

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Menurut Saifuddin Azwar, penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika. Semua variabel yang terlibat harus diidentifikasi dengan jelas dan terukur. Hubungan di antara variabel-variabel yang diteliti dinyatakan secara korelasional atau struktural dan diuji secara empirik. Hampir semua penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif merupakan penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan setiap kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh bukti signifikansi hubungan antar variabel yang dilibatkan. Pada umumnya, penelitian kuantitatif merupakan penelitian sampel besar.¹

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, artinya metode penelitian yang menggunakan data yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran kemudian diolah

¹ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm. 5.

dengan analisis statistik. Penggunaan metode kuantitatif ini dikarenakan tujuan dari penelitian ini adalah mencari pengaruh dari Variabel X terhadap Variabel Y melalui data-data yang diperoleh kemudian dilakukan metode pengukuran dan diolah menggunakan analisis statistik untuk memperoleh bukti signifikansi hubungan antar variabel yang dilibatkan.

2. Pendekatan Penelitian

Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* atau perlakuan tertentu dalam kondisi yang terkontrol (laboratorium).² MacLin dan Lische Seniati et.all. mengemukakan penelitian eksperimental adalah penyelidikan di mana minimal salah satu variabel dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab-akibat.³

Dari kedua definisi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk menyelidiki atau mencari pengaruh *treatment* atau perlakuan dari salah satu variabel terhadap variabel lain (yang dimanipulasi). Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen karena sejurus dengan tujuan dari penelitian ini yaitu peneliti melakukan *treatment* atau perlakuan sebagai variabel bebas terhadap variabel terikat

² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Method)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 11.

³ Lische Seniati et.all., *Psikologi Eksperimen*, (t.tp: PT Indeks, 2005), hlm. 23.

3. Desain Penelitian

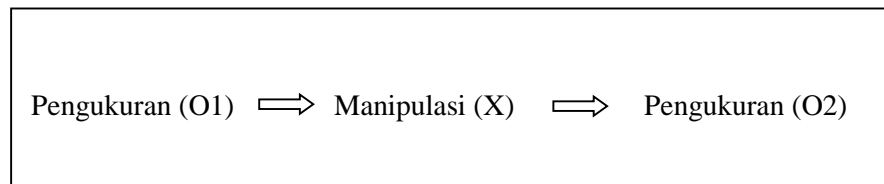
Desain penelitian adalah strategi atau rancangan yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian agar hasilnya sesuai dengan keinginan atau harapan peneliti. Seperti yang diungkapkan oleh Christensen dalam Lische Seniati et.all., desain penelitian eksperimental berperan penting terutama menyangkut dua hal yaitu menjawab masalah atau menguji hipotesis penelitian dan mengontrol variasi sistematis (VS).⁴

Dalam 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.⁵ Desain kuasi memiliki banyak desain eksperimen, salah satunya akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu desain *The one-group pretest-posttest design*. Menurut Christensen dalam buku psikologi eksperimen 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:⁶

⁴ *Ibid.*, hlm. 104.

⁵ *Ibid.*, hlm. 118.

⁶ Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UMM Press, 2006), hlm. 55

Tabel 3.1***One Group Pretest-Posttest Design*****B. Variabel Penelitian**

Variabel adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi untuk kemudian ditarik kesimpulan atasnya. Sementara Latipun menjelaskan variabel merupakan konsep yang mempunyai variabilitas. Suatu konstruk yang bervariasi atau bermacam nilai tertentu inilah yang disebut variabel. Variabel adalah yang padanya disematkan nilai atau bilangan. Nilai suatu variabel setidaknya ada dua sedangkan variabel dalam bentuk perilaku manusia dapat bernilai raturan, misalnya IQ (*Intelligence Quotient*).⁷

Adapun dalam penelitian ini mempergunakan dua variabel, yaitu:

1. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Tulus Winarsunu mendefinisikan variabel bebas disebut juga variabel pengaruh, variabel perlakuan, variabel kuasa, variabel treatment, independent variabel atau biasanya disingkat dengan variabel X merupakan variabel yang jika berada dalam satu waktu berada

⁷ *Ibid.*, hlm. 41.

bersamaan dengan variabel lain, maka variabel lain itu (diduga) akan dapat berubah keragamannya.⁸

X = Terapi Dzikir

2. Variabel Terikat (*Dependent*)

Variabel terikat ialah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Sugiyono menjelaskan variabel terikat merupakan variabel yang menjadi akibat atau sebagai yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat disebut juga variabel output, kriteria, dan konsekuen.⁹

Y = Penurunan Tingkat Stres Warga Binaan di LPKA Kelas 1 Blitar.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang diteliti berdasarkan karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal, dan sebagainya. Subjek yang diteliti dapat merupakan sekelompok penduduk di suatu desa, sekolah, atau yang menempati wilayah tertentu.¹⁰

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak binaan LPKA Kelas I Blitar pada bulan Januari tahun 2018. Penelitian ini memiliki populasi berjumlah 194 warga binaan yang berasal dari empat wisma

⁸ Tulus Winarsunu, *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*, (Malang: UMM Press, 2006), hlm. 4.

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian...* hlm. 64

¹⁰ Latipun, *Psikologi Eksperimen...* hlm. 41

yaitu wisma Dahlia, Cempaka, Bougenvil dan Melati. Dengan perincian sebagai berikut:

Tabel 3.2

Populasi Penelitian

No.	Wisma	Jumlah Anak Binaan
1.	Dahlia	69
2.	Cempaka	53
3.	Bougenvil	72
4.	Melati	-
Jumlah		194

2. Sampel

Menurut Sugiyono, sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat mengambil sampel dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif.¹¹

Rumus yang digunakan untuk pengambilan sampel, sebagai berikut:

¹¹ Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2005), hlm. 56

Tabel 3.3
Rumus Pengambilan Sampel

$n = 25\% \times N$

Keterangan :

n = Besar Sampel

N = Besar Populasi¹²

Dari rumus tersebut dapat dihitung besar sampel, sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= 25\% \times 194 \\ &= 48.5 \end{aligned}$$

Hasil dari perhitungan jumlah sampel tersebut didapatkan angka 48.5 karena responden dalam penelitian ini adalah manusia maka angka tersebut dibulatkan menjadi 49.

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.¹³

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

¹² Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hlm. 95.

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 121.

pengambilan sampel dengan *sampling purposive*, yaitu pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki peneliti.¹⁴

Dalam menentukan subjek penelitian, langkah pertama yaitu peneliti akan mengukur tingkat stres dengan skala stres yang diberikan kepada warga binaan di Lapas. Kemudian, langkah kedua berdasarkan hasil hasil pengukuran tersebut akan dibuat kategorisasi stres rendah, sedang, dan tinggi. Langkah ketiga, peneliti akan memilih subjek yang masuk dalam kategorisasi stres sedang hingga tinggi sebagai subjek eksperimen.

Untuk menentukan stres rendah, sedang dan tinggi peneliti menggunakan perhitungan dengan strategi statistik hipotetik, yaitu menggunakan statistik dari alat ukur. Dasar teori ini adalah dari tulisan Azwar. Pada teknik ini rerata dari deviasi standar didapatkan dari alat ukur.¹⁵ Untuk menentukan mean hipotetik (μ) dan standar hipotetik (σ), dengan rumus:

¹⁴ Latipun, *Psikologi Eksperimen ...* hlm. 50.

¹⁵ Wahyu Widhiarso, "Pengategorian Data dengan Menggunakan Statistik Hipotetik dan Statistik Empirik", *e-journal*, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, hlm. 2.

Tabel 3.4

Rumus Statistik hipotetik

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

Tabel 3.5

Rumusan Kategori

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

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

- a. Masih menjadi warga binaan di LPKA hingga waktu pelaksanaan terapi dzikir selesai
- b. Beragama Islam
- c. Dapat membaca, menulis, dan berkomunikasi dengan baik
- d. Tidak sedang mengikuti proses terapi selain yang dilakukan peneliti
- e. Mengalami stres tinggi dan sedang
- f. Kooperatif dalam menjalani proses terapi dzikir
- g. Bersedia menandatangani surat pernyataan yang berisikan bahwa responden bersedia dan sanggup mengikuti sesi terapi dzikir hingga selesai serta mematuhi beberapa ketentuan yang telah disepakati selama proses terapi.

D. Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi bertujuan untuk memudahkan penyusunan instrumen. Menurut Sugiyono titik tolak dari penyusunan instrumen adalah variabel-variabel penelitian yang ditetapkan peneliti. Kemudian variabel-variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya, dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Indikator-indikator ini akan dijabarkan kembali melalui butir-butir item pertanyaan maupun pernyataan.¹⁶

Instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat stres warga binaan. Sebelum instrumen penelitian dibuat perlu dirumuskan

¹⁶ Sugiyono, *Statistika untuk...* hlm. 149

kisi-kisi instrumen agar dapat mengukur tingkat stres warga binaan.

Adapun kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini, sebagai berikut:

Tabel 3.6

Kisi-kisi Instrumen Skala Stres

No.	Aspek	Indikator
1.	Psikologis	a. Mudah marah b. Sedih c. Depresi
2.	Fisiologis	a. Kehilangan semangat b. Susah tidur c. Kelelahan/ kejenuhan
3.	Kognitif	a. Susah konsentrasi b. Pikiran kacau c. Mudah lupa
4.	Perilaku	a. Peningkatan frekuensi merokok b. Menarik diri c. Tidak mampu untuk relaks

Tabel 3.7

Blueprint Sebaran Item Skala Stres

Variabel	Aspek	Indikator	Butir Item	Total	
Stres	Psikologis	Mudah marah	1,13,25,37,49, 61	6	
		Sedih	2,14,26,38,50,62	6	
		Depresi	3,15,27,39,51,63	6	
	Fisiologis	Kehilangan semangat	4,16,28,40,52,64	6	
		Susah tidur	5,17,29,41,53,65	6	
		Kelelahan/ kejenuhan	6,18,30,42,54,66	6	
	Kognitif	Mudah lupa	7,19,31,43,55,67	6	
	Perilaku		Pikiran kacau	8,20,32,44,56,68	6
			Susah konsentrasi	9,21,33,45,57,69	6
Perilaku		Peningkatan frekuensi merokok	10,22,34,46,58,70	6	
		Menarik diri	11,23,35,47,59,71	6	
		Tidak mampu rileks	12,24,36,48,60,72	6	
Jumlah				72	

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel diteliti dengan tujuan menghasilkan data kuantitatif yang akurat. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Sementara menurut Sugiyono instrumen penelitian adalah alat ukur dalam penelitian yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.¹⁷

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Menurut Sugiyono kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.¹⁸

Di dalam kuesioner dibutuhkan skala pengukuran. Skala pengukuran adalah kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut apabila digunakan dalam pengukuran dapat menghasilkan data kuantitatif.¹⁹

Dalam penelitian ini, skala yang digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah skala likert. Menurut Sugiyono skala likert adalah skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Lebih lanjut Sugiyono menjelaskan dalam skala likert, variabel yang akan digunakan dijabarkan menjadi indikator variabel. Selanjutnya, indikator

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 148

¹⁸ *Ibid.*, hlm. 193

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 135

akan menjadi titik tolak untuk menyusun aitem-aitem instrumen yang dapat berupa pertanyaan maupun pernyataan.

Sebaran item dapat dilihat pada tabel 3.7 yang telah dijelaskan sebelumnya. Selanjutnya variabel stres dijabarkan menjadi beberapa indikator yang kemudian dijadikan bentuk pernyataan favorabel dan unfavorabel. Favorabel adalah pernyataan yang berisi hal-hal mendukung objek sikap, sedangkan unfavorabel adalah pernyataan yang berisi hal-hal yang tidak mendukung sikap objek.

Pernyataan favorabel dan unfavorabel akan disebar secara acak dalam daftar kuesioner stres. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi responden dalam menjawab setiap pernyataan yang tercantum dalam kuesioner. Sebaran favorabel dan unfavorabel yang telah disebar secara *random* yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.8

Sebaran Pernyataan Favorabel dan Unfavorabel Skala Stres

Aspek	Indikator	Butir Item		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
Psikologis	Mudah marah	1,13,25	37,49,61	6
	Sedih	2,14,26	38,50,62	6
	Depresi	3,15,27	39,51,63	6
Fisiologis	Kehilangan semangat	4,16,28	40,52,64	6
	Susah tidur	5,17,29	41,53,65	6
	Kelelahan/ kejenuhan	6,18,30	42,54,66	6
Kognitif	Mudah lupa	7,19,31	43,55,67	6
	Pikiran kacau	8,20,32	44,56,68	6
	Susah konsentrasi	45,57,69	9,21,,33	6
Perilaku	Peningkatan frekuensi merokok	10,22,34	46,58,70	6
	Menarik diri	11,47,59	23,35,71	6
	Tidak mampu	12,24,36	48,60,72	6

	rileks			
Jumlah				72

Nama Lembaga : Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1A
Blitar

Wisma : Bougenvil, Cempaka, Dahlia, melati

Jumlah Soal : 72 butir

Bentuk : *Checklist*

Tahap selanjutnya responden diberikan aitem yang telah diacak untuk diisi sesuai keadaannya. Jawaban setiap aitem instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang memiliki pilihan jawaban berupa kata yaitu “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Ragu-ragu”, “Tidak Sesuai”, “Sangat Tidak Sesuai”.

Namun, pada penelitian ini pilihan jawaban “Ragu-ragu” ditiadakan. Hal ini dikhawatirkan subjek akan cenderung menempatkan kategori pilihannya di kategori tengah tersebut, respon yang diperoleh menjadi kurang bervariasi.²⁰

Adapun penilaian dalam keempat kategori pilihan yang digunakan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

²⁰ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian...* hlm. 47

Tabel 3.9
Penilaian dari Kategori Pilihan Jawaban

No.	Kategori Pilihan	Nilai	
		Favorabel	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. Sumber Data

Menurut Sugiyono sumber data dibagi menjadi dua yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Penjelasan sebagai berikut:

1. Sumber data primer yaitu sumber data yang diberikan langsung pada pengumpul data.²¹ Dalam penelitian ini sumber data primernya adalah angket atau kuesioner yang diisi langsung oleh responden yang kemudian diberikan kepada pengumpul data
2. Sumber data sekunder yaitu sumber data yang tidak langsung memberikan sumber data pada pengumpul data.²² Dalam penelitian ini sumber data sekundernya adalah berupa data-data yang berasal dari dokumen atau arsip yang berkaitan dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian...* hlm 187

²² *Ibid.*, hlm. 187

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Langkah-langkah Penelitian dan Teknik 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 artian 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.²³

Observasi dalam penelitian dilakukan untuk mendapatkan data terkait dengan 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

²³ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner, Sosiometri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm. 69-70.

dan berhadapan muka dengan orang yang memberikan keterangan pada peneliti.²⁴

Pada penelitian ini wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai latar belakang subjek dan identitas warga binaan LPKA Kelas 1 Blitar.

c. Kuesioner atau Angket

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan metode kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket 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.²⁵

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.²⁶

d. Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data yang digunakan untuk menelusuri data historis. Sifat utama dari data ini tak terbatas 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

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian...* hlm. 145.

²⁵ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu...* hlm. 151.

²⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...* hlm. 195.

catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda dan sebagainya.²⁷

Pada penelitian ini metode dokumentasi dilakukan dengan menggunakan dokumen berupa foto-foto saat penelitian berlangsung, dan data registrasi berupa identitas warga binaan yang berada di LPKA Kelas 1 Blitar.

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.

²⁷ *Ibid.*, hlm. 231.

- h. Melakukan terapi dzikir selama 5 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 dzikir kepada warga binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar (LPKA Kelas 1 Blitar). Adapun agenda terapi dzikir adalah sebagai berikut:

Tabel 3.10

Prosedur Terapi Dzikir *Astaghfirullah*

No.	Hari/ Tanggal	Kegiatan	Prosedur Kegiatan	Keterangan
1.	Senin, 12 Februari 2018	1. Perkenalan 2. Penyampaian peraturan-peraturan yang ada selama kegiatan terapi	1. Perkenalan antara subjek dan terapis 2. Terapis menyampaikan aturan-aturan yang dengan kegiatan terapi yang akan dilakukan dan disepakati bersama antara terapis dan subjek	Pertemuan ke-1
		1. Pengenalan tentang gangguan stres 2. Pengetahuan tentang penyebab terjadinya stres 3. Identifikasi	Subjek diminta untuk menganalisis masalahnya sendiri. Analisis masalahnya yaitu, mengidentifikasi sumber masalah yang sedang dialami oleh	

		<p>masalah mengenai gangguan stres</p>	<p>subjek sehingga menyebabkan subjek mengalami gangguan stres</p>	
		<p>1. Evaluasi materi</p>	<p>1. Subjek diminta untuk memberikan tanggapan mengenai penyampaian materi yang telah diberikan oleh terapis</p> <p>2. Subjek diminta untuk bertanya jika ada penyampaian materi yang diberikan terapis dirasa belum dimengerti</p>	
2.	Selasa, 13 Februari 2018	<p>1. Review kegiatan dan materi pada pertemuan pertama</p> <p>2. Pengenalan dzikir yang akan dilakukan dalam kegiatan terapi (<i>Astaghfirullah</i>), tujuan dan manfaat terapi</p>	<p>1. Subjek diminta untuk menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan pada pertemuan pertama</p> <p>2. Terapis menjelaskan kepada subjek tentang terapi dzikir <i>Astaghfirullah</i> yang akan diberikan</p>	Pertemuan ke-2
		<p>1. Proses pelaksanaan terapi dzikir <i>Astaghfirullah</i></p>	<p>Tahap pelaksanaan terapi dzikir, antara lain:</p> <p>a. Relaksan tubuh dengan duduk bersila dengan punggung tegak lurus, duduk di kursi dengan punggung tegak lurus, atau sambil berbaring tetapi tidak tidur</p> <p>b. Berniat semata-</p>	

			<p>mata karena meminta pertolongan-Nya, rahmat-Nya, petunjuk-Nya, dan keridhaan-Nya</p> <p>c. Sebelum melakukan dzikir, subjek dibimbing untuk membaca ta'awudz, basmalah, dan surah Al-Fatihah</p> <p>d. Tarik nafas panjang melalui hidung, tahan sebentar dan hembuskan melalui mulut secara perlahan. Ulangi kegiatan ini sebanyak 10 kali</p> <p>e. Subjek diajarkan untuk melafalkan kalimat <i>Astaghfirullah</i> secara perlahan</p> <p>f. Ulangi terus melafalkan kalimat <i>Astaghfirullah</i> secara perlahan-lahan sampai terapi selesai</p> <p>g. Setelah selesai, tarik nafas panjang dari hidung, tahan sebentar dan hembuskan melalui mulut sambil mengucapkan <i>Alhamdulillah</i></p>	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi 2. Tugas (lembar monitoring) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek diminta untuk mengutarakan pendapat dan pengalaman selama mengikuti proses terapi dzikir 2. Subjek diminta untuk menyampaikan hambatan-hambatan yang dialami selama 	

			<p>proses terapi berlangsung</p> <p>3. Subjek di arahkan untuk mengisi lembar monitoring sebagai tugas harian dengan jujur</p>	
3.	Rabu, 14 Februari 2018	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengecekan lembar monitoring 2. Review kegiatan dan materi pada pertemuan kedua 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terapis mengecek lembar monitoring yang telah diisi oleh subjek 2. Subjek diminta untuk mengingat dan menjelaskan kembali secara singkat dan jelas kegiatan terapi yang telah dilakukan pada pertemuan kedua 	Pertemuan ke-3
		<p>Proses pelaksanaan terapi dzikir <i>Astaghfirullah</i></p>	<p>Tahap pelaksanaan terapi dzikir, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Relaksan tubuh dengan duduk bersila dengan punggung tegak lurus, duduk di kursi dengan punggung tegak lurus, atau sambil berbaring tetapi tidak tidur b. Berniat semata-mata karena mememinta pertolongan-Nya, rahmat-Nya, petunjuk-Nya, dan keridhaan-Nya c. Sebelum melakukan dzikir, subjek dibimbing untuk membaca ta'awudz, basmalah, dan surah Al-Fatihah d. Tarik nafas panjang melalui 	

			<p>hidung, tahan sebentar dan hembuskan melalui mulut secara perlahan. Ulangi kegiatan ini sebanyak 10 kali</p> <p>e. Subjek diajarkan untuk melafalkan kalimat <i>Astaghfirullah</i> secara perlahan</p> <p>f. Ulangi terus melafalkan kalimat <i>Astaghfirullah</i> secara perlahan-lahan sampai terapi selesai</p> <p>g. Setelah selesai, tarik nafas panjang dari hidung, tahan sebentar dan hembuskan melalui mulut sambil mengucapkan <i>Alhamdulillah</i></p>	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi 2. Tugas (lembar monitoring) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek diminta untuk mengutarakan pendapat dan pengalaman selama mengikuti proses terapi 2. Subjek diminta untuk menyampaikan hambatan-hambatan yang dialami selama proses terapi 3. Subjek diarahkan untuk mengisi lembar monitoring sebagai tugas harian dengan jujur 	
4.	Kamis, 15	1. Pengecekan	1. Terapis mengecek	Pertemuan

	Februari 2018	lembar monitoring 2. Review kegiatan dan materi pada pertemuan ketiga	lembar monitoring yang telah diisi oleh subjek 2. Subjek diminta untuk mengingat dan menjelaskan kembali secara singkat dan jelas kegiatan terapi pada pertemuan ketiga	ke-4
		Proses pelaksanaan terapi dzikir <i>Astaghfirullah</i>	Tahap pelaksanaan terapi dzikir, antara lain: <ol style="list-style-type: none"> a. Relaksan tubuh dengan duduk bersila dengan punggung tegak lurus, duduk di kursi dengan punggung tegak lurus, atau sambil berbaring tetapi tidak tidur b. Berniat semata-mata karena mememinta pertolongan-Nya, rahmat-Nya, petunjuk-Nya, dan keridhaan-Nya c. Sebelum melakukan dzikir, subjek dibimbing untuk membaca ta'awudz, basmalah, dan surah Al-Fatihah d. Tarik nafas panjang melalui hidung, tahan sebentar dan hembuskan melalui mulut secara perlahan. Ulangi kegiatan ini sebanyak 10 kali e. Subjek diajarkan untuk melafalkan 	

			<p>kalimat Astaghfirullah secara perlahan</p> <p>f. Ulangi terus melafalkan kalimat <i>Astaghfirullah</i> secara perlahan- lahan sampai terapi selesai</p> <p>g. Setelah selesai, tarik nafas panjang dari hidung, tahan sebentar dan hembuskan melalui mulut sambil mengucap <i>Alhamdulillah</i></p>	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi 2. Tugas (lembar monitoring) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek diminta untuk mengutarakan pendapat dan pengalaman selama mengikuti kegiatan terapi 2. Subjek diminta untuk menyampaikan hambatan-hambatan yang dialami selama proses terapi 3. Subjek diarahkan untuk mengisi lembar monitoring sebagai tugas harian dengan jujur 	
5.	Jum'at, 16 Februari 2018	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi 2. Review kegiatan dan materi pada pertemuan keempat 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terapis mengecek lembar monitoring yang telah diisi oleh subjek 2. Subjek diminta untuk mengingat dan menjelaskan kembali secara singkat dan jelas kegiatan terapi yang dilakukan 	Pertemuan ke-5

			pada pertemuan keempat	
		Proses pelaksanaan terapi dzikir <i>Astaghfirullah</i>	<p>Tahap pelaksanaan terapi dzikir, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Relaksan tubuh dengan duduk bersila dengan punggung tegak lurus, duduk di kursi dengan punggung tegak lurus, atau sambil berbaring tetapi tidak tidur b. Berniat semata-mata karena mememinta pertolongan-Nya, rahmat-Nya, petunjuk-Nya, dan keridhaan-Nya c. Sebelum melakukan dzikir, subjek dibimbing untuk membaca ta'awudz, basmalah, dan surah Al-Fatihah d. Tarik nafas panjang melalui hidung, tahan sebentar dan hembuskan melalui mulut secara perlahan. Ulangi kegiatan ini sebanyak 10 kali e. Subjek diajarkan untuk melafalkan kalimat <i>Astaghfirullah</i> secara perlahan f. Ulangi terus melafalkan kalimat <i>Astaghfirullah</i> secara perlahan-lahan sampai 	

			<p>terapi selesai</p> <p>g. Setelah selesai, tarik nafas panjang dari hidung, tahan sebentar dan hembuskan melalui mulut sambil mengucap <i>Alhamdulillah</i></p>	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi 2. <i>Posttest</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek diminta untuk mengutarakan pendapat dan pengalaman selama mengikuti proses terapi 2. Subjek diminta untuk mengisi kuesioner atau angket stres untuk evaluasi terapi sebagai <i>posttest</i> 	

H. Analisis Data

Taylor dan Bogdan mendefinisikan analisis data sebagai sebuah proses yang merinci usaha secara formal untuk menemukan tema dan merumuskan hipotesis (ide) seperti yang disarankan dan sebagai usaha untuk memberikan bantuan dan tema pada hipotesis.²⁸

Adapun 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 data yakni sebagai berikut:

²⁸ Nanang Martono, *Metode Penelitian Sosial Konsep-konsep Kunci*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), hlm. 10.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas sudah menjadi bagian penting yang harus dilewati untuk mendapatkan skala yang valid. Menurut Saifuddin Azwar validitas atau validasi adalah cara untuk mengetahui keakuratan skala ditinjau dari tujuan ukurnya.²⁹

Dalam penelitian ini uji validitas skala dihitung menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 21.

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).³⁰

Disamping itu sebelum kuesioner disebar peneliti mengajukan validasi dengan tahap-tahap sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi yang telah melewati mata kuliah Metodologi Penelitian Kuantitatif.

²⁹ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian...* hlm. 132

³⁰ Tulus Winarsunu, *Statistik dalam* hlm. 71.

- 2) Dosen yang kompeten di bidang psikologi khususnya yang memiliki latar belakang penelitian kuantitatif.

Sebelum instrumen dipergunakan untuk melaksanakan penelitian maka instrumen tersebut harus diuji coba dahulu kepada sejumlah responden yang telah ditetapkan untuk menguji validitasnya. Jika instrumen sudah valid maka peneliti siap mempergunakan kuesionernya untuk penelitian. Instrumen dalam penelitian ini telah diuji coba kepada 48 responden pada tanggal 5 Februari 2018. Sampel uji coba dalam penelitian ini adalah warga binaan LPKA Kelas 1 Blitar. Adapun hasil hitung uji validitas kuesioner stres dapat dilihat pada lampiran.

Dari hasil hitung uji validitas sebuah item dinyatakan valid jika hasil hitung *correlation pearson* > r tabel (sig. 0,05). Untuk menentukan nilai r tabel (sig. 0,05) dapat dilihat pada tabel *product moment* dengan jumlah data (n) = 48. Dari tabel *product moment* dengan jumlah data (n) 48 diketahui r tabel sebesar 0,284 sehingga item dari skala stres yang terdiri dari 72 item, terdapat 43 item yang dinyatakan valid dan 29 item yang dinyatakan gugur.

Adapun hasil uji validitas kuesioner stres, sebagai berikut:

Tabel 3.11**Hasil Uji Validitas Kuesioner Stres**

No	Indikator	Pernyataan				Jumlah Item
		Favorabel		Unfavorabel		
		Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
1	Mudah marah	1,25	13	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	41,65	53	6
6	Kelelahan/ kejenuhan	-	6,18,30	42,54,66	-	6
7	Mudah lupa	-	7,19,31	55,67	43	6
8	Pikiran kacau	32	8,20	56,68	44	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	47	11,59	35,71	23	6
12	Tidak mampu rileks	12,24	36	48,60,72	-	6
Total		14	22	29	7	72

b. Uji Reliabilitas

Menurut Susan Stainback, menyatakan bahwa reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan.³¹

Dalam penelitian ini uji reliabilitas skala dihitung menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 21.

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

- 1) Instrumen dikatakan reliabel bila nilai $>$ koefisien .
- 2) Instrumen dapat dikatakan tidak reliabel apabila nilai $<$ koefisien .³²

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 stres. Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 21. Adapun hasil perhitungannya sebagai berikut :

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian...* hlm. 268.

³² *Ibid.*, hlm. 103

Tabel 3.12

Uji Reliabilitas Kuesioner Stres
Menggunakan *Alpha Cronbach*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,923	43

Dari tabel output di atas, diketahui bahwa nilai *alpha* sebesar 0,923 kemudian nilai ini dibandingkan dengan nilai koefisien *alpha*. Menurut Sarwono jika nilai korelasi $> 0,8$ maka instrumen tersebut reliabel dan sebaliknya, jika nilai korelasi $< 0,8$ maka instrumen tersebut kurang reliabel.

Berdasarkan hasil perhitungan dari uji reliabilitas *alpha cronbach* dan pembacaan tabel di atas, maka hasil perhitungan dari 43 item memiliki nilai $\alpha = 0,923$ sehingga dapat disimpulkan bahwa item-item skala stres sangat reliabel atau dengan kata lain memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

2. Uji Asumsi Dasar

Uji asumsi dasar digunakan untuk mengetahui pola dan varian serta kelinearitasan 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.³³

a. Uji Normalitas

Tujuan dilakukannya uji normalitas terhadap serangkaian data adalah 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.³⁴

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah sebagai berikut:

- 1) Jika sig. (signifikansi) $< 0,05$, maka data berdistribusi tidak normal.
- 2) Jika sig. (signifikansi) $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.³⁵

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 21.

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,

³³ Syofian Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), hlm. 153.

³⁴ *Ibid.*, hlm. 153.

³⁵ Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala...* hlm. 28.

maka uji anova tidak diberlakukan.³⁶ Kriteria pengujian dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, berarti tidak homogen.
- 2) Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, berarti homogen.³⁷

Dalam pengujian homogenitas, penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 21.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis adalah suatu prosedur untuk menetapkan apakah hipotesis diterima atau ditolak.³⁸ Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan cara yaitu sebagai berikut:

a. Uji Paired Sample T-test

Uji paired sampel T-test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel (dua kelompok) yang berpasangan atau berhubungan. Uji paired sampel T-test merupakan bagian dari statistik parametrik. Oleh karena itu, data sebelumnya harus dipastikan berdistribusi normal.³⁹

Uji paired sample T-test digunakan untuk menguji apakah terjadi perubahan yang signifikan terhadap perlakuan yang diberikan. Kaidah pengujian yang digunakan yaitu:

³⁶ Syofian Siregar, *Statistik Parametrik...* hlm. 167.

³⁷ Tulus Winarsunu, *Statistik dalam...* hlm. 99.

³⁸ Cornelius Trihendradi, *SPSS 12 Statistik Inferen Teori Dasar dan Aplikasinya*, (Yogyakarta: Andi, 2005), hlm. 30.

³⁹ Sahid Raharjo, "Paired Sample T-test", dalam www.spssindonesia.com di akses pada 6 Maret 2018, pukul 17.30 WIB.

- 1) Apabila nilai sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Apabila nilai sig. (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Teknik analisis pada penelitian ini dihitung menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 21.

b. Uji Regresi Linier Sederhana

Tujuan digunakannya uji regresi linier sederhana adalah untuk meramalkan atau memprediksi besaran nilai variabel terikat yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Regresi linier digunakan untuk mengetahui pengaruh satu variabel bebas terhadap variabel terikat.

Tabel 3.13

Rumusan Regresi Linier Sederhana

$$Y = a + b \cdot X$$

Keterangan:

Y= Variabel terikat

X = Variabel bebas⁴⁰

Adapun kaidah pengujiannya yaitu sebagai berikut:

- 1) Jika $-t_{tabel} < t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima.
- 2) Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak.⁴¹

Teknik analisis pada penelitian ini dihitung menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 21.

⁴⁰ Sofyan Siregar, *Statistik Parametrik...* hlm. 379.

⁴¹ *Ibid.*, hlm. 389.