

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

##### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa tindakan ataupun situasi tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok dan kemudian dilihat pengaruhnya. Eksperimen ini juga dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti.<sup>1</sup>

##### **2. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif. Menurut Sugiyono, metode ini dinamakan metode tradisional yang sudah cukup lama digunakan, sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini juga disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Dalam metode ini data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan

---

<sup>1</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen...*, hlm. 8

statistik, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>2</sup> Syaifuddin azwar juga menambahkan bawasannya penelitian dengan kuantitatif ini menekankan pada data-data angka yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika.<sup>3</sup>

Dalam metode penelitian ini semua variabel yang terlibat harus diidentifikasi dengan jelas dan terukur. Hubungan antara variabel-variabel yang diteliti dinyatakan secara korelasional atau struktural dan diuji secara empirik. Biasanya, Metode kuantitatif ini digunakan untuk sampel yang besar.<sup>4</sup> Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif untuk menguji hipotesa tentang pengaruh terapi dzikir terhadap kontrol diri remaja di LPKA Blitar.

### **3. Desain Eksperimen**

Desain penelitian eksperimen merupakan bagian penting dalam metode penelitian eksperimen, karena menunjukkan bagaimana suatu penelitian eksperimen dilakukan. Menurut Christensen dalam buku Psikologi Eksperimen oleh Liche seniaty, dkk mendefinisikan bawasannya desain penelitian merupakan rencana atau strategi yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian. Desain dalam penelitian eksperimental sangat memegang peranan penting, terutama karena mengangkut dua hal,

---

<sup>2</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm. 7-8

<sup>3</sup>Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm. 5

<sup>4</sup>Ibid.

yaitu menjawab masalah atau menguji hipotesis penelitian dan mengontrol variabel sekunder.<sup>5</sup>

Menurut Latipun dalam garis besarnya ada tiga desain eksperimen yaitu:

1. Pra-eksperimen merupakan eksperimen yang dilakukan dengan tanpa melakukan pengendalian terhadap variabel- variabel yang berpegaruh. Dalam penelitian ini yang diutamakan adalah perlakuan saja tanpa ada kelompok kontrol.<sup>6</sup>

2. Eksperimental Murni adalah eksperimen yang dilakukan dengan melakukan pengendalian secara ketat variabel- variabel yang tidak dikehendaki pengaruhnya (yang merupakan sumber invaliditas) terhadap variabel terikat. Dalam penentuan sampelnya dilakukan randomisasi dan dilakukan dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding kelompok perlakuan. Desain eksperimen murni ini idealnya dilakukan dalam suasana laboratorium.<sup>7</sup>

3. Eksperimen kuasi, disebut juga eksperimen semu merupakan desain eksperimen yang pengendaliannya terhadap variabel- variabel non-eksperimental tidak begitu ketat, dan penentuan sampelnya dilakukan dengan tidak randomisasi. Desain eksperimen kuasi ini dilakukan karena desain eksperimen murni tidak memungkinkan untuk dilaksanakan.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup>Liche Seniati,"*Psikologi Eksperimen*",(Jakarta:PT Indeks,2005), hlm. 103-104

<sup>6</sup>Latipun, *Psikologi Eksperimen ...*, hlm. 94

<sup>7</sup>Ibid.

<sup>8</sup>Ibid.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain eksperimen *the one group pretest- posttest design*. Menurut Christensen dalam Liche Senati, dkk desain ini disebut juga *before-after desighn*. Pada desain ini, di awal penelitian akan dilakukan terlebih dahulu pengukuran terhadap variabel terikat yang telah memiliki subjek. Kemudian setelah diberikannya manipulasi maka dilakukan pengukuran kembali variabel terikat dengan alat ukur yang sama.<sup>9</sup> Simbol dari desain ini adalah sebagai berikut:

Pengukuran (O<sub>1</sub>) → Manipulasi (X) → Pengukuran (O<sub>2</sub>)

Keterangan:

O<sub>1</sub> = nilai pretest (sebelum diberi diklat)

O<sub>2</sub> = nilai posttest (setelah diberi diklat)

Efektivitas atau pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat dari perbedaan antara *pretest* (O<sub>1</sub>) dengan *posttest* (O<sub>2</sub>).<sup>10</sup>

<sup>9</sup>Liche Senati, dkk, *Psikologi Eksperimen*, (DKI: PT Indeks, 2005), hlm. 118

<sup>10</sup>Ibid.

**Tabel 3.1 Tabel Desain Penelitian**

<b>No</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Manfaat</b>
1.	12 Februari 2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kontrak forum</li> <li>b. Pembagian kelompok eksperimen</li> <li>c. Perkenalan</li> <li>d. Penjelasan materi kontrol diri dan terapi dzikir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memungkinkan subjek menyetujui mengikuti proses terapi</li> <li>b. Memperoleh sampel sebagai kelompok eksperimen yang telah memenuhi syarat</li> <li>c. Dengan cara membangun hubungan terapeutik dengan klien akan memungkinkan terlaksananya proses terapi lebih nyaman dan sikap keterbukaan antara klien dan terapis dapat terjalin karena adanya komunikasi yang baik.</li> <li>d. Adanya Pemberian materi diharapkan klien dapat memahami apa itu kontrol diri, terapi dzikir, dan manfaat diberikannya terapi ini sehingga subjek dapat tergugah hatinya untuk mau melaksanakan terapi dzikir</li> </ul>
2.	13 Februari 2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pengenalan tentang terapi dzikir tauhid (<i>Lailahaila Allah</i>)</li> <li>b. Latihan awal proses terapi berupa teknik pernapasan</li> <li>c. Evaluasi berkaitan dengan teknik pernapasan yang baru dilakukan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memungkinkan subjek mengetahui apa itu terapi dzikir tauhid</li> <li>b. Subjek dilatih untuk proses awal terapi yakni pernapasan agar subjek memperoleh ketenangan</li> <li>c. Adanya sikap</li> </ul>

			terbuka terkait apa yang dirasakan klien setelah melakukan teknik pernapasan
3.	14 Februari 2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Proses terapi dzikir tauhid bersama tenaga ahli terapi dzikir</li> <li>b. Evaluasi</li> <li>c. Pemberian lembar monitoring</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Dengan proses ini diharapkan klien mulai membiasakan dan belajar melakukan tahapan-tahapan terapi.</li> <li>b. Dengan adanya evaluasi ini untuk mengetahui perubahan, hambatan yang dirasakan oleh klien selama proses terapi</li> <li>c. Lembar monitoring untuk mencatat kegiatan terapi subjek tanpa dampingan dari terapis</li> </ul>
4.	15 februari 2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tahap pelaksanaan Proses terapi lanjutan <i>pertama</i> dilakukan latihan pernafasan terlebih dahulu, dengan diniatkan semata-mata kerana meminta pertolongan_Nya. Dilanjutkan dengan mengucapkan doa dan kalimat dzikir dalam hati dengan bacaan "<i>La illaha illa Allah</i>" minimal 100 X, Konsentrasi dan menghayati makna kalimat dzikir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memungkinkan subjek telah terlatih untuk mengikuti tahap demi tahap proses terapi</li> </ul>
5.	16 Februari 2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Proses pelaksanaan terapi dzikir</li> <li>b. Pengecekan lembar monitoring terapi</li> <li>c. Evaluasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Subjek dapat mengikuti proses terapi sesi berikutnya untuk memperoleh eek yang baik bagi kontrol dirinya</li> </ul>
6.	17 februari	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tanya jawab seputar perubahan atau efek yang ditimbulkan setelah dilaksanakannya terapi dzikir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memungkinkan subjek dank lien sharing terkait efek yang ditimbulkan setelah proses terapi berlangsung</li> </ul>

		b. Melakukan pengukuran ( <i>post-test</i> )	b. Untuk melihat adakah peningkatan kontrol diri klien setelah dilakukannya terapi dzikir
--	--	---	--

## B. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu atribut, sifat atau obyek yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik suatu kesimpulan .<sup>11</sup>

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. Variabel bebas atau *independent variable*

Variabel bebas adalah variabel yang dimanipulasi untuk dipelajari efeknya pada variabel-variabel lain yang ingin diketahui.<sup>12</sup> variabel ini dipilih dan sengaja dimanipulasi oleh peneliti agar dapat diamati dan diukur. Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas yaitu *terapi dzikir*.

### 2. Variabel tergantung (terikat) atau *dependent variable*

Variabel tergantung atau terikat adalah variabel yang di observasi dan dicatat oleh peneliti. Bentuknya adalah perilaku pada subjek sebagaimana yang hendak diukur. Dalam penelitian ini terdapat variabel terikat yaitu kontrol diri (*Self Control*).

<sup>11</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung:Alfabeta, 2015), hlm. 38

<sup>12</sup>Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UPT. Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2006 ), hlm. 62

## C. Populasi, Sampel Penelitian, dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Dalam metode penelitian populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran peneliti. Menurut Latipun populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud yakni berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan wilayah tempat tinggal. Subjek yang diteliti dapat merupakan sekelompok penduduk disuatu desa, sekolah, atau yang menempati wilayah tertentu.<sup>13</sup>

Menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain.<sup>14</sup>

Populasi pada penelitian ini adalah remaja di LPKA Kelas 1 Blitar. Dimana di dalamnya terdiri dari berbagai remaja yang menjalani vonis hukuman dengan berbagai macam kasus kriminal sebanyak 194 remaja. 189 remaja telah tercatat sebagai remaja binaan di LPKA sedangkan 5 remaja masih menjadi tahanan. Remaja tersebut terbagi menjadi 4 Wisma dalam lembaga permasyarakatan khusus anak kelas 1A Blitar yakni, Wisma Bugenvil, Wisma Cempaka, Wisma Dahlia, dan Wisma Melati. Berikut dijelaskan di dalam table populasi remaja di LPKA Blitar :

---

<sup>13</sup>Latipun, *Psikologi Eksperimen ...*, hlm. 42

<sup>14</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, hlm. 80

**Tabel 3.2****Table Populasi Remaja di LPKA kelas IA Blitar**

<b>NO</b>	<b>Nama Wisma</b>	<b>Jumlah remaja</b>
1.	Dahlia	65
2.	Cempaka	45
3.	Bugenvile	80
4	Melati	-
	<b>TOTAL</b>	190

Namun karena satu dan lain hal yang menyangkut peraturan di lembaga pembinaan khusus anak klas 1 blitar peneliti hanya boleh mengambil populasi sebanyak 44 remaja yang di ambil dari masing-masing wisma, hal ini bertujuan agar populasi dapat mewakili seluruh remaja di LPKA kelas 1 Biltar. Kemudian dari populasi tersebut akan diberikan skala kontrol diri untuk mengetahui kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah.

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jika populasi besar dan tidak memungkinkan bagi peneliti untuk mempelajari dari keseluruhan populasi maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).<sup>15</sup>

Menurut Suharsimin Arikunto, rumus yang digunakan untuk pengambilan sampel sebagai berikut:

**Table.3. 3 Rumus Pengambilan Sampel**

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

<sup>15</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, hlm., 81

Keterangan:

n : Besaran sampel

N : Besar populasi<sup>16</sup>

Dari rumus tersebut dapat dihitung besar sampel, sebagai berikut:

$$\begin{aligned} N &= 25\% \times 44 \\ &= 11 \end{aligned}$$

Hasil dari perhitungan jumlah sampel didapatkan angka 11, Selanjutnya akan dilakukan penyeleksian kembali berdasarkan kriteria yang diinginkan oleh peneliti.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Ada beberapa teknik sampling yakni *probability sampling* dan *Nonprobability sampling*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Nonprobability sampling* yakni sebuah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.<sup>17</sup> Ada beberapa jenis teknik *Nonprobability sampling* akan

---

<sup>16</sup>Naharin Suroyya, *Skripsi Efektifitas 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

<sup>17</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, hlm.84

tetapi yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini yakni jenis *purposive sampling*.

Menurut Sugiyono, *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>18</sup> Deni Darmawan juga menambahkan bawasannya *purposive sampling* ini dipilih menjadi anggota sampel atas dasar pertimbangan peneliti sendiri karena dianggap memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitian.<sup>19</sup> Salah satu pertimbangan peneliti mengambil subjek remaja binaan LPKA kelas 1 Blitar karena mereka membutuhkan pengarahan yang berkaitan dengan agama, salah satunya dorongan untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta masih kurang. Menurut peneliti dengan pemberian terapi dzikir akan mendorong keyakinan beragama remaja semakin kuat sehingga mereka dapat mengontrol diri dengan baik.

Pada penelitian ini, peneliti menetapkan jumlah sampel sebanyak 6 responden sebagai kelompok eksperimen. Langkah pertama dalam penentuan sampel, yakni pertama peneliti mengukur kontrol diri remaja di LPKA Blitar dengan menggunakan skala kontrol diri yang telah diberikan sebagai (*pre-test*). Berdasarkan hasil assesmen pengukuran pada skala kontrol diri tersebut selanjutnya akan di kategorikan tingkat kontrol diri remaja yang tinggi, sedang, dan rendah. Adapun Pengkategorisasian data dalam penelitian ini menggunakan statistik hipotetik, dengan langkah-langkah sebagai berikut:<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup>Ibid.

<sup>19</sup>Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm.152

<sup>20</sup>Wahyu Widhiarso, *Pengkategorian Data dengan Menggunakan Statistik Hipotetik dan Statistik Empirik*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada), hlm.2

a. Mean hipotetik ( $M_{\text{hipotetik}}$ )

Cara menentukan mean hipotetik yaitu skor minimum ditambah dengan skor maksimum, kemudian dibagi dua.<sup>21</sup>

$$\begin{aligned} M_{\text{hipo}} &= \frac{1}{2} (I \text{ max} + I \text{ min}) \cdot \sum k \\ &= \frac{1}{2} \cdot (4 + 1) \cdot 44 \\ &= \frac{1}{2} \cdot 5 \cdot 44 \\ &= 110 \end{aligned}$$

b. Standar deviasi ( $SD_{\text{hipotetik}}$ )

Untuk mencari standar deviasi hipotetik ( $SD_{\text{hipotetik}}$ ) adalah dengan cara membagi mean hipotetik ( $M_{\text{hipotetik}}$ ) dengan 6.

$$\begin{aligned} SD &= \frac{1}{6} \cdot (X \text{ max} - X \text{ min}) \\ &= \frac{1}{6} \cdot (128 - 81) \\ &= 7,8 \end{aligned}$$

c. Kategori

Rumus yang digunakan untuk menentukan tinggi, sedang dan rendahnya regulasi adalah sebagai berikut:<sup>22</sup>

1) Kategori tinggi

$$\text{Mean}_{\text{hipotetik}} + 1,5 SD_{\text{hipotetik}}$$

---

<sup>21</sup>Ibid.

<sup>22</sup>Ibid.

$$= 110 + 1,5 \cdot 7,8$$

$$= 121,7$$

2) Kategori sedang

Untuk kategori sedang ditentukan dari rentang di antara nilai kategori tinggi dan rendah.

3) Kategori rendah

$$\text{Mean}_{\text{hipotetik}} - 1,5 \text{SD}_{\text{hipotetik}}$$

$$= 110 - 1,5 \cdot 7,8$$

$$= 98,5$$

**Tabel 3.4**

**Pengkategorisasian Kontrol Diri**

<b>Kategorisasi Tinggi</b>	<b>Kategorisasi Sedang</b>	<b>Kategorisasi rendah</b>
$X > \text{Mean}_{\text{hipo}} + 1,5 \cdot \text{SD}_{\text{hipo}}$ $X > 110 + 7,8$ $X > 121,7$	$\text{Mean}_{\text{hipo}} - 1,5 \cdot \text{SD} \leq X \leq \text{Mean}_{\text{hipo}} + 1,5 \cdot \text{SD}$ $121,5 \leq X \leq 98,5$	$X < \text{Mean} - 1,5 \cdot \text{SD}$ $X < 110 - 11,5$ $X < 98,5$

Berdasarkan hasil pengkategorisasian dengan rumus diatas terdapat 23 subjek dengan kontrol diri yang rendah, 4 subjek memiliki kontrol diri yang tinggi, dan 15 subjek memiliki kontrol diri sedang. Peneliti memiliki pertimbangan mengambil subjek dengan kategorisasi kontrol diri yang rendah sebanyak 11 remaja. Subjek dengan kontrol diri yang rendah dikumpulkan untuk diberikan penjelasan terkait maksud dan tujuan peneliti. Selanjutnya

dari sekian remaja tersebut masih akan diseleksi lagi untuk diambil sampel dengan kriteria sebagai berikut :

1. Remaja yang sudah menjadi warga binaan di Lembaga permasyarakatan khusus anak kelas 1A Blitar
2. Beragama Islam
3. Berjenis kelamin laki-laki
4. Bisa membaca dan menulis
5. Memiliki tingkat kontrol diri (*self control*) yang rendah. Subjek yang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah dapat dilihat dari hasil penilaian skala kontrol diri sebelum dilakukannya terapi.
6. Bersedia mengikuti pelatihan terapi dzikir

Dari beberapa kriteria tersebut telah terpilih 6 subjek penelitian yang mewakili dari masing-masing wisma, yang bersedia dan memenuhi kriteria, adapun daftar subjek dapat digambarkan dalam tabel berikut:

**Tabel 3.5**  
**Daftar Subjek**

No.	Nama	Umur	Kasus
1.	RRA	18 Tahun	Pasal 365 (perampokan)
2.	ADP	17 Tahun	Pasal 81
3.	DTWG	17 Tahun	Pasal 340 KUHP (Pembunuhan)
4.	MJ	18 Tahun	Pasal 81- 82 (Perlindungan anak)
5.	IPK	17 Tahun	Pasal 80
6.	HY	16 Tahun	Pasal 80 UURI no 35 Tahun 2014 perlindungan anak

#### **D. Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono, Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.<sup>23</sup> Sedangkan menurut Suharsini Arikunto instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar sistematis dan lebih mudah.<sup>24</sup> Contohnya angket (*questionnaire*), skala (*scale*), pedoman wawancara, lembar pengamatan atau panduan pengamatan, dll.

Instumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Sedangkan jenis kuesioner yang digunakan adalah jenis kuesioner tertutup yang mana pada kuesioner ini pernyataan ataupun pertanyaan diberikan kepada responden sudah dalam bentuk pilihan ganda. Sehingga kuesioner jenis ini respond en tidak diberi kesempatan untuk mengeluarkan pendapat, resonden hanya boleh memilih pilihan yang sudah ada.<sup>25</sup> Dalam penelitian ini Instrumen yang digunakan yaitu, sebagai berikut:

##### **1. Skla Kontrol Diri**

Dalam penelitian ini skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur kontrol diri, merupakan skala yang sebagian pernyataanya diadaptasi dari penelitian Lukman Hakim tahun 2015 dengan menggunakan teori Averill

---

<sup>23</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, hlm. 102

<sup>24</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), hlm. 191

<sup>25</sup>Syofian Siregar, *Stastika Deskriptif untuk Penelitian*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014), hlm. 132

yang telah dimodifikasi oleh peneliti dengan skala model likert, yaitu skala sikap yang dirancang untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif atau setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial. Biasanya skala ini terdiri dari 25- 30 pernyataan sikap, berupa pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.<sup>26</sup> Dengan nilai sebagai berikut :

**Table 3.6**  
**Penilaian Skla Kontrol Diri**

NO	Favourable	Unfavourable	Nilai
1.	Sangat setuju (SS)	Sangat tidak setuju (STS)	4
2.	Setuju (S)	Tidak setuju (TS)	3
3.	Tidak setuju (TS)	Setuju (S)	2
4.	Sangat tidak setuju (STS)	Sangat setuju (SS)	1

Dalam penelitian ini menggunakan Skla kontrol diri sebagai instrumen pengukuran tingkat pengendalian diri dengan beberapa aspek perilaku berdasarkan teori Averill dalam buku Teori-teori psikologi M. Nur Ghuftron. Menurut Averill ada tiga aspek kontrol diri yaitu, kontrol perilaku (*Behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*Decesioona control*).<sup>27</sup> Kemudian dari ketiga aspek ini akan dibentuk beberapa indikator, yang selanjutnya akan dibagi kedalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Responden diminta untuk memilih jawaban sesuai dengan keadaan dirinya. Dengan memberi tanda centang (√) pada plihan jawaban. Berikut tabel sebaran item skala kontrol diri :

<sup>26</sup>Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm. 137

<sup>27</sup>M. Nur Ghuftron & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ media, 2014), hlm. 29-30

**Tabel 3.7**  
**Sebaran Item Skala Kontrol Diri**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator Perilaku</b>	<b>Favoriabile</b>	<b>Unfavoriabile</b>	<b>Total</b>
Kontrol Perilaku	Mampu mengontrol keinginan dalam dirinya	1, 5, 12, 14	6, 2, 8, 10	8
	Mampu mengendalikan situasi dari luar dirinya	3, 7, 16, 18, 20	13, 4, 9, 11, 15	10
	Merubah stimulus yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan	22, 24, 26	17, 19, 21	6
Kontrol Kognitif	Mampu memahami dan mengenali berbagai stimulus	28, 30, 32	23, 25, 27	6
	Mampu menilai suatu keadaan lingkungannya dengan baik	33, 35	29, 31	4
	Mampu melakukan antisipasi terhadap stimulus yang tidak diharapkan	37, 39, 41	34, 36, 38	6
	Mampu mengambil tindakan atas masalah yang dihadapi	42, 44	40, 43	4
Kontrol Keputusan	Mengambil tindakan tanpa melibatkan kebutuhan pribadi	48, 46, 51	45, 49, 47	6
	Mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil suatu tindakan	52	50	2
<b>JUMLAH</b>				<b>52</b>

Adapun pengujian Instrumen dalam penelitian ini ialah sebagai berikut :

**a. Uji Validitas**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi, begitupun sebaliknya. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan, dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.<sup>28</sup>

Untuk menguji tingkat validitas peneliti melakukan uji validitas dari ahli. Selanjutnya akan diteruskan dengan uji coba instrument pada sasaran penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan uji validitas dengan rumus korelasi yang dikemukakan oleh Pearson yaitu korelasi *Product-Moment* untuk menentukan dua gejala interval, dengan bantuan SPSS (*Statistical Package For Social Science*) versi 21.0

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).<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), hlm.,211

<sup>29</sup> Naharin Suroyya, *Skripsi Efektifitas Terapi...* hlm. 102

Item-item dari skala kontrol diri diuji dan didapat output yang kemudian dibandingkan dengan r tabel kemudian dicari signifikansi 0,05 dan jumlah data (n) = 44 dari r tabel *Product-Moment* diketahui r tabel sebesar 0,297

Berdasarkan perhitungan uji validitas item yang dilakukan, dengan perhitungan SPSS versi 21 sebagai berikut:

**Tabel 3.8**  
**Nomor Aitem yang Shahih dan Gugur pada Skala Kontrol Diri**

No.	Aspek	Nomor Aitem				Jumlah
		<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		
		Sahih	Gugur	Sahih	Gugur	
1.	Kontrol perilaku	5, 12,13, 7, 20, 24	1, 14, 16, 18, 22, 26	6, 8, 10, 4, 9, 11, 15, 19, 21	2, 13, 17	15
2.	Kontrol kognitif	30, 33, 37, 39, 44	28, 32, 35, 41, 42	23, 25, 29, 31, 34, 38, 40, 43	27, 36,	13
3.	Kontrol keputusan	48, 46, 51, 52	-	45, 49, 47, 50	-	8
	<b>Jumlah</b>					<b>36</b>

#### **b. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.<sup>30</sup> Syaifuddin Azwar menambahkan reliabilitas adalah salah satu instrument ukur yang berkualitas baik dalam menghasilkan skor yang cermat dengan eror

<sup>30</sup>Ibid., 221

pengukuran kecil. Reliabilitas mengacu pada kepercayaan atau konsisten hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Fungsi ukur skala dalam reliabilitas melalui koputasi dua macam statistik yaitu koefisien reliabilitas ( $r_{xx}$ ) dan eror standar pengukuran ( $s_e$ ).<sup>31</sup>

Pada penelitian ini untuk mengukur reliabilitas menggunakan teknik *alpha cronbach* dengan SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 21. Pengujian dengan teknik *alpha cronbach* didapat dengan Rumus sebagai berikut:<sup>32</sup>

Adapun kriteria pengujian validitas menggunakan *alpa cronbach*, sebagai berikut:

- 1) Instrumen dikatakan reliabel bila nilai  $\alpha >$  koefisien  $\alpha$ .
- 2) Instrumen dapat dikatakan tidak reliabel apabila nilai  $\alpha <$  koefisien  $\alpha$ .<sup>33</sup>

Ukuran kemantapan *alpha cronbach* juga dapat dilihat pada interpretasi korelasinya ( $r$ ) antara lain sebagai berikut:<sup>34</sup>

**Tabel 3.9**  
**Interpretasi nilai r**

Angka korelasi	Makna
0, 800 – 1, 000	Sangat Tinggi
0, 600 – 0, 799	Tinggi
0, 400 – 0, 599	Cukup tinggi
0, 200 – 0, 399	Rendah

<sup>31</sup>Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm.

<sup>32</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 365

<sup>33</sup> Naharin Suroyya, *Skripsi Efektifitas Terapi*... hlm. 103

<sup>34</sup>Riduwan, *Metode dan Teknik Penyusunan Tesis*, (Bandung: Alfabeta, 2006), hlm. 110

Berdasarkan hasil perhitungan dari uji reabilitas *alpha cronbach* yang berjumlah 36 item dapat diketahui hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. 10**  
**Hasil Reliability Statistik Skala Kontrol Diri**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,862	36

## 2. Lembar Monitoring Terapi

Lembar monitoring ini merupakan salah satu instrumen yang akan digunakan untuk mengontrol subjek penelitian dalam melakukan terapi, setiap melakukan terapi subjek akan di data dalam lembar monitoring terapi.

**Tabel 3.11**  
**Lembar Monitoring Terapi Dzikir**

NO	Waktu pelaksanaan	Jenis terapi	Hambatan	Efek yang dirasakan

## E. Data dan Sumber Data

Data didefinisikan sebagai kumpulan fakta atau angka atau segala sesuatu yang dapat dipercaya kebenarannya, sehingga dapat digunakan sebagai dasar menarik kesimpulan. <sup>35</sup> Misbahuddin & Iqbal Hasan menambahkan bawasannya data merupakan keterangan-keterangan suatu hal yang dapat

---

<sup>35</sup>Husaini Usman & R. Purnomo Setiady Akbar, *Pengantar Statistika*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2011), hlm.15

berupa sesuatu yang diketahui atau yang dianggap, berupa suatu fakta yang digambarkan lewat angka, simbol, maupun kode.<sup>36</sup>

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya, data primer ini disebut juga data asli atau data baru. Misalnya, data kuesioner, data survey, maupun data observasi.<sup>37</sup> Data primer dalam penelitian ini yakni berupa skala kontrol diri dan lembar monitoring terapi dzikir yang langsung diisi oleh subjek penelitian.

a. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang melakukan penelitian dari sumber-sumber yang telah ada.<sup>38</sup> Data sekunder dalam penelitian ini berupa dokumen- dokumen. Dokumen- dokumen yang terdapat dalam penelitian ini berupa foto- foto yang berisi kegiatan selama proses terapi dan surat- surat ijin penelitian.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Teknik- teknik Pengumpulan Data**

---

<sup>36</sup>Misbahuddin & Iqbal Hasan, *Analisis Data dengan penelitian dengan statistik*, (Jakarta: PT. Bumi Asara, 2013), hlm. 21

<sup>37</sup>Ibid.

<sup>38</sup>Ibid.

Menurut Ridwan dalam Lukman teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Metode atau teknik menunjukkan suatu cara yang abstrak dan tidak diwujudkan dalam benda, tetapi hanya dapat diperlihatkan penggunaannya melalui angket, wawancara, tes, dan dokumentasi.<sup>39</sup> Dalam penelitian ini yang digunakan sebagai teknik pengumpulan data yaitu;

### 1. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Peneliti dapat menggunakan kuesioner untuk memperoleh data yang terkait dengan pemikiran, perasaan, sikap, kepercayaan, persepsi, nilai, kepribadian, maupun perilaku dari responden.<sup>40</sup>

Kuesioner juga merupakan teknik pengumpulan data yang sangat efisien jika peneliti tahu pasti variabel yang akan diukur dan tahu apayang diharapkan dari responden, kuesioner juga cocok jika digunakan dalam jumlah responden yang cukup besar dan dapat berupa pernyataan ataupun pernyataan yang tertutup atau terbuka.<sup>41</sup>

Dalam enelitian ini kuesioner yang digunakan berupa skala kontrol diri yang disajikan dengan model skala likert yang dirancang untuk mengungkap sikap setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek

---

<sup>39</sup>Lukman Hakim, Skripsi , *Pengaruh Terapi Religi Shalat dan Dzikir terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkotika*, (Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015 ).

<sup>40</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 193

<sup>41</sup>Ibid.

sosial. Skala ini terdiri dari 36 item pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

## **2. Dokumentasi**

Menurut sugiyono, dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode – metode lain dalam penelitian kuantitatif.<sup>42</sup>

Dalam penelitian dokumen yang disajikan berupa foto-foto selama kegiatan intervensi selama 6 hari di LPKA kelas 1 Blitar, dan berupa surat-surat ijin penelitian dari lokasi penelitian ini dilakukan.

## **2. Kualifikasi dan Jumlah Petugas yang Terlibat dalam Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti melibatkan beberapa orang untuk memperoleh data dan tenaga ahli dzikir untuk mendukung proses perlakuan. Kualifikasi dan jumlahnya sebagai berikut:

### **a. Tester**

---

<sup>42</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta CV, 2015) hlm. 240

Dalam penelitian ini yang menjadi *tester* adalah peneliti sendiri. Hal ini dikarenakan jadwal penelitian yang kurang sesuai dengan waktu luang yang dimiliki dari seorang ahli dzikir. Berdasarkan kekurangan ini, peneliti mengikuti pembelajaran khusus mengenai dzikir kepada tenaga ahli dzikir.

**b. Tenaga Ahli Dzikir**

1. Bapak Ahmad Tanzeh yang merupakan Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungagung (seorang ahli tarekat qodiriyah naqsabandiyah di Blitar)
2. Bapak Syaifudin yang merupakan seorang tenaga ahli dzikir yang pernah belajar di pondok pesantren Nidaul Falah Jabung Blitar dan Ponpes Al-Falah Trenggeng Sumbergempol.

**c. Petugas di LPKA Kelas 1 Blitar**

Adanya keterlibatan Petugas yang berada di LPKA ini juga sangat diperlukan guna untuk mengkondisikan subjek-subjek penelitian selama proses terapi, serta mendokumentasikan kegiatan terapi dan juga sebagai pihak yang dapat memberikan keterangan yang dapat dipercaya guna melengkapi dan mengkonfirmasi data-data dari subjek.

**G. Analisa Data**

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori dan memilih mana yang penting serta membuat kesimpulan sehingga akan mudah dipahami.<sup>43</sup>

Dalam penelitian ini peneliti jelas menggunakan analisis data kuantitatif yang berarti suatu teknik analisa data dengan menggunakan data- data yang berbentuk angka, yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah ataupun menguji hipotesis dan menggunakan metode statistik yang sudah tersedia. Adapun metode statistik yang akan digunakan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

## **1. Uji Asumsi Dasar**

### **a. Uji Normalitas**

Statistika inferensial atau induktif memerlukan adanya model distribusi untuk manaksir parameter populasi. Oleh karena itu sebelum melakukan pengujian hipotesis perlu dilakukan pengujian model distribusi normal yang digunakan sebagai sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Langkah-langkah pengujian normalitas sebagai berikut:<sup>44</sup>

1. Pencocokan dilakukan untuk memastikan apakah sampel berasal dari populasi berdistribusi probabilitas normal

---

<sup>43</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta CV, 2015) hlm., 244

<sup>44</sup>Budi Susetyo, *Statistika Untuk Analisis Data Penelitian*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2012), hlm.144

2. Pengujian dilakukan dengan membandingkan sampel dengan distribusi probabilitas normal
3. Perbedaan disetiap pasangan sel (sampel dan  $H_0$ ) digunakan pengujian kecocokan

Uji normalitas menurut Dwi Priyatno bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji ini biasanya digunakan untuk mengukur data berskala ordinal, interval maupun 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>45</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>46</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 21.

## **b. Uji Homogenitas**

---

<sup>45</sup> Dwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*, (Yogyakarta : Media Kom. 2008), hlm.28

<sup>46</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hal.28.

Tulus Winarsunu berpendapat bahwa uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dalam populasi sama atau tidak. Sebagai kriteria pengujian dirumuskan sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka distribusi data adalah homogen
2. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka distribusi data adalah tidak homogen<sup>47</sup>

Pada penelitian ini uji homogenitas dihitung menggunakan *one way anova* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 21.

## 2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu sebagai berikut:

### a. Uji Beda *Pretest* dan *Posttest*

Untuk mengetahui perbedaan hasil pengisian kuesioner kontrol diri baik saat *pretest* maupun *posttest* pada kelompok eksperimen maka digunakan teknik analisis uji *wilcoxon signed ranks test*. Penggunaan sign test hanya berlaku jika peneliti ingin mengetahui arah perbedaan (positif atau negatif). Namun jika peneliti ingin mengetahui arah dan ukuran perbedaan, maka pengujian harus dilakukan dengan menggunakan *wilcoxon signed ranks test*.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup>Tulus Winarsunu, *Statistik dalam...* hlm. 99

<sup>48</sup>Dr. Tedjo N. Reksoatmodjo, *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2007), hlm. 150

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

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>49</sup>

Teknik analisa data yang digunakan untuk menghitung uji *pretest* dan *posttest* adalah program SPSS versi 21.

#### b. Pengaruh Terapi Dzikir

Untuk mengetahui pengaruh dari terapi Dzikir terhadap kontrol diri, maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier.

Adapun kriteria penentuan dalam menggunakan sumbangan efektif regresi linier, sebagai berikut:

---

<sup>49</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), hlm. 106-107

- 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*.<sup>50</sup>

Teknik analisis data ini dihitung dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 21.

---

<sup>50</sup> Ibid., hlm. 107-108