

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Karakteristik Data

1. Deskripsi Data Tingkat Stress Remaja LPKA Kelas I Blitar

Sebagaimana telah dibahas pada bab sebelumnya, stress menurut jenisnya dibagi menjadi dua yaitu, *eustress* dan *distress*. *Eustress* atau stress yang fisiologis adalah jenis stress yang bermanfaat atau konstruktif. Sedangkan *distress* adalah jenis stress negatif, yang menimbulkan dampak negatif berupa gejala fisik, psikologis, kognitif, maupun perilaku. Berdasarkan pemaparan tersebut dan hasil dari penelitian yang diperoleh, remaja LPKA Kelas I Blitar mengalami *distress*, hal tersebut diketahui dari adanya indikasi-indikasi stress yang dibuktikan oleh hasil pengisian kuesioner skala stress.

Sementara itu untuk mengetahui deskripsi tingkat stress remaja LPKA Kelas I Blitar, dalam penelitian ini perhitungan didasarkan pada skor hipotetik. Dari hasil skor hipotetik kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Hasil perhitungan diuraikan sebagai berikut :

a. Menghitung mean hipotetik (μ), dengan rumus :

$$\begin{aligned}\mu &= \frac{1}{2}(i_{max} + i_{min})\Sigma k \\ &= \frac{1}{2}(4 + 1) 43 \\ &= 107,5\end{aligned}$$

b. Menghitung standar deviasi hipotetik (σ), dengan rumus :

$$\begin{aligned}\sigma &= \frac{1}{6}(X_{max} - X_{min}) \\ &= \frac{1}{6}(135 - 56) \\ &= 13,1\end{aligned}$$

Tabel 4.1
Rumusan Kategori Stress Remaja
LPKA Kelas I Blitar

NO.	Rumusan	Kategori	Skor Skala	Frekuensi
1.	$X > M_{hipotetik} + 1,5$ $SD_{hipotetik}$	Tinggi	$X > 127,15$	3
2.	$M_{hipotetik} + 1,5$ $SD_{hipotetik} \leq X \leq$ $M_{hipotetik} - 1,5$ $SD_{hipotetik}$	Sedang	$127,15 \leq X \leq$ $87,85$	32
3.	$X < M_{hipotetik} - 1,5$ $SD_{hipotetik}$	Rendah	$< 87,85$	13
Jumlah				48

Berdasarkan pada perhitungan di atas dari 48 responden, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja LPKA Kelas I Blitar memiliki

tingkat stress sedang, yaitu sebanyak 32 orang. Stress dengan tingkat rendah sebanyak 13 orang, dan 3 lainnya berada pada tingkat stress tinggi. Untuk kelompok eksperimen yang digunakan yaitu subjek yang memiliki tingkat stress sedang hingga tinggi. Dalam penelitian ini peneliti menetapkan subjek eksperimen berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebanyak 8 subjek. Namun karena suatu hal, satu subjek gugur sehingga penelitian ini hanya menggunakan 7 subjek sebagai kelompok eksperimen.

2. Deskripsi data *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen

a. Data *Pre test* skala stress kelompok eksperimen

Pada penelitian ini *pre test* menggunakan angket terpakai, sehingga tidak diperlukan lagi menyebarkan angket untuk *pre test*. Adapun rekapitulasi hasil *pre test* kelompok eksperimen ditunjukkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.2

Rekapitulasi Skor *Pre test* kelompok Eksperimen

No.	Nama Subjek (Inisial)	Jenis Kelamin	Wisma	Skor <i>Pre test</i>	Kategori
1.	RH	Laki-laki	Dahlia	113	Sedang
2.	AR	Laki-laki	Dahlia	118	Sedang
3.	ASA	Laki-laki	Dahlia	111	Sedang
4.	KM	Laki-laki	Cempaka	106	Sedang
5.	FP	Laki-laki	Bougenvil	132	Tinggi
6.	DD	Laki-laki	Cempaka	134	Tinggi
7.	ARE	Laki-laki	Cempaka	108	Sedang

Hasil perolehan skor *pre test* tersebut, kemudian dihitung menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20, yakni sebagai berikut :

Tabel 4.3

Tabel statistik *pre test*

Statistics		
Pretest		
N	Valid	7
	Missing	0
Mean		117.43
Median		113.00
Mode		106 ^a

Berdasarkan hasil output di atas diperoleh hasil mean 117,43. Hal ini berarti rata-rata dari skor hasil *pre test* menunjukkan bahwa skor rata-ratanya sebelum diberikan perlakuan adalah sebesar 117,43.

b. Data *Post test* skala stress kelompok eksperimen

Setelah memberikan perlakuan atau *treatmen* pada kelompok eksperimen, selanjutnya peneliti memberikan *post test* dengan tujuan untuk mengetahui skor yang didapat setelah adanya perlakuan. Adapun rekapitulasi hasil *post test* ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 4.4
Rekapitulasi hasil *post test* kelompok eksperimen

No.	Nama Subjek (Inisial)	Jenis Kelamin	Wisma	Skor <i>Post test</i>	Kategori
1.	RH	Laki-laki	Dahlia	107	Sedang
2.	AR	Laki-laki	Dahlia	102	Sedang
3.	ASA	Laki-laki	Dahlia	106	Sedang
4.	KM	Laki-laki	Cempaka	93	Sedang
5.	FP	Laki-laki	Bougenvil	98	Sedang
6.	DD	Laki-laki	Cempaka	108	Sedang
7.	ARE	Laki-laki	Cempaka	78	Rendah

Tabel 4.5
Tabel statistik *post test*

Statistics post_test		
N	Valid	7
	Missing	0
	Mean	98.86
	Median	102.00
	Mode	78 ^a

Berdasarkan hasil perolehan skor *post test* tersebut, kemudian dihitung menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20, yakni sebagai berikut :

Hasil output di atas diperoleh hasil mean 98,86. Hal ini berarti rata-rata dari skor hasil *post test* menunjukkan bahwa skor rata-ratanya setelah diberikan perlakuan adalah sebesar 98,86.

3. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Sebelum instrumen digunakan untuk melaksanakan penelitian maka sebelumnya instrumen harus diuji coba terlebih dahulu kepada sejumlah responden. Pada penelitian ini, uji coba instrumen dilaksanakan di LPKA Kelas I Blitar dengan 48 responden. Dimana sampel uji coba adalah anak binaan LPKA Kelas I Blitar dari berbagai wisma.

Untuk menguji validitas instrumen, peneliti menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20. Hasil perhitungan uji validitas skala stress didapatkan hasil bahwa terdapat 29 item yang gugur dan 43 item sah.

Item dikatakan valid jika hasil hitung *correlation pearson* $>$ r tabel (sig. 0,05). Nilai r tabel diketahui dari tabel nilai-nilai r *product moment*. Diketahui jumlah (n) 48 dengan r tabel 0,284, sehingga hasil hitung *correlation pearson* harus melebihi nilai r tabel 0,284 untuk dikatakan item sah atau valid. Berikut ini disajikan item sah dan item gugur dari hasil perhitungan uji validitas.

Tabel 4.6
Hasil Uji Validitas
Item Sahih dan Gugur

No	Aspek	Item				Jumlah
		Favorabel		Unfavorabel		
		Sahih	Gugur	Sahih	Gugur	
1	Psikologis	1,25,3, 15,27	13,2,14,2 6	37,49, 61,38,50,62, 39,51,63,		18
2	Fisiologis	4,16, 28,	5,17,29,6, 18,30	40,64,41,52, 65,42,54,66	53	18
3	Kognitif	32,45, 57	7,19,31,8, 20,69	55,67,56,68, 9,33	43,44,21	18
4	Perilaku	12,24, 47	10,22,34, 11,59,36	70,35,48,60, 72	46,58,23, 71	18
Jumlah						72

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien reliabilitas *Alpha* dan diperoleh koefisien realibilitas (r) sebesar 0,923. Berdasarkan hasil tersebut, maka skala yang digunakan dapat dikatakan memiliki realibilitas tinggi. Sehingga skala ini dapat dinyatakan andal untuk mengukur tingkat stress. Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 20. Adapun hasil perhitungannya sebagai berikut :

Tabel 4.7
Hasil uji reliabilitas kuesioner stress
menggunakan *Alpha Cronbach*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.923	43

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diketahui bahwa nilai *alpha* sebesar 0,923. Menurut Sarwono jika korelasi $> 0,8$ maka instrumen tersebut reliabel dan sebaliknya, jika korelasi $< 0,8$ maka instrumen kurang reliabel.¹ Dari pernyataan dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan *alpha cronbach* memiliki nilai $\alpha = 0,923 > 0,8$ sehingga item-item stress yang digunakan memiliki reliabilitas yang tinggi.

4. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Bila data berdistribusi normal, maka dapat digunakan uji statistik berjenis parametrik. Sedangkan bila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik nonparametrik.² Uji ini biasanya digunakan untuk mengukur data

¹ Naharin Suroyya, *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Menurunkan Stress Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung*, (Tulungagung: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2016), hlm. 113

² Syofian Siregar, *Statistik Parametrik...* hlm. 153

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.³

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *one sample kolmogrov-smirnov* dengan taraf sig. 0,05. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu :

- 1). Jika sig. (signifikansi) < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal.
- 2). Jika sig. (signifikansi) > 0,05, maka data berdistribusi normal.⁴

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20. Adapun hasil perhitungan uji normalitas *pre test* dan *post test* adalah sebagai berikut :

³ Duwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*, (Yogyakarta: Media Kom, 2008), hlm. 28

⁴ Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm.

Tabel 4.8
Hasil Uji Normalitas *Pre test* dan *Post test*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
pre_test	.224	7	.200 [*]
post_test	.195	7	.200 [*]

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai sig. *Pre test* = 0,200 dan nilai sig. *Post test* = 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig. *Pre test* > 0,05 atau 0,200 > 0,05 dan nilai sig. *Post test* > 0,05 atau 0,200 > 0,05 sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data hasil uji *pre test* dan *post test* berdistribusi normal.

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah objek yang diteliti mempunyai varian yang sama. Kriteria pengujian dirumuskan sebagai berikut :

- 1). Jika sig. > 0,05 berarti varian dari dua atau lebih kelompok homogen
- 2). Jika sig. < 0,05 berarti tidak homogen⁵

⁵Syofian Siregar, *Statistik Parametrik*, ... hlm. 167

Pada penelitian ini uji homogenitas dihitung dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20. Adapun hasil hitung uji homogenitas ditampilkan pada tabel berikut ini :

Tabel 4.9
Hasil uji homogenitas *Pre test* dan *Post test*
dengan *One Way Anova*

Test of Homogeneity of Variances
Skor stress

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.134	1	12	.721

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas dapat diketahui bahwa nilai sig. skor stress adalah 0,721. Hasil hitung ini menunjukkan nilai sig. skor stress $> 0,05$ atau $0,721 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang yang diperoleh saat *pre test* dan *post test* mempunyai varian yang sama atau bersifat homogen.

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sebelumnya masih bersifat dugaan. Pada penelitian ini hipotesis penelitian dibagi menjadi 2, yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a), dijabarkan sebagai berikut :

- a. Hipotesis nol (H_0), menyatakan bahwa Terapi Kognitif Berbasis Spiritual tidak mempengaruhi penurunan tingkat stress pada remaja LPKA Kelas I Blitar.
- b. Hipotesis alternatif (H_a), menyatakan bahwa Terapi Kognitif berbasis Spiritual dapat mempengaruhi penurunan tingkat stress remaja LPKA Kelas I Blitar.

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan tahapan yaitu:

- 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*. Dasar pengambilan keputusan uji *wilcoxon signed ranks test* yaitu apabila nilai asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan, sedangkan jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.⁶

Perhitungan uji *wilcoxon signed ranks test* dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20, sehingga didapatkan hasil output sebagai berikut :

⁶ Naharin Suroyya, *Efektifitas Terapi...* hlm. 120

Tabel 4.10
Hasil Uji Beda *Pre test* dan *Post test*
menggunakan *Wilcoxon signed ranks test*

Test Statistics ^a	
	Posttets - Pretest
Z	-2.366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. *Wilcoxon signed ranks test*

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil uji diatas diketahui nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,018. Karena nilai asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 atau 0,018 < 0,05 maka sesuai dengan kaidah pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks test* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stress pada saat *pre test* dan *post test*.

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 kaidah pengambilan keputusan 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 *Adjusted R Square* yang nilainya selalu lebih kecil dari *R Square*.⁷

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20. Adapun hasil output dari perhitungan tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 4.11
Sumbangan Efektif Regresi Linier
Pre test dan Post test

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.674 ^a	.455	.409	10.987

Untuk kriteria penentuan penggunaan sumbangan efektif regresi linier ditentukan bahwa apabila data yang dianalisis hanya menggunakan satu variabel bebas maka hasil hitung yang digunakan adalah nilai *R Square*. Karena dalam penelitian ini hanya menggunakan satu variabel maka hasil hitung yang digunakan adalah *R Square*.

⁷ Naharin Suroyya, *Efektivitas Terapi...* hlm. 121

Berdasarkan hasil perhitungan diketahui bahwa besarnya nilai *R Square* adalah 0,455 atau 45,5% dapat disimpulkan bahwa besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 45,5% ,sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain di luar penelitian.

Adapun ringkasan hasil hitung pengujian hipotesis yakni ditampilkan pada tabel di berikut ini :

Tabel 4.12
Ringkasan Hasil Pengujian Data Kelompok Eksperimen

No.	Tujuan	Teknik Analisis	Hasil	Keterangan
1.	Untuk mengetahui rata-rata hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	Statistik deskriptif	a. Rata-rata <i>pre test</i> = 117,43 b. Rata-rata <i>post test</i> = 98,86	Terdapat perbedaan skor rata-rata setelah diberikan perlakuan
2.	Uji beda nilai rata-rata <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	<i>Wilcoxon signed ranks test</i>	0,018 < 0,05	Terdapat perbedaan yang signifikan
3.	Untuk mengetahui adakah pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, dan seberapa besar presentasinya	Sumbangan efektif regresi linier	0,455 atau 45,5%	Variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel terikat, sebesar 45,5%

Berdasarkan pada hasil pengujian hipotesis di atas maka dapat diambil kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Yang artinya, Terapi Kognitif Berbasis Spiritual berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress pada remaja di LPKA Kelas I Blitar.