

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

##### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian berdasarkan dari perspektif tipe informasi yang didapatkan dibagi menjadi dua yaitu, jenis penelitian kuantitatif dan kualitatif.<sup>1</sup> Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan angka-angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran, sampai pada hasil atau penarikan kesimpulannya. Sugiono sebagaimana dikutip dalam Imam Machali mengartikan penelitian kuantitatif sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data dan bersifat kuantitatif atau statistik, dengan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Liche Seniati, *Psikologi Eksperimen*, (Jakarta: PT Indeks, 2005), hlm. 22

<sup>2</sup> Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: MPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016), hlm. 17-18

## 2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen. Yaitu merupakan penelitian yang dilakukan dengan manipulasi tujuannya untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok, dan setelah itu dilihat pengaruhnya. Eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Sesuai dengan tujuannya untuk mengetahui efek suatu perlakuan, maka penelitian eksperimen ini merupakan penelitian yang bersifat prediktif, yaitu meramalkan akibat dari suatu manipulasi terhadap variabel terikatnya.<sup>3</sup>

## 3. Desain Penelitian

Desain penelitian eksperimental merupakan bagian penting dalam metode penelitian eksperimental karena menunjukkan bagaimana suatu penelitian eksperimental dilakukan. Menurut Christensen dalam Liche Seniati, desain penelitian adalah rencana atau strategi yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian. Desain dalam penelitian eksperimental sangat memegang peranan penting, terutama karena mengangkut dua hal, yaitu menjawab

---

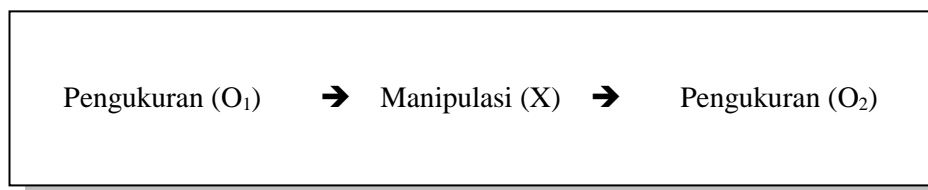
<sup>3</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UMM Press, 2006), hlm. 8

masalah atau menguji hipotesis penelitian dan mengontrol variabel sekunder.<sup>4</sup>

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen-kuasi dapat pula disebut dengan eksperimen semu (*quasi-experimental*). Dalam bidang psikologi banyak digunakan desain eksperimen kuasi ini karena pertimbangan praktis dan etis. Desain kuasi memiliki banyak desain eksperimen, salah satunya akan digunakan dalam penelitian ini.<sup>5</sup> Yaitu desain *The one-group pretest-posttest design*. Menurut Christensen desain ini disebut juga *before-after design*. Pada desain ini di awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap VT (Variabel terikat) yang telah dimiliki subjek. Setelah diberikan manipulasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap VT dengan alat ukur yang sama, simbol dari desain ini adalah: <sup>6</sup>

**Tabel 3.1**

**Tabel eksperimen desain *The one-group pretest-posttest design***



<sup>4</sup> Liche Seniati, *Psikologi Eksperimen*,... hlm. 103-104

<sup>5</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen*,...hlm. 116

<sup>6</sup> Liche Seniati, *Psikologi Eksperimen*.....,hlm. 118

## **B. Variabel Penelitian**

Menurut Latipun variabel merupakan konsep yang mempunyai variabilitas. Suatu konstruk yang bervariasi atau yang dapat memiliki bermacam nilai tertentu. Variabel adalah simbol yang padanya diberikan nilai atau bilangan.<sup>7</sup>

Adapun dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu :

### **1. Variabel Eksperimental**

Variabel eksperimental disebut pula variabel bebas (*independent variable*), variabel pengaruh, variabel perlakuan, dan variabel kuasa. Menurut Latipun variabel eksperimen merupakan variabel yang dimanipulasi untuk dipelajari efeknya pada variabel-variabel lain, yaitu variabel terikat.<sup>8</sup> Maka yang menjadi variabel eksperimental dalam penelitian ini adalah terapi kognitif berbasis spiritual.

### **2. Variabel Terikat**

Menurut Latipun variabel terikat disebut pula dengan variabel terpengaruh, variabel tak-bebas, variabel efek, dan variabel tergantung (*dependent variable, criterion variable*). Variabel terikat merupakan variabel yang berubah jika berhubungan dengan variabel

---

<sup>7</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen...*, hlm. 55

<sup>8</sup> *Ibid.*, hlm. 60

bebas.<sup>9</sup> Sehingga yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah stress.

## C. Populasi, Sampel dan Sampling Penelitian

### 1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.<sup>10</sup> Sedangkan Latipun menegaskan bahwa populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal, dan seterusnya.<sup>11</sup> Dari uraian tersebut populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas I Blitar. Penelitian ini memiliki populasi berjumlah 194 anak binaan yang berasal dari tiga wisma yaitu, wisma Dahlia, Cempaka dan Bougenvil. Dengan perincian sebagai berikut :

---

<sup>9</sup> *Ibid.*, hlm. 61

<sup>10</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2010), hlm. 173

<sup>11</sup> *Latipun, Psikologi Eksperimen...*, hlm. 41

**Tabel 3.2****Tabel Populasi Penelitian**

No.	Wisma	Jumlah Anak Binaan
1.	Dahlia	69
2.	Cempaka	53
3.	Bougenvil	72
<b>Jumlah</b>		<b>194</b>

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi. Penelitian biasanya dilakukan terhadap sampel. Jadi tidak seluruh subjek pada populasi diteliti seluruhnya, cukup diwakili oleh sebagian subjek.<sup>12</sup> Jadi sampel adalah bagian dari populasi, yang diambil dari kelompok populasi. Yang nantinya dijadikan sebagai sumber data ,sebagai perwakilan dari populasi.

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

**Tabel 3.3****Tabel Rumus Pengambilan Sampel**

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

---

<sup>12</sup> *Ibid.*, hlm. 43

Keterangan :

$n$  = besaran sampel

$N$  = besaran populasi<sup>13</sup>

Hasil dari perhitungan jumlah didapatkan angka 48.5, dikarenakan responden dari penelitian ini manusia maka angka dibulatkan menjadi 48.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Ada beberapa teknik yang dapat digunakan dalam menentukan sampel.<sup>14</sup>

Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik non-random, disebut pula sampel non-probabilitas. Yaitu teknik pengambilan sampel tidak dengan random, biasanya dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Bentuk pengambilan sampel dengan *sampling purposive*, yaitu pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti.<sup>15</sup>

Dalam menentukan subjek penelitian, langkah pertama yaitu peneliti akan mengukur tingkat stress dengan skala stress yang

---

<sup>13</sup> Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), hlm. 95

<sup>14</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 121

<sup>15</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen*, ... hlm. 50

diberikan kepada anak-anak binaan Lapas. Kemudian, langkah kedua berdasarkan hasil pengukuran tersebut akan dibuat kategorisasi stress rendah, sedang dan tinggi. Langkah ketiga, peneliti akan memilih subjek yang masuk dalam kategori stress sedang hingga tinggi sebagai subjek eksperimen.

Untuk menentukan stress kategori rendah, sedang dan tinggi peneliti menggunakan perhitungan dengan strategi statistik hipotetik, yaitu menggunakan statistik dari alat ukur. Pada teknik ini rerata dari deviasi standar didapatkan dari alat ukur.<sup>16</sup> Untuk menentukan mean hipotetik ( $\mu$ ) dan standar hipotetik ( $\sigma$ ), digunakan rumus sebagai berikut:

**Tabel 3.4**  
**Rumus Statistik Hipotetik<sup>17</sup>**

Rumus		Keterangan
Mean <sub>hipotetik</sub> ( $\mu$ )	$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \Sigma k$	$\mu$ : Mean Hipotetik $i_{max}$ : Skor maksimal item $i_{min}$ : Skor minimal item $\Sigma k$ : Jumlah item
Standar Deviasi <sub>hipotetik</sub> ( $\sigma$ )	$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$	$\sigma$ : SD <sub>hipotetik</sub> $X_{max}$ : Skor maksimal item $X_{min}$ : Skor minimal item

<sup>16</sup>Wahyu Widhiarso, *Pengategorian Data dengan Menggunakan Statistik Hipotetik dan Statistik Empirik*, e-journal, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, hlm. 2

<sup>17</sup>Nadzifah Rose Ahady, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas VII di SMP Islam Almaarif Singosari Yang Berdomisili di Pondok Pesantren*, (Malang: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2014), hlm. 66



**Tabel 3.5**  
**Rumusan Kategori<sup>18</sup>**

NO.	Kategori	Rumusan
1.	Tinggi	$X > M_{\text{hipotetik}} + 1,5 SD_{\text{hipotetik}}$
2.	Sedang	$M_{\text{hipotetik}} + 1,5 SD_{\text{hipotetik}} \leq X \leq M_{\text{hipotetik}} - 1,5 SD_{\text{hipotetik}}$
3.	Rendah	$X < M_{\text{hipotetik}} - 1,5 SD_{\text{hipotetik}}$

Selain itu ada kriteria lain yang menjadi syarat untuk pengambilan sampel, yaitu sebagai berikut :

- a. Anak binaan yang menjalani vonis hukuman minimal sejak bulan Februari 2018
- b. Memiliki kategori stress tingkat sedang hingga tinggi setelah diukur melalui instrumen yang telah dirancang oleh peneliti
- c. Mampu untuk membaca dan menulis
- d. Beragama Islam
- e. Bersedia mengikuti pelaksanaan terapi kognitif berbasis spiritual hingga selesai
- f. Subjek tidak sedang mengikuti terapi atau program lain yang berkaitan dengan stress. Alasan peneliti menetapkan kriteria tersebut untuk menghindari bias dalam penelitian.

---

<sup>18</sup> *Ibid., hlm. 66*

#### D. Kisi-Kisi Instrumen

Sebelum angket dibuat, peneliti terlebih dahulu menetapkan aspek dan indikator-indikator yang akan dibuat pernyataan. Kemudian disusun dalam kisi-kisi yang nantinya akan dijadikan sebagai pedoman dalam merumuskan pernyataan-pernyataan.

##### 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

**Tabel 3.6**  
**Kisi-kisi Instrumen Skala Stress**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>
1. Psikologis, lebih dikaitkan pada aspek emosi	a. Mudah marah b. Sedih c. Depresi
2. Fisiologis, muncul pada bentuk keluhan fisik	a. Kehilangan semangat b. Susah tidur c. Kelelahan / kejenuhan
3. Kognitif, tampak dalam gejala sulit konsentrasi, mudah lupa	a. Susah konsentrasi b. Pikiran kacau c. Mudah lupa
4. Perilaku, pada remaja tampak pada perilaku-perilaku seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok.	a. Peningkatan frekuensi merokok b. Menarik diri c. Tidak mampu untuk rileks

**Tabel 3.7**  
**Blueprint Sebaran item skala stress**

No.	Indikator	Pernyataan		Total
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Mudah marah	1,13,25	37,49,61	6
2	Sedih	2,14,26	38,50,62	6
3	Depresi	3,15,27	39,51,63	6
4	Kehilangan semangat	4,16,28	40,52,64	6
5	Susah tidur	5,17,29	41,53,65	6
6	Kelelahan/kejenuhan	6,18,30	42,54,66	6
7	Mudah lupa	7,19,31	43,55,67	6
8	Pikiran kacau	8,20,32	44,56,68	6
9	Susah konsentrasi	45,57,69	9,21,33	6
10	Peningkatan frekuensi merokok	10,22,34	46,58,70	6
11	Menarik diri	11,47,59	23,35,71	6
12	Tidak mampu rileks	12,24,36	48,60,72	6
<b>Jumlah</b>				<b>72</b>

### E. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiono, instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Fenomena ini secara spesifik disebut variabel penelitian.<sup>19</sup> Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner.

---

<sup>19</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 72

Angket atau kuesioner didefinisikan sebagai sejumlah pertanyaan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.<sup>20</sup> Jenis kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup ialah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya oleh peneliti sehingga responden tinggal memilih.<sup>21</sup>

Di dalam kuesioner yang akan digunakan dibutuhkan adanya skala pengukuran. Terdapat bermacam-macam jenis skala tergantung dengan jenis data yang digunakan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu.<sup>22</sup>

Dalam skala likert memiliki 2 bentuk pernyataan, yaitu pernyataan positif dan negatif. Pernyataan positif diberi skor 5,4,3,2, dan 1, sedangkan bentuk pernyataan negatif diberi skor 1,2,3,4,dan 5.<sup>23</sup>

Alternatif jawaban pada skala likert tidak hanya tergantung pada jawaban setuju dan tidak setuju. Alternatif jawaban dapat berupa apapun sepanjang mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang

---

<sup>20</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu Observasi, checklist, interviu, kuesioner, sosiometri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm.151

<sup>21</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik....* hlm. 195

<sup>22</sup> Syofian Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), hlm. 50

<sup>23</sup> *Ibid.*, hlm. 50

tentang suatu objek jawaban.<sup>24</sup> Adapun dalam penelitian ini, alternatif jawaban yang disediakan adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.8**  
**Penilaian dari Kategori Pilihan**

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

#### **F. Data dan Sumber Data**

Sumber data yang terdapat dalam penelitian ini terdiri dari dua, yakni :

1. Sumber data primer yaitu data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan oleh peneliti. Data primer disebut juga dengan data asli.<sup>25</sup> Data primer dalam penelitian ini adalah kuesioner yang diisi oleh responden.
2. Data sekunder yaitu data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti dari sumber-sumber yang telah ada. Data ini biasanya diperoleh dari perpustakaan atau dari laporan-laporan penelitian

---

<sup>24</sup> *Ibid.*, hlm. 51

<sup>25</sup> Misbahuddin, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2013), hlm. 21

terdahulu.<sup>26</sup> Data sekunder dalam penelitian ini menggunakan buku-buku literatur yang relevan dengan penelitian, disamping itu juga menggunakan jurnal-jurnal penelitian sebagai sumber pendukung penelitian.

## **G. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Langkah-langkah penelitian dan tehnik pengumpulan data**

Dalam kegiatan penelitian cara memperoleh data dikenal dengan teknik pengumpulan data. Maka dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data meliputi :

#### **a. Observasi**

Dalam artian sempit, observasi berarti pengamatan secara langsung terhadap gejala yang diteliti. Dalam arti luas, observasi meliputi pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang sedang diteliti. Menurut Gall dalam Anwar Sutoyo memandang observasi sebagai salah satu metode pengumpulan data dengan cara mengamati perilaku dan lingkungan (sosial dan atau material) individu yang sedang diambil.<sup>27</sup>

Observasi dalam penelitian dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai keadaan anak binaan, kegiatan-kegiatan,

---

<sup>26</sup> *Ibid*

<sup>27</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu Observasi, checklist, interviu, kuesioner, sosiometri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm. 69-70

perilaku, dan faktor-faktor yang menyebabkan stress bagi mereka. Disamping itu observasi dilakukan untuk mendapatkan data terkait tentang populasi, sampel dan fenomena lapangan sebelum penelitian dilaksanakan.

#### **b. Wawancara**

Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan pada penelitian. 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>28</sup>

Pada penelitian ini wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai latar belakang subjek dan identitas anak binaan LPKA Kelas I Blitar melalui petugas. Selain itu wawancara juga dilakukan kepada anak binaan untuk mendapatkan informasi secara terperinci mengenai keadaan mereka selama menjalani kehidupan di Lapas.

#### **c. Angket**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan metode kuesioner atau angket. Angket atau kuesioner didefinisikan sebagai sejumlah pertanyaan tertulis tentang data

---

<sup>28</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...* hlm. 145

faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.<sup>29</sup>

Jenis kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup ialah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya oleh peneliti sehingga responden tinggal memilih.<sup>30</sup>

Kuesioner yang dirancang memuat pertanyaan-pertanyaan mengenai indikator stress yang dikembangkan dari teori stress. Kemudian kuesioner tersebut diberikan kepada responden untuk diketahui kategorisasi stress yang dialami.

#### **d. Dokumentasi**

Dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data yang digunakan untuk menelusuri data historis. Sifat utama dari data ini tak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk hal-hal yang telah silam. Dokumentasi dalam penelitian ini yaitu mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda dan sebagainya.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu Observasi, checklist...* hlm. 151

<sup>30</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik....* hlm. 195

<sup>31</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian ...* hlm. 231



Pada penelitian ini metode dokumentasi dilakukan dengan menggunakan dokumen berupa foto-foto saat penelitian berlangsung, data registrasi berupa identitas anak binaan yang berada di LPKA Kelas I Blitar, dan juga jurnal-jurnal penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan.

## **2. Tahapan penelitian**

Secara rinci tahapan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Observasi pendahuluan untuk menemukan masalah penelitian.
- b. Melakukan wawancara untuk mendapatkan informasi yang diperlukan
- c. Menyusun rancangan penelitian, yakni dengan memilih metode penelitian yang akan digunakan.
- d. Menetapkan waktu penelitian.
- e. Merancang alat ukur penelitian.
- f. Menguji alat ukur penelitian
- g. Menentukan subjek penelitian berdasarkan hasil angket yang didapat dan berdasarkan kriteria subjek penelitian
- h. Melakukan terapi kognitif spiritual selama 6 hari, setiap sesi dilakukan selama kurang lebih 1 jam.

- i. Mengadakan *post test*.
- j. Analisa data untuk menguji hipotesis.
- k. Pembahasan hasil analisa yang didukung oleh data yang diperoleh
- l. Menyimpulkan hasil penelitian

Penelitian ini memberikan intervensi berupa terapi kognitif berbasis spiritual kepada anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas I Blitar (LPKA Kelas I Blitar). Adapun agenda pelaksanaan kegiatan terapi kognitif spiritual sebagai berikut :

**Tabel 3.9**  
**Agenda Kegiatan Terapi Kognitif Spiritual**

<b>Waktu</b>	<b>Sesi</b>	<b>Metode</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Media</b>	<b>Durasi</b>
Feb/2018	<b>Sesi 1</b> Perkenalan, kontrak pelaksanaan intervensi dan materi terapi	Diskusi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan dengan klien</li> <li>2. Klien mengetahui tujuan terapi</li> <li>3. Klien memahami terapi kognitif berbasis spiritual</li> <li>4. Klien memahami tentang stress</li> <li>5. Mengetahui target-target yang ingin dicapai klien (baik dalam lapas maupun setelah keluar dari lapas) dan hambatannya</li> <li>6. Menetapkan tata tertib dalam pertemuan yang akan digunakan hingga sesi terapi berakhir</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sesi pertama diawali dengan perkenalan dan sharing</li> <li>2. Menyampaikan tujuan diadakannya terapi</li> <li>3. Fasilitator menyampaikan materi terapi kognitif spiritual dan stress untuk pertemuan sesi pertama</li> <li>4. Menyampaikan materi tentang terapi kognitif berbasis spiritual oleh fasilitator</li> <li>5. Menyampaikan materi tentang stress oleh fasilitator</li> <li>6. Membuka sesi tanya jawab</li> <li>7. Memberikan tugas kepada klien untuk menuliskan target-target yang ingin dicapai (saat berada dalam lapas maupun</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Papan Tulis</li> <li>2. Lembar tugas target dan hambatan (Terlampir)</li> </ol>	1 jam

				setelah bebas), serta menyebutkan hambatan-hambatannya. 8. Klien bersama fasilitator mendiskusikan peraturan-peraturan yang siap disepakati selama sesi pertama hingga terakhir.		
Feb/ 2018	<b>Sesi 2</b> Materi dan mengidentifikasi pikiran otomatis	Diskusi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memantapkan pemahaman klien pada sesi sebelumnya</li> <li>2. Klien mampu mengenali pikiran dan mengidentifikasi pikiran otomatisnya.</li> <li>3. Klien mengenali 10 kategori distorsi kognitif dan dapat mengkategorikan distorsi kognitifnya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi singkat mengenai materi sesi pertama</li> <li>2. Menyampaikan materi tentang pikiran otomatis oleh fasilitator</li> <li>3. Mengidentifikasi pikiran otomatis klien. Klien mereview kembali list target yang telah ditulisnya. Kemudian klien menemukan pikiran-pikiran yang menjadi penghambat dalam mewujudkan tergetnya. Atau klien dapat juga menulis pikiran-pikiran yang</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Papan tulis</li> <li>2. Tabel catatan ABC (Terlampir)</li> </ol>	1 jam

				<p>muncul saat situasi yang mencetuskan stress. Dalam hal ini akan digunakan tehnik “ABC” dan sekaligus klien akan mencatatnya dalam tabel “ABC” yang telah disediakan oleh fasilitator. Tabel “ABC” terdiri dari</p> <p>A : situasi  B : pikiran  C : perasaan</p> <p>4. Fasilitator menyampaikan kepada klien 10 macam kategori kesalahan berpikir. Kemudian klien mengkategorikan distorsi pikirannya. Kategori kesalahan berpikir tersebut, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Berpikir segalanya atau tidak sama sekali</li> <li>b. Overgeneralisasi</li> <li>c. Filter mental</li> <li>d. Diskualifikasi</li> </ol>		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>yang positif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Loncatan kesimpulan</li> <li>f. Pembesaran</li> <li>g. Penalaran emosional</li> <li>h. Pernyataan “harus”</li> <li>i. Memberi cap dan salah memberi cap</li> <li>j. Personalisasi</li> </ul>		
Feb/2018	<p><b>Sesi 3</b> Mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan disfungsional, Memperbincangkan konsep spiritual dan penafsiran maksud spiritual di dalam bahan bacaan kitab suci</p>	Diskusi dan ceramah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memantapkan pemahaman klien pada sesi sebelumnya</li> <li>2. Memahami dan merefleksikan maksud suatu ayat (menyesuaikan dengan permasalahan klien)</li> <li>3. Klien mengetahui kegunaan dan memahami pengisian lembar kerja “Catatan Harian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Review kembali dan evaluasi kegiatan sesi kedua</li> <li>2. Fasilitator menentukan ayat al-Qur’an dan maknanya yang sesuai dengan permasalahan klien. Kemudian didiskusikan bersama klien untuk memodifikasi pikiran disfungsionalnya. Kegiatan ini dilanjutkan dengan pertanyaan-pertanyaan “Socratic Question” oleh fasilitator kepada klien. Pertanyaan-</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Papan tulis</li> <li>2. Daftar pertanyaan Socratic Questions (Terlampir)</li> <li>3. Lembar kerja “Catatan Harian Pemikiran Negatif (Terlampir).</li> </ol>	1 jam

			Pemikiran Negatif).	<p>pertanyaan “Socratic Question” diadaptasi dari Saktiyono B Purwoko.</p> <p>3. Memberikan lembar monitoring kepada klien untuk memantau perkembangan klien setelah diberikan ketrampilan dalam mengatasi masalahnya. Kegiatan ini akan di catat dalam lembar kerja “Catatan Harian Pemikiran Negatif.</p>		
Feb/ 2018	<b>Sesi 4</b> Evaluasi Penutupan sesi terapi	Diskusi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi Akhir</li> <li>2. Penutupan sebagai tanda berakhirnya terapi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi sesi terapi secara keseluruhan dan sharing</li> </ol>		1 jam

## H. Analisis Data

Analisis data menurut Noeng Muhadjir sebagaimana dikutip dalam Naharin Suroyya adalah upaya mencari serta menata secara sistematis data yang telah dikumpulkan yang kemudian dianalisis secara kritis dengan tujuan untuk mencari kebenaran data tersebut dan untuk mendapatkan kesimpulan serta hasil penelitian yang telah dilakukan.<sup>32</sup>

Pengolahan data untuk penelitian kuantitatif adalah suatu cara proses dalam memperoleh data ringkasan dengan menggunakan cara-cara atau rumusan tertentu.<sup>33</sup> Dalam penelitian ini menggunakan data yang berhubungan dengan angka, maka analisis yang digunakan adalah analisis statistik. Dalam analisis statistik data terdapat beberapa tahap uji analisis.

### 1. Uji Instrumen

#### a. Uji Validitas

Validitas atau kesahihan menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur.<sup>34</sup> Dalam penelitian ini uji validitas dihitung dengan menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

Disamping itu peneliti juga melakukan validasi terhadap instrumen sebelum diuji cobakan, yaitu kepada :

---

<sup>32</sup> Naharin Suroyya, *Skripsi Efektifitas Terapi...* hlm. 102

<sup>33</sup> Syofian Siregar, *Statistik Parametrik....*, hlm. 125

<sup>34</sup> *Ibid.*, hlm. 75.



- 1). Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi yang telah menempuh mata kuliah Metodologi Penelitian Kuantitatif
- 2). Dosen yang kompeten di bidang Psikologi dan khususnya memiliki latar belakang penelitian kuantitatif

Adapun kriteria pengujian validitas menggunakan *product moment* yakni sebagai berikut :

- 1). Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid)
- 2). Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  (uji 2 sisi dengan sig. 0.05) maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).<sup>35</sup>

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

Menurut Arikunto, reliabilitas adalah suatu instrumen yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data, karena instrumen tersebut sudah cukup baik. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Reliabilitas menunjukkan pada tingkat keterandalan sesuatu, reliabel sendiri artinya dapat dipercaya, sehingga dapat diandalkan.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Naharin Suroyya, *Skripsi Efektifitas Terapi...* hlm. 102

<sup>36</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 154

## 2. Uji Asumsi Dasar

Uji asumsi dasar digunakan untuk mengetahui pola dan varian serta kelinieritasan dari suatu populasi. Apakah populasi atau data berdistribusi normal atau tidak, atau juga dapat digunakan untuk mengetahui apakah populasi mempunyai beberapa varian yang sama, serta untuk menguji kelinearitasan data.<sup>37</sup>

### a. Uji Normalitas

Tujuan dilakukannya uji normalitas terhadap serangkaian data adalah untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak.<sup>38</sup> Uji ini biasanya digunakan untuk 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>39</sup>

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah sebagai berikut :

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

---

<sup>37</sup> Syofian Siregar, *Statistik Parametrik...* hlm. 153

<sup>38</sup> *Ibid*

<sup>39</sup> Duwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*, (Yogyakarta: Media Kom, 2008), hlm. 28

2). Jika sig. (signifikansi) > 0,05, maka data berdistribusi normal.<sup>40</sup>

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

#### b. Uji Homogenitas

Menurut Syofian Siregar, homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah objek yang diteliti mempunyai varian yang sama. Bila objek yang diteliti tidak mempunyai varian yang sama, maka uji anova tidak dapat diberlakukan. Kaidah dalam pengujian homogenitas yaitu jika nilai sig. > 0,05 maka dapat dikatakan varian dari dua atau lebih kelompok adalah sama begitupun sebaliknya, apabila nilai sig. < 0,05 maka dua kelompok atau lebih tidak memiliki varian yang sama atau tidak homogen.<sup>41</sup>

Dalam menguji homogenitas, penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 20.

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis adalah suatu prosedur untuk menetapkan apakah hipotesis diterima atau ditolak.<sup>42</sup>

Untuk uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan cara yaitu sebagai berikut :

---

<sup>40</sup> Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm, 28

<sup>41</sup> Syofian Siregar, *Statistik Parametrik*, ... hlm. 167

<sup>42</sup> Cornelius Trihendradi, *SPSS 12 S tatistik Inferen Teori Dasar dan Aplikasinya*, (Yogyakarta: ANDI, 2005), hlm. 30

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

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

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

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

Adapun dasar pengambilan keputusan uji *wilcoxon signed ranks test* adalah 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>43</sup>

Analisis pada penelitian ini dihitung menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

---

<sup>43</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: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2016), hlm. 106-107

## b. Tingkat Pengaruh Terapi Kognitif Berbasis Spiritual

Untuk mengetahui seberapa besar terapi kognitif berbasis spiritual dalam mempengaruhi penurunan stress pada remaja di LPKA Kelas I Blitar, maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier. Sumbangan efektif regresi linier digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

Adapun kriteria yang digunakan dalam penggunaan sumbangan efektif regresi linier adalah sebagai berikut :

1). Apabila teknik analisis data hanya terdiri dari satu sampai dua variabel bebas maka yang digunakan hasil hitung R Square.

2). Apabila jumlah variabel bebasnya lebih dari dua maka lebih baik menggunakan Adjust R Square yang nilainya selalu lebih kecil dari R Square.<sup>44</sup>

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

---

<sup>44</sup> *Ibid.*, hlm. 107-108