari Phillips pada penelitian yang dilakukan oleh Muryantinah Mulyo Handayani, Sofia Ratnawati, Avin Fadilla Helmi dalam jurnal psikologi. Kemudian butir-butir pernyataan pada penelitian ini dimodifikasi oleh peneliti sebagai berikut:

Tabel 3.6
Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Aspek	Butir-butir Pernyataan	Jumlah
Penerimaan diri	Individu mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi persoalan	1, 3, 5, 7, 50, 52, 54, 56	8
	Individu menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain	9, 11, 13, 15, 42, 44, 46, 48	8
	Individu tidak menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak ada harapan ditolak orang lain.	17, 19, 21, 23, 34, 36, 38, 40	8
	Individu tidak malu atau hanya memperhatikan dirinya sendiri	25, 27, 29, 31, 26, 28, 30, 32	8
	Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya	18, 20, 22, 24, 33, 35, 37, 39	8
	Individu dapat menerima pujian atau celaan secara objektif	10, 12, 14, 16, 41, 43, 45, 47	8
	Individu tidak menyalahkan diri atas keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkari kelebihannya	2, 4, 6, 8, 49, 51, 53, 55	
Jumlah			56

²⁵Ibid., hlm., 205

E. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono, instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.²⁶ Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner.

Angket atau kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.²⁷ Sedangkan jenis kuesioner yang digunakan adalah jenis kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang pernyataan atau pertanyaan yang diberikan kepada responden sudah dalam bentuk pilihan ganda. Sehingga kuesioner jenis ini responden tidak diberi kesempatan untuk mengeluarkan pendapat, responden hanya diperbolehkan memilih pilihan yang sudah ada. Contoh: Penerapan skala likert.²⁸

Didalam kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian membutuhkan adanya skala pengukuran. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang

²⁶Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm., 66

²⁷Ibid., hlm., 66

²⁸Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hlm., 21

ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.²⁹

Dalam penelitian ini, skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur penerimaan diri adalah skala likert. Skala likert adalah skala yang berisi pernyataan sistematis untuk menunjukkan sikap seorang responden terhadap pernyataan itu.³⁰ Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak ukur untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.³¹

Indikator dari variable penerimaan diri yang akan digunakan untuk mengukur skala penerimaan diri dibagi kedalam pernyataan favorabel dan unfavorabel. Pernyataan favorabel merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang mendukung obyek sikap. Sedangkan pernyataan unfavorabel merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang tidak mendukung obyek sikap.

Pernyataan favorabel dan pernyataan unfavorabel akan disebar secara acak dalam skala penerimaan diri. Hal ini dilakukan guna mengetahui tingkat konsistensi responden dalam menjawab setiap pernyataan yang ada. Sebaran dari pernyataan favorabel dan pernyataan unfavorabel dalam skala penerimaan diri dapat diketahui, sebagai berikut:

²⁹Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, hlm., 84

³⁰Bambang, *Metode Penelitian...*, hlm., 110

³¹Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm., 84

Tabel 3.7
Sebaran Pernyataan Favorabel dan Unfavorabel
Skala Penerimaan Diri

No.	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Individu mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi persoalan	1, 3, 5, 7	50, 52, 54, 56	8
2.	Individu menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain	9, 11, 13, 15	42, 44, 46, 48	8
3.	Individu tidak menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak ada harapan ditolak orang lain.	17, 19, 21, 23	34, 36, 38, 40	8
4.	Individu tidak malu atau hanya memperhatikan dirinya sendiri	25, 27, 29, 31	26, 28, 30, 32	8
5.	Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya	33, 35, 37, 39	18, 20, 22, 24	8
6.	Individu dapat menerima pujian atau celaan secara objektif	41, 43, 45, 47	10, 12, 14, 16	8
7.	Individu tidak menyalahkan diri atas keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkari kelebihanannya	49, 51, 53, 55	2, 4, 6, 8	8
Jumlah				56

Tahapan berikutnya, responden dianjurkan untuk memilih kategori jawaban yang telah diatur oleh peneliti. Dengan cara demikian ini peneliti atau pembaca lain dapat dengan mudah mengecek kebulatan instrumen yang dibuatnya.³²

Indeks skala likert mengasumsikan, bahwa masing-masing kategori jawaban memiliki intensitas yang sama. Keunggulan indeks ini adalah

³²Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008), hlm., 116

kategorinya memiliki urutan yang jelas mulai dari “sangat setuju,” “setuju”, “ragu-ragu”, “tidak setuju” dan “sangat tidak setuju”.³³

Akan tetapi dalam penelitian ini pilihan jawaban ragu-ragu ditiadakan karena jika pilihan ragu-ragu disediakan maka responden akan cenderung memilihnya, sehingga data mengenai perbedaan responden menjadi kurang informatif.³⁴ Oleh sebab itu, kategori pilihan yang ada dalam penelitian ini adalah “setuju,” “sangat setuju”, “tidak setuju”, “sangat tidak setuju”.

Adapun penilaian dari keempat kategori pilihan yang disediakan peneliti, sebagai berikut:

Tabel 3.8
Penilaian dari Kategori Pilihan

No.	Kategori Pilihan	Nilai Favorabel	Nilai Unfavorabel
1.	Sangat Setuju (SS)	4	1
2.	Setuju (S)	3	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

F. Sumber Data

Sumber data yang terdapat dalam penelitian dibagi menjadi dua, yakni:

1. Sumber data primer ialah sumber data yang langsung memberikan data pada pengumpul data.³⁵ Data primer dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang diisi langsung oleh responden penelitian.

³³Bambang, *Metode Penelitian...*, hlm., 110

³⁴Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala ...*, hlm., 34

³⁵Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm., 225

2. Sumber data sekunder ialah sumber data yang tidak langsung memberikan data pada pengumpul data.³⁶ Data sekunder dalam penelitian ini berupa data-data yang berupa dokumen atau arsip-arsip yang berkaitan dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Langkah-langkah Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan jumlah data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, meliputi:

a. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi dalam Sugiyono, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Tehnik pengumpulan data dengan observasi digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.³⁷

Observasi dalam penelitian ini berguna sebagai sumber data sekunder. Observasi dilakukan untuk mendapatkan data terkait dengan populasi, sampel dan fenomena lapangan sebelum penelitian dilakukan. Hal ini dilakukan agar data yang dilaporkan dalam penelitian sesuai dengan kenyataan. Selain itu, observasi dilakukan untuk mendapatkan

³⁶Ibid., hlm., 225

³⁷Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm., 145

data aktivitas partisipan pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi, sehingga peneliti dapat memperoleh data secara lengkap.

b. Wawancara

Interview atau wawancara adalah teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan-keterangan lisan melalui bercakap-cakap dan berhadapan muka dengan orang yang dapat memberikan keterangan pada peneliti.³⁸

Wawancara dalam penelitian ini berguna sebagai sumber data sekunder, karena wawancara dilakukan untuk mendapatkan data populasi sebelum penelitian. Sehingga penyusunan penelitian dapat dilakukan sesuai dengan fenomena lapangan. Selain itu, wawancara dilakukan untuk mendapatkan data partisipan pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi.

c. Angket

Angket atau kuisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.³⁹

Angket dalam penelitian menggunakan angket skala penerimaan diri yang akan digunakan untuk mengukur tingkat penerimaan diri pada populasi dan pada sampel penelitian ketika

³⁸Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1995), hlm., 64

³⁹Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm., 66

sebelum dan sesudah mendapatkan terapi. Dalam penelitian ini angket digunakan sebagai sumber data primer.

d. Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya.⁴⁰

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 penerimaan diri yang dialami oleh partisipan. Selain itu, dokumentasi digunakan untuk sumber data sekunder.

2. Kualifikasi dan Jumlah Petugas yang Terlibat Dalam Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti melibatkan beberapa orang guna mendapatkan data dan tenaga ahli dibidang terapi dzikir dalam pemberian terapi. Berikut kualifikasi dan jumlahnya:

a. Tester

Tester merupakan tenaga bantuan yang membantu peneliti dalam menyebarkan angket atau kuisisioner, serta membantu responden dalam proses pengisian angket atau kuisisioner. Tester yang ikut serta membantu peneliti dalam penelitian ini berjumlah 6 orang.

⁴⁰Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm., 274

Adapun kualifikasi tester sebagai berikut:

- 1) Bersedia menjadi tester.
- 2) Mengikuti briefing

Briefing dilakukan guna memberikan pemahaman atas makna yang terkandung dari butir-butir pernyataan pada angket atau kuisisioner kepada para tester.

- 3) Memiliki kemampuan dalam menyampaikan makna dari isi butir-butir pernyataan dalam kuisisioner atau angket

b. Tenaga ahli Dzikir

- 1) Dosen pengampu mata kuliah tarekat dan suluk, konseling sufistik, serta tasawuf kontemporer.
- 2) Pengasuh Pondok PETA (Pesulukan Thoriqot Agung) yang diketahui berdasarkan observasi.
- 3) Dewan Thoriqoh di Tulungagung (berdasarkan observasi).

Penelitian ini akan memberikan suatu perlakuan atau intervensi berupa terapi dzikir dalam meningkatkan penerimaan diri lansia di UPT (Unit Pelaksana Teknis) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Adapun agenda kegiatan terapi dzikir sebagai berikut:

Tabel 3.10
Agenda Kegiatan Terapi Dzikir

Pertemuan	Sesi	Agenda	Metode	Waktu	Penanggung Jawab	
1.	1.	Persiapan				
		a. Perkenalan Terapis dan Peneliti	Diskusi	5 Menit	Terapis dan Peneliti	
			b. Menjelaskan tujuan peneliti	Diskusi	5 Menit	peneliti
	2.	Proses Terapi				
		1. Menjelaskan tentang Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>)	Ceramah	10 Menit	Terapis	
		2. Menjelaskan tentang Terapi Dzikir	Ceramah	10 Menit	Terapis	
	3. Konseling dan Terapi Dzikir	Konseling dan Terapi	60 Menit	terapis		
3.	Evaluasi		Wawancara	Menyesuaikan	peneliti	
2.	1.	Mereview kegiatan yang telah dilaksanakan pada hari sebelumnya	Diskusi	10 Menit	Peneliti	
	2.	Proses Terapi				
		1. Menjelaskan tentang Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>)	Ceramah	10 Menit	Terapis	
		2. Menjelaskan tentang Terapi Dzikir	Ceramah	10 Menit	Terapis	
		3. Konseling dan Terapi Dzikir	Konseling dan Terapi	60 Menit	terapis	
3.	Evaluasi		Wawancara	Menyesuaikan	peneliti	
3.	1.	Mereview kegiatan yang telah dilaksanakan pada hari sebelumnya	Diskusi	10 Menit	Peneliti	
	2.	Proses Terapi				
		4. Menjelaskan tentang Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>)	Ceramah	10 Menit	Terapis	
		5. Menjelaskan tentang Terapi Dzikir	Ceramah	10 Menit	Terapis	
		6. Konseling dan Terapi Dzikir	Konseling dan Terapi	60 Menit	terapis	
3.	Evaluasi		Wawancara	Menyesuaikan	peneliti	

H. Analisis Data

Analisis data menurut Patton yang dikutip oleh Lexi J. Moloeng adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikan ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar.⁴¹ Noeng Muhadjir menambahkan, analisa data adalah upaya mencari serta menata secara sistematis catatan hasil observasi, interview dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti 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.⁴²

Dalam penelitian ini penulis menggunakan analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif adalah teknik analisa data dengan menggunakan data-data yang berbentuk angka. Teknik ini biasa disebut dengan analisa statistik. Adapun beberapa teknik analisa stastistik yang akan digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Uji Instrumen

Pada penelitian kuantitatif yaitu mengukur data seakurat mungkin dari subjek penelitian sehingga data dapat dipertanggungjawabkan. Hal itu membawa konsekuensi bahwa instrument yang digunakan untuk sebuah alat ukur dapat dipertanggungjawabkan, artinya instrument tersebut

⁴¹Lexi J. Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Tarsito, 1990), hlm.,103

⁴²Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta : Andi Offset, 1995), hlm., 240

haruslah memiliki kualifikasi tertentu yang memenuhi persyaratan ilmiah yang meliputi aspek validitas dan reliabilitas butir-butir pertanyaan.

a. Uji Validitas

Validitas adalah karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap skala. Validitas dalam pengertiannya yang paling umum adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya.⁴³ Arikunto menambahkan, bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keabsahan suatu instrument. Sebuah instrument 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”.⁴⁴

Dalam penelitian ini uji validitas dihitung menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23.

Adapun kriteria pengujian validitas adalah sebagai berikut.⁴⁵

- 1) Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0.05) maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid)

⁴³Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm., 145

⁴⁴Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm., 160

⁴⁵Dewi Fadiana N., *Pengaruh Dzikir Asmaul Husna Terhadap Aktualisasi Diri Jama'ah Majelis Dzikir Asmaul Husna Masjid Jami' Desa Tawang Sari*, (Tulungagung: Skripsi tidak diterbitkan, 2015)

2) Jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0.05) maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid)

Item-item dari skala penerimaan diri, diuji dan di dapat output yang kemudian dibandingkan dengan r_{tabel} dicari pada signifikansi 0,05 dan jumlah data (n) = 30. Dari tabel r *product moment* diketahui r_{tabel} sebesar 0,361.

Berdasarkan perhitungan validitas yang dilakukan dengan bantuan program SPSS 23, item dari skala penerimaan diri yang terdiri dari 56 item, terdapat 42 item yang dinyatakan sah dan 14 item yang dinyatakan gugur. Digambarkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.11
Nomor Aitem yang Sah dan Gugur
Pada Skala Penerimaan Diri

No.	Aspek	Nomor Aitem				Jumlah Item Valid
		Favorabel		Unfavorabel		
		Sahih	Gugur	Sahih	Gugur	
1.	Individu mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi persoalan	3, 5, 7	1	50	52, 54, 56	4
2.	Individu menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain	11, 13, 15	9	46, 48	42, 44	5
3.	Individu tidak menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak ada harapan ditolak orang lain.	17, 19, 21, 23	-	34, 36, 38, 40	-	8
4.	Individu tidak malu atau hanya memperhatikan dirinya sendiri	25, 27, 29, 31	-	26, 28, 30, 32	-	8
5.	Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya	35, 37	33, 39	18, 20, 22, 24	-	6
6.	Individu dapat menerima pujian atau celaan secara objektif	41, 43, 45	47	12, 14, 16	10	6
7.	Individu tidak menyalahkan diri atas keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkari kelebihanannya	49,51, 53, 55	-	6	2, 4, 8	5
Jumlah						42

b. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat ukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang. Dalam program SPSS akan dibahas untuk uji yang sering digunakan penelitian mahasiswa adalah menggunakan metode *Alpha (Cronbach's)*. Metode *Alpha* sangat cocok digunakan pada skor berbentuk skala 1-4.⁴⁶

Pada penelitian ini uji reliabilitas dihitung menggunakan *alpha cronbach's* dengan tingkat kepercayaan sebesar 99%. Uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23.

Adapun kriteria pengujian reliabilitas menggunakan *alpha cronbach's*, sebagai berikut:

- 1) Instrumen dapat dikatakan reliabel bila nilai $\alpha > r$ kritis *product moment* (dengan tingkat kepercayaan 99%)
- 2) Instrumen dapat dikatakan tidak reliabel bila nilai $\alpha < r$ kritis *product moment* (dengan tingkat kepercayaan 99%).⁴⁷

Berdasarkan hasil perhitungan dari uji reliabilitas *alpha cronbach's* yang berjumlah 42 item dapat diketahui bahwa $\alpha = 0,962$ dan nilai r kritis *product moment* dengan tingkat kepercayaan 99% = 0,361. Dari hasil perhitung tersebut dapat disimpulkan bahwa item-

⁴⁶Duwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS (Statistical Product and Service Solution) Untuk Analisis Data Dan Uji Statistic*, (Yogyakarta: Mediakom, 2009), hlm., 25

⁴⁷Duwi Consultant, "Uji Reliabilitas Kuisisioner" dalam <http://duwiconsultant.blogspot.co.id>, diakses 15 Mei 2016, pukul 20.11 WIB

item skala penerimaan diri mempunyai tingkat reliabilitas yang tinggi.

Adapun tabel dari hasil perhitungan uji reliabilitas, sebagai berikut:

Tabel 3.12
Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.962	42

2. Uji Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik uji T tidak berpasangan dengan bantuan komputer program SPSS 14.0 *for windows*, data hasil pengukuran penerimaan diri kemudian diuji sebaran datanya (*test of normality*). Alat untuk menguji normalitas data yaitu dengan menggunakan Shapiro Wilk. Dasar pengambilan keputusannya adalah jika $\text{sig} > 0,05$ maka normal dan jika $\text{sig} < 0,05$ dapat dikatakan tidak normal. Pada uji *Shapiro Wilk* diperoleh signifikansi $0,200 > 0,05$ maka data berdistribusi normal.