

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

##### **a. Pendekatan penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiono, penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan biasanya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisa data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>1</sup>

Dengan teori yang sudah dikemukakan diatas, dengan penelitian pengaruh maka penelitian ini dirancang untuk memastikan ada tidaknya pengaruh antara variable independen ( relaksasi spiritual ) terhadap variable dependen (kecemasan remaja LPKA).

##### **b. Jenis penelitian**

Penyesuaian dengan judul penelitian dan tujuan dari penelitian maka penelitian menggunakan jenis penelitian eksperimental dengan menggunakan metode *One Grup Pre test and Post test*, yaitu melakukan tes untu mengetahui tingkat kecemasan yang dialami

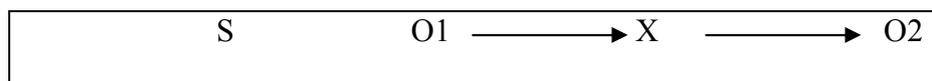
---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung, Alfabeta, 20016), hlm. 11

remaja sebelum dan setelah dterapi relaksasi spiritual, dimana penelitian ini tidak ada kelompok control atau pembanding tetapi sudah dilakukan observai pertama (*pre stets*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan.

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “suatu” yang dikenakan pada subyek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat.<sup>2</sup>

**Table.3.1 Table Rancangan Eksperimen**



Keterangan :

S : Subjek

O1 : Observasi 1 (pre test)

X : Perlakuan (Terapi Relaksasi Spiritual )

O2 : Observasi 2 (post test)

Peneliti melakukan observasi terhadap subyek serta memberikan pre tes pertama ( angket) untuk mengetahui tingkat kecemasan pada remaja di LPKA, kemudian berikan sebuah perlakuan berupa terapi selam beberapa sesei, baru diambil post tes kedua atau terakhir untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang diberikan.

---

<sup>2</sup> Suharsimi Arikutnto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2010), hlm 123

## B. Variabel Penelitian

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

Secara teoritis variable dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mem[unyai “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 dan warna merupakan atribut-atribut daro obyek. Strutur organisasi, model pendelegasian , kepemimpinan, pengawasan, koordinasi, prosedur dan mekanisme kerja, deskripsi pekerjaan, kebijakan, adalah merupakan contoh variable dalam administrasi.<sup>3</sup>

Dalam keterangan yang panjang Sudjana mengemukakan tentang variabel, sebagai berikut: Variabel dalam penelitian dibedakan menjadi dua kategori utama, yakni variabel terikat, atau variabel independent dan varibel 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

---

<sup>3</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm. 63

sebab itu, variabel terikat menjadi tolak ukur indikator keberhasilan variabel bebas.<sup>4</sup>

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas, maka dapat dirumuskan disini bahwa variable penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di[elajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Menurut hubungan antara satu variable dengan variable yang lain maka macam-macam variable dan penellitian adalah :<sup>5</sup>

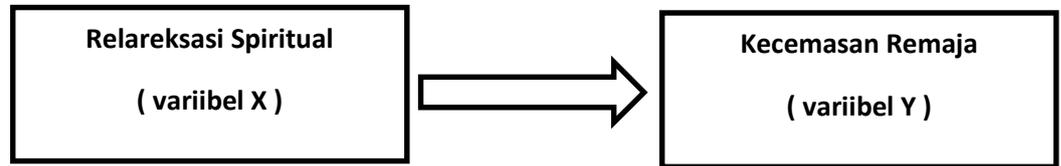
1. Variabel Independen: variable ini sering disebut variable *stimulus*, *predictor*, *antecedent*. Dalam Bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah varibel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya dan timbulnya variable dependen (terikat).
2. Variabel Dependen: sering disebut sebagai variable ouput. Kriteria, konsekuen. Dalam Bahasa Indonesia sering disebut sebagai variable terikat. Variable terikat merupakan variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variable bebas.

---

<sup>4</sup> Nana Sudjana, *Tuntunan Menyusun Karya Ilmiah*, (Bandung : Sinar Baru Algesindo, 1999), hlm. 79

<sup>5</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm. 64

**Table 3.2 Variabel**



### **C. Populasi, Sampel Dan Sampling**

#### **1. Populasi**

Populasi (universe) adalah totalitas dari semua obyek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang akan diteliti (bahan penelitian). Obyek atau nilai disebut unit atau elemen populasi analisis dapat berupa orang, perusahaan, hasil produksi, rumah tangga dan tanah pertanian.<sup>6</sup>

Menurut Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh obyek atau subyek itu.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Iqbal Hasan, *Pokok-poko Materi Statistik 2 ( Statistic Inferensial )*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, cet 7, 2012), hlm 84

<sup>7</sup> Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*, (Bandung, Alfabeta, 2005), hlm 55

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar yang berjumlah 194 anak didik. Seluruh populasi terdiri dari 3 wisma, yakni Wisma Dahlia, Wisma Cempaka dan Wisma Bougenvile. Adapun rincian napi sebagai berikut:

**Table 3.3**  
**Populasi Penelitian**

No	Wisma	Jumlah Andikpas
1	Dahlia	69
2	Cempaka	53
3	Bougenvile	72
<b>Total</b>		<b>194</b>

## 2. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus.<sup>8</sup>

Purposive sampel yaitu sampel yang bertujuan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya

---

<sup>8</sup> *Ibid.*, hlm. 61

alasan keterbatasan waktu, tenaga dan jauh, dan harus ada ciri-ciri tertentu.<sup>9</sup>

Dalam penelitian, ketika peneliti melakukan pencarian data maka peneliti perlu untuk menentukan kriteria terlebih dahulu agar mendapatkan data yang diinginkan. Peneliti menentukan karakteristik subyek penelitian yang akan diambil dari keseluruhan populasi. Berikut merupakan kriteria yang masuk dalam penelitian sebagai berikut:

1. Remaja
  2. Terdaftar sebagai narapidana LPKA
  3. Bersedia mengikuti prosedur penelitian
  4. Jenis kelamin laki-laki
  5. Memenuhi syarat sebagai remaja Binaan LPKA
  6. Mengalami suatu kecemasan
  7. Usia sekitar 12-18 tahun
3. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamika penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk mengeneralisasikan hasil penelitian sampel.<sup>10</sup>

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena

---

<sup>9</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm. 183

<sup>10</sup> *Ibid.*, hlm 174

keterbatasan dana, tenaga, waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).<sup>11</sup>

Berdasarkan dari teknik sampling, maka sampel dalam penelitian sebanyak 23, karena yang masuk dalam kriteria penelitian dan kesediaanya untuk mengikuti prosedur yang ada sebanyak 23 tersebut. Namun setelah menjalani tes dengan kriteria yang telah ditentukan hanya 6 orang (responden) yang akan diteliti oleh peneliti.

#### D. 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.<sup>12</sup>

Instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat regulasi diri anak didik lembaga pembinaan khusus anak. Sehingga kisi-kisi instrumen dirancang agar dapat mengukur tingkat kecemasan remaja di LPKA.

Adapun penyusunan kisi – kisi instrument dibawah berangkat dari suatu teori Calhoun dan Acocella mengemukakan aspek-aspek kecemasan

---

<sup>11</sup> Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian...*, hlm 56

<sup>12</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm. 192

yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu emosi, kognitif, fisiologis. Kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut :

**Tabel 3.4**

**Sebaran Pernyataan Favorabel dan Unfavorabel Skala Kecemasan**

No.	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		Favorebel	Unfavorable	
1.	Emosional	1,13,25,37,49,2,14,26,38,50,3,15,27	7,19,31,43,55,8,20,32,44,56,9,21,33	26
2.	Kognitif	39,51,4,16,28,40,52	45,57,10,22,34,46,58	14
3.	Fisologis	5,17,29,41,53,6,18,30,42,54	11,23,35,47,59,12,24,36,48,60	20
<b>Total</b>				<b>60</b>

**E. Instrument Penelitian**

Instrumen Penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.<sup>13</sup> Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuensioner.

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Jenis kuensioner yang diberikan adalah kuensioner tertutup, yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih<sup>14</sup>

<sup>13</sup> *Ibid.*, hlm. 203

<sup>14</sup> *Ibid.*, hlm. 195

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.<sup>15</sup>

Dengan skala Likkert, maka variable yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variable, kemudian indikator tersebut dijadikan sabagai titik tolak untuk menyusun item-utem instrument yang dapat berupa pertanyaa-pertanyaan.

Sebaran item-item instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel kisi - kisi penelitian. 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.

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. Sebaran dari pernyataan favorabel dan pernyataan unfavorabel dalam skala kecemasan dapat diketahui, sebagai berikut :

---

<sup>15</sup> Bambang Prasetya dan Lina M. Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persasa, 2008), hlm.161

**Table 3.5**  
**Kisi-kisi instrument**

Variable	Aspek	Indikator	Butir-butir pernyataan	Jumlah
Kecemasan Remaja	Emosional	Ketegangan	1,7,13,19,25,31,37,43,49,55,2,8	12
		Sedih	14,20,26,32,38,44	6
		Mencela diri sendiri / orang lain	50,56,3,9,15,21,27,33	8
	Kognitif	Katakutan	39,45,51,57,4,10,16,22	8
		Kekhawatiran	28,34,40,46,52,58	6
	Fisiologis	Jantung berdetak lebih cepat	5,11,17,23,29,35	6
		Tekanan darah naik	41,47,53,59,6,12	6
		Nafas bergerak lebih cepat	18,24,30,36,42,48,54,60	8
		<b>Total</b>		<b>60</b>

Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Berdasarkan skala likert (pernyataan sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju) yang sudah dimodifikasi (dengan menghilangkan pernyataan ragu-ragu), yaitu:

**Table 3.6**  
**Penilaian dari kategori pilihan**

Jawaban	Skor favorabel	Skor unfavorable
Sangat Setuju ( SS )	4	1
Setuju ( S )	3	2
Tidak Setuju ( TS )	2	3
Sangat Tidak Setuju ( STS )	1	4

Favorable adalah pernyataan sikap yang berisi atau mengatakan hal-hal yang positif mengenai objek sikap, yaitu kalimatnya bersifat

mendukung atau memihak pada objek sikap. Sebaliknya unfavorable adalah, pernyataan sikap yang berisi hal-hal yang negatif yaitu yang bersifat tidak mendukung ataupun kontra terhadap objek sikap yang hendak diungkap.<sup>16</sup>

Berikut table klasifikasi tingkat kecemasan :

**Table 3.7**  
**Klasifikasi tingkat kecemasan**

No.	Interval	Klasifikasi
1.	0 – 80	Rendah
2.	81 – 160	Sedang
3.	161 – 240	Tinggi

## **F. Sumber Data**

### 1. Sumber data

Yang dimaksud sumber data dalam penelitian adalah subyek dari mana data dapat diperoleh.<sup>17</sup> Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah:

- a. Responden, yaitu orang yang diminta memeberikan keterangan tentang suatu fakta atau pendapat. Keterangan tersebut dapat disampaikan dalam bentuk tulisan, yaitu ketika mengisi angket atau lisan ketika menjawab pertanyaan dari wawancara yang dilakukan. Adapun responden dari penelitian ini adalah remaja

---

<sup>16</sup> Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya Edisi Ke 2* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm.107

<sup>17</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm. 172

atau napi yang tinggal di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar.

- b. Tempat yaitu Sumber data yang menyajikan tampilan keadaan diam dan bergerak. Sumber data ini dapat memberikan gambaran situasi, kondisi pembelajaran ataupun keadaan lainnya berkaitan dengan masalah yang dibahas dalam penelitian. Tempat yang akan dijadikan penelitian adalah di Lembaga Pembinaan Khusus anak Kelas 1 Blitar.
- c. Dokumen, yaitu “barang-barang yang tertulis, maksudnya adalah di dalam melaksanakan metode dokumentasi peneliti menyelidiki benda-benda tertulis, seperti buku-buku, dokumen perangkat pembelajaran, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya.

#### **G. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penelitian akan mendapatkan data yang memenuhi standart data yang diterapkan.

Dalam kegiatan penelitian, cara memperoleh data dikenal dengan teknik pengumpulan data. Untuk mendapatkan data yang diperlukan oleh peneliti, maka digunakan metode sebagai berikut :

1. Adapun langkah-langkah penelitian sebagai berikut :

a. Kuisisioner/Angket

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuensioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variable yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuensioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar diwilayah luas. Kuensioner bisa berupa pernyataan/pertanyaan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada resonden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet.<sup>18</sup>

Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kecemasan yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemsana terhadap remaja sebelum dan sesudah mendapatkan terapi.

b. Metode observasi

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. Teknik pengumpulan data dengan observasi dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan prilaku manusi, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak teralalu besar.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm 193

<sup>19</sup> *Ibid.*, hlm 193

Observasi dalam penelitian ini berguna sebagai sumber data sekunder. Observasi dilakukan untuk mendapatkan data terkait dengan populasi, sampel dan fenomena lapangan sebelum penelitian dilakukan. Selain itu, observasi dilakukan untuk mendapatkan data aktivitas responden pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi, sehingga peneliti dapat memperoleh data secara lengkap.

c. 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.<sup>20</sup>

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

d. Dokumentasi

Dokumentasi adalah ditunjukkan untuk data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film dokumenter, data yang relevan penelitian.<sup>21</sup>

Tidak kalah penting dari metode lain, metode dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa catatan,

---

<sup>20</sup> *Ibid.*, hlm 194

<sup>21</sup> Riduwan, *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 105

stranskrip, buku, surat kabar. Majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dans sebagainya.<sup>22</sup>

Metode ini dilakukan dengan mencari data-data tempat di lembaga pembinaan khusus anak kelas 1 Blitar. Peneliti menggunakan dokumentasi berupa gambar saat subyek penelitian melakukan terapi relaksasi spiritual, dokumentasi berupa foto saat terapi berjalan dengan suasana yang ada di sela terapi.

## 2. Tahapan Penelitian

Adapun tahapan atau agenda pengumpulan data dalam penelitian ini, sebagai berikut :

**Tabel 3.8**

### **AGENDA PENGUMUPLAN DATA**

<b>No.</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Waktu</b>
1.	20-24 november 2017	Observasi terhadap remaja di lembaga pembinaan khusus anak kelas 1 blitar	4 hari
2.	27-28 november 2017	Wawancara dengan beberapa remaja yang tinggal di lpka, dan hasil wawan cara digunakan sebagai sebagai data pendukung dalam penyusunan latar belakang masalah dalam penelitian	2 hari
3.	5 februari 2018	Uji validitas koensioener kecemasan	1 jam

---

<sup>22</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm. 274

4.	12 februari 2018	Pengisian koensioner atau angket <i>pre-tes</i> untuk sampel penelitian	1 jam
5.	13 februari 2018	Pelaksanakan terapi sesi 1 dengan agenda, sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pembukaan</li> <li>b. Perkenalan</li> <li>c. Penjelasan tentang terapi relaksasi spiritual</li> <li>d. Penjelasan tentang kecemasan</li> <li>e. Penjelasan tentang hubungan terapi relaksasi spiritual dengan kecemasan</li> <li>f. Kontrak forum / inform consent</li> <li>g. Norma kelompok</li> <li>h. Proses terapi relaksasi spiritual</li> <li>i. Diskusi</li> </ul>	1 jam
6.	14 februari 2018	Pelaksanaan terapi sesi 2 dengan agenda, sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Review hasil terapi sesi 1.</li> <li>b. Proses terapi relaksasi spiritual</li> <li>c. Diskusi</li> </ul>	1 Jam
7.	25 februari 2018	Pelaksanaan terapi sesi 3 dengan agenda, sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Review hasil terapi sesi 2</li> <li>b. Proses terapi relakasasi spiritual</li> <li>c. <i>Post test</i> untuk akhir kegiatan terapi</li> <li>d. Diskusi</li> <li>e. Penutup</li> </ul>	1 Jam

## H. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif , analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah : mengelompokkan data berdasarkan variable dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variable dari seluruh responden, menyajikan data tiap variable yang diteliti. Melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis.<sup>23</sup>

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif adalah teknik analisis data dengan menggunakan data-data yang berbentuk angka. Teknik ini biasa disebut dengan analisis statistik.<sup>24</sup>

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

1. Uji instrumen
  - a. Uji validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat – tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrument. Suatu intrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, intrumen yang kurang valid berrati memiliki validitas rendah. Sebuah intrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah intrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variable yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas ntrumen

---

<sup>23</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, hlm. 199

<sup>24</sup> Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hal. 240

menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.<sup>25</sup>

Dalam penelitian ini uji validitas dihitung menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

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 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).<sup>26</sup>

#### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik dikatakan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban – jawaban tertentu. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabilitas artinya, dapat dipercaya dapat diandalkan.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm. 212

<sup>26</sup> Yaswinto, *Perbedaan Coping Stres pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin adab dan Dakwah IAIN Tulungagung dalam Menyusun Skripsi*, (Tulungagung Kripsi Tidak Diterbitkan.2015). hlm. 63

<sup>27</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm. 221

Tinggi rendahnya realibilitas secara empirik akan ditunjukkan oleh koefisien realibilitas, semakin tinggi koefisien korelasi hari ukur dua alat paralel, maka konsistensi keduanya semakin baik, koefisien realibilitas secara teoritis berkisar antara 0-1, jadi apa bila hasil alat ukur tersebut dikatakan kurang reliabel.<sup>28</sup> Untuk perhitungannya maka peneliti akan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) versi 20.

Perhitungan menggunakan *Alfa Cronbach* dipakai untuk menguji realibilitas instrumen yang sekornya merupakan rentang antara beberapa nilai atau yang berbentuk skala. Instrumen dikatakan reliabel jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ .

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

- a. Instrumen dapat dikatakan reliabilitas bila  $\alpha >$  kritis product moment (dengan tingkat kepercayaan 99%)
- b. Instrument dapat diaktan tidak reliabel bila nilai  $\alpha <$  r kritis product moment (dengan tingkat kepercayaan 99%).<sup>29</sup>

## 2. Uji asumsi dasar

### a. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji ini biasanya digunakan untuk

---

<sup>28</sup> Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia...*, hlm. 177

<sup>29</sup> Duwi Consultant, "Uji Reabilitas Kuesioner", dalam <http://duwiconsultant.blogspot.co.id>, diakses 31 Januari 2018, pukul 21.00 WIB

mengukur data berskala ordinal, interval ataupun rasio. Jika analisis menggunakan metode parametrik, maka persyaratan normalitas harus terpenuhi, yaitu data berasal dari distribusi yang normal. Jika data tidak berdistribusi normal, atau jumlah sampel sedikit dan jenis data adalah nominal atau ordinal maka metode yang digunakan adalah statistik nonparametrik.<sup>30</sup>

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.<sup>31</sup>

Pada penelitian ini uji normalitas dihitung menggunakan uji *one sample kolmogrov-smirnov* dengan taraf sig. 0,05. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) versi 20.

#### 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.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> Duwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS untuk Analisis dan Uji Statistik*, (Yogyakarta: Media Kom, 2008), hlm. 28

<sup>31</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hal.28.

<sup>32</sup> Duwi Priyatno, *Mandiri Belajar...*, hlm. 31

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

### 3. Uji hipotesis

Dari arti katanya, hipotesis memang berasal dari 2 penggalan kata “*hypo*” yang artinya “dibawah” dan “*thesa*” yang artinya kebenaran. Jadi hipotesis yang kemudian cara penulisnya disesuaikan dengan ejaan Bahasa Indonesia menjadi hipotesa, dan berkembang menjadi hipotesis.<sup>33</sup>

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan beberapa tahap, yakni :

#### a. Uji beda pre test dan post test

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

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

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

---

<sup>33</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm. 110

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.<sup>34</sup>

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

b. Tingkat efektifitas atau pengaruh terapi relaksasi spiritual

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektifitas atau pengaruh terapi relaksasi spiritual untuk menurunkan kecemasan pada remaja di LPKA Blitar, maka digunakan hitungan sumbangan efektif 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.

---

<sup>34</sup> Naharin Suroyya, Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Menurunkan Stress Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012, (Tulungagung : IAIN Tulungagung, 2016), hal.106-107

2) Apabila jumlah variabel bebasnya lebih dari dua maka lebih baik menggunakan Adjusted R Square yang nilainya selalu lebih kecil dari R Square.<sup>35</sup>

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

---

<sup>35</sup> *Ibid.*, hlm 107-108