

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Indifikasi Variabel Penelitian

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah murottal al-qur'an Sedangkan variabel independennya adalah ketenangan jiwa yang dimana ketenangan jiwa meliputi bersikap tenang, tidak gelisah, dan dapat beradaptasi.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati.¹

1. Murottal al-quran adalah rekaman bacaan ayat-ayat suci al qur'an yang dibacakan oleh seorang qori' yang menjadi sebuah bahan renungan makna terjemahnya dan sebagai alat terapinya dengan menggunakan speaker atau sejenisnya.
2. Ketenangan jiwa adalah orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup yang

¹ Saifuddin azwar. *metode penelitian psikologi*. (Yogyakarta:pelajar pustaka,2017) hlm.,
106

3. meliputi dapatnya bersikap tenang, tidak gelisah, dan dapat beradaptasi.

C. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif disebut sebagai metode *positivistic* karena berlandaskan pada filsafat *positivisme*.² Metode kuantitatif ini digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.³

Pada umumnya penelitian kuantitatif lebih menekankan pada keluasan informasi, sehingga metode ini cocok digunakan untuk populasi yang luas dengan variabel yang terbatas.⁴

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan berbasis kuantitatif untuk menguji hipotesa tentang “Pengaruh terapi murrotal al-qur’an terhadap peningkatan ketenangan jiwa (studi kasus di LPKA Tingkat I Blitar).

2. Jenis Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian dan tujuan penelitian maka pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan

² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm.7.

³ *Ibid.*, hlm.8.

⁴ *Ibid* hlm 12

kuantitatif 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 situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok dan setelah itu dilihat pengaruhnya.⁵

3. Desain Eksperimen

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental design* dengan jenis *the one group pretest-posttest design*. Pada desain ini hanya terdapat satu kelompok sampel subjek yang akan dikenai perlakuan namun sebelum perlakuan diberikan data skor dependen diambil terlebih dahulu sebagai skor pretes. Adanya skor pretes memungkinkan peneliti untuk membandingkan perubahan yang terjadi pada skor postes.⁶ Desain penelitian ini dapat digambarkan pada tabel sebagai berikut:

⁵ Latipun, *psikologi eksperimen*, (malang: ummpress, 2006) hlm., 8

⁶ Saifuddin azwar. *metode penelitian psikologi*. (Yogyakarta: pelajar pustaka, 2017) hlm.,

Tabel 3.01
Desain Penelitian

Subjek	Pretest	Perlakuan	Post test
KA	O1	X	O2

Keterangan :

KA : kelompok kasus

O1 : pemberian pretes terhadap tingkat ketenangan

X : perlakuan terapi

O2 : pemberian post test terhadap tingkat ketenangan

Tabel 3.02
Agenda Intervensi

No.	Tanggal	Sesi	Agenda	Waktu
1.		Sesi I	Pengisian kuesioner oleh populasi penelitian dan <i>pretest</i> untuk sampel penelitian	150 menit
2.		Sesi II	a. Perkenalan b. Penjelasan tentang hubungan terapi muottal c. Kontrak forum d. Proses konseling e. Proses terapi f. Evaluasi	30 menit
3.		Sesi III	a. <i>Review</i> hasil terapi sesi 1 b. Proses konseling c. Proses terapi g. Evaluasi	150 menit
4.		Sesi VI	a. <i>Review</i> hasil terapi sesi 2 b. Proses konseling c. Proses terapi d. Evaluasi	150 menit
5.		Sesi V	a. <i>Review</i> hasil terapi sesi 3 b. Proses konseling c. Proses terapi	150 menit

			d. Evaluasi e. <i>Posttest</i> untuk kelompok eksperimen	
--	--	--	---	--

D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan konsep yang mempunyai variabilitas. Suatu konstruk yang bervariasi atau yang dapat memiliki bermacam nilai tertentu disebut variabel.⁷

Dalam desain eksperimen terdapat sejumlah variabel yang digunakan. Variabel-variabel tersebut perlu diberi pengertian operasional, yaitu mendeskripsikan variabel penelitian sehingga bersifat spesifik dan terukur.⁸ Operasional variabel diperlukan untuk menentukan jenis indikator, serta skala dari variabel yang terkait dalam penelitian variabel yang terkait dalam penelitian ini adalah:

1. Variable independn (x)

Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang dapat memberikan perubahan terhadap variabel dependen atau variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen atau variabel (x) adalah murottal al-qur'an.

⁷ *Ibid.*, hlm., 57

⁸ *Ibid.*, hlm., 59

2. Variable dependen (y)

Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang berhubungan atau di pengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel depende atau terikat (y) adaah ketengan jiwa.

E. Pupolasi, Sampel dan Sampling Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan invidu atau objek yang diteleti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal, dan sebagainya. Sebjek penelitian dapat berupa sekelompok penduduk di desa, sekolah atau yang menempati wilayah tertentu.⁹

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

⁹ *Ibid.*, hlm., 41

Tabel 3.03
Populasi Penelitian

No	Wisma	Jumlah Andikpas
1	Dahlia	69
2	Cempaka	53
3	Bougenvile	72
Total		194

2. Teknik sampel

Penelitian biasanya menggunakan sampel, sampel merupakan bagian dari populasi. Subjek penelitian yang menjadi sampel seharusnya representative populasinya. Jadi, tidak seluruh subjek pada populasi diteleti semua, cukup diwakili oleh sebagian subjek.¹⁰

Sugiyono menjelaskan bahwa teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik ini meliputi, *simple random*, *proporinate stratified random sampling*, *disproportionate stratified random*, *area (cluster) sampling* (sampling menurut daerah)¹¹

Penarikan sampel yang digunakan adalah (*Non-Probability Sampling*), yaitu penarikan sampel tanpa teori peluang (*non-probability sampling*) suatu metode penarikan sampel di mana

¹⁰ Sugiyono, *statistika untuk penelitian*, (bandung: alfabeta, 2005) hlm., 56

¹¹ *Ibid.* hlm, 56

kemungkinan terpilihnya unit-unit dalam populasi sebagai sampel dilakukan secara bebas tidak didasarkan kepada peluang atau probabilitas terpilih masing-masing unit yang ada. *Non-Probability Sampling* dengan teknik *purposif sampling*, yaitu teknik sampel yang digunakan peneliti jika peneliti memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu.¹²

Menurut Arikunto, sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik tersebut memiliki syarat-syarat sebagai berikut:

- a. Pengambilan sampel berdasarkan ciri-ciri, sifat-sifat, atau karakter tertentu, yang merupakan ciri pokok populasi.
- b. Subyek yang diambil sebagai populasi benar-benar merupakan subyek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi
- c. Penentu karakteristik populasi dilakukan dengan cermat didalam studi pendahuluan.¹³

3. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat yang sama dengan populasi.¹⁴ Menurut sugiyono sampel adalah bagian dari jumlah dan

¹² *Ibid.*, 58-59

¹³ Naharin Suroyani, *Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan 2012*, (Tulungagung: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2012), hlm. 89-90

karakteristik yang dimiliki populasi tersebut.¹⁵ Jadi, sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data yang dapat mewakili seluruh populasi yang ada.

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

Tabel 3.04

Rumus Pengambilan Sampel

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

Keterangan:

n : Besaran sampel

N : Besar populasi¹⁶

Hasil dari perhitungan jumlah sampel didapatkan angka 48,5 karena responden dari penelitian ini manusia maka angka tersebut dibulatkan menjadi 49. Pada penelitian ini, peneliti menetapkan jumlah sampel 10 responden sebagai kelompok eksperimen.

Pada kenyataannya saat akan mengambil sampel di LPKA (Lembaga Pembinaan Khusus Anak) tidak dapat meminta sampel sebanyak 48 akan tetapi hanya diberi atau bisa mengambil sampel sebanyak 26 anak saja. Jadi sampel yang terdapat di LPKA (Lembaga Pembinaan Khusus Anak) terdapat 26 sampel.

¹⁴ Nana Sujana & Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2007), hlm., 85

¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan....*, hlm. 118

¹⁶Vila, *Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik*, dalam <http://villavava.blogspot.com>, diakses 26 Januari 2017, pada 10:20 WIB.

Dimana masing-masing sampel yang termasuk pada kelompok eksperimen harus memenuhi beberapa syarat. Adapun syarat yang harus dipenuhi, antara lain.

- a. Anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas I Blitar
- b. Berjenis kelamin laki-laki
- c. Usia berkisar antara 15-18 tahun
- d. Tingkat ketengan jiwa rendah
- e. Tidak sedang mengikuti terapi
- f. Bersedia menandatangani surat pernyataan yang berisi bahwa responden bersedia mengikuti terapi dan bersedia mematuhi beberapa ketentuan yang berlaku selama proses terapi

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang dapat digunakan untuk memperoleh, mengolah dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari para responden yang dilakukan dengan menggunakan pola ukur yang sama.¹⁷ Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Dalam instrumen tersebut, skala pengukuran yang digunakan oleh peneliti tersebut menggunakan skala Likert.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert merupakan skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi, seseorang tentang suatu obyek atau fenomena

¹⁷ Syofian Siregar, *Statistika Deskriptif untuk Penelitian*, (Jakarta:PT RajaGrafindo Persada, 2014), hlm. 161.

tertentu. Pada skala terdapat dua aitem yang mendukung pengukuran variabel penelitian, sebagai berikut:

- a) Aitem favorabel (*favorable*) yaitu berisi konsep berperilaku yang sesuai atau mendukung atribut yang diukur.¹⁸
- b) Aitem tidak favorabel (*unfavorable*) yaitu yang isinya bertentangan atau tidak mendukung ciri perilaku oleh indikator yang dikehendaki berperilakunya.¹⁹

Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan dan pertanyaan.²⁰

Sebaran item-item instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel. selanjutnya indikator dari variabel intensitas merokok digunakan sebagai acuan membuat pertanyaan atau pernyataan favorabel dan unfavorabel. Selanjutnya pernyataan favorabel dan unfavorabel akan disebar untuk melihat konsistensi jawaban dari responden. Sebaran pernyataan favorabel dan unfavorabel dapat diketahui, sebagai berikut:

¹⁸ Syaifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, ... hlm.41.

¹⁹ *Ibid.*, hlm.42.

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2014), hlm. 93

Tabel 3.05
Blue Print Skala

Atribut	Aspek / Dimensi	Indikator	Bobot %
Ketengan jiwa	bersikap tenang	Sabar	20%
		Dapat beradaptasi	13%
	bahagia	bersyukur	20%
		semangat	13%
	optimis	Tidak gelisah	17%
		Berfikir positif	17%
Jumlah			100 %

Tabel 3.06
Sebaran Item Skala

No	Dimensi/ Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	bersikap tenang	Sabar	1,2,3,4,5,42	14,19,27,33,40, 56	12
		Dapat beradaptasi	13,18,26,53,	20,39,28,41	8
2	bahagia	bersyukur	21,22,23,29, 51,52	6,7,8,9,59,60	12
		semangat	12.17,54,55	30,38,47,48	8
3	optimis	Tidak gelisah	31,32,37,57, 58	11,16,24,49,50	10
		Berfikir positif	10,15,25,45, 46	34,35,36,43,44	10
Jumlah			30	30	60

Dilihat dari macamnya, data dalam penelitian ini termasuk data kuantitatif. Menurut Sugiyono, “data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan.”²¹ Kategorinya memiliki urutan yang jelas mulai dari “sangat setuju”, ‘setuju”, “ragu-ragu”, ”tidak setuju”, ”sangat tidak setuju”.

Akan tetapi dalam penelitian ini pilihan jawaban tengah (ragu-ragu) ditiadakan dengan alasan jika pilihan tengah disediakan maka responden akan cenderung memilihnya, sehingga data mengenai perbedaan responden menjadi kurang informatif. Adapun penilaian dari keempat kategori pilihan yang disediakan peneliti sebagai berikut :

Tabel 3.07
Penilaian dari Kategori Pilihan

No.	Kategori Pilihan	Nilai Favorabel	Nilai Unfavorabel
1.	SS	4	1
2.	S	3	2
3.	TS	2	3
4.	STS	1	4

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabet, 2010), hlm. 14.

Dalam penelitian skala yang digunakan untuk mengambil data peneliti menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian.²²

Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Instrumen penelitian yang menggunakan skala Likert dapat dibuat dalam bentuk *checklist* ataupun pilihan ganda

Skor tertinggi skala dalam ketenangan jiwa adalah 108 dan skor terendah adalah 27. Masing-masing pernyataan diukur skor 1 sampai dengan 4 sehingga diperoleh nilai harapan terendah 27 dan tertinggi 108. Berikut tabel klasifikasi interval ketenangan jiwa:

Tabel 3.08
Klasifikasi Tingkat Ketenangan Jiwa

No.	Interval	Kalsifikasi
1.	62-31	Rendah
2.	93-62	Sedang
3.	124-93	Tinggi

²² *Ibid.*, hlmn., 86

G. Data dan Sumber Data

Data ialah suatu bahan mentah yang jika diolah dengan baik melalui berbagai analisis dapat melahirkan berbagai informasi.²³ Selain itu, dapat didefinisikan sebagai kumpulan fakta atau angka atau segala sesuatu yang dapat dipercaya kebenarannya sehingga dapat digunakan sebagai dasar menarik suatu kesimpulan.²⁴ Sumber data yang terdapat dalam penelitian dibagi menjadi dua, yakni:

1. Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data pada pengumpul data.²⁵ Data primer dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner dan lembar monitoring yang langsung diisi oleh subyek penelitian.
2. Sumber data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data pada pengumpul data.²⁶ Data sekunder dalam penelitian ini berupa dokumen-dokumen

H. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data menggunakan *metode angket*. Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan

²³ Husaini Usman dan R. Purnomo Setiady Akbar, *Pengantar Statistika*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2011), hlm. 15.

²⁴ Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, ... hlm.37.

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2015), hlm.225.

²⁶ *Ibid.*, hlm. 225.

tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Dalam penelitian ini, angket digunakan untuk mengetahui tingkat ketengan jiwa.

a. Metode angket

Kuesioner atau angket adalah suatu teknik pengumpulan informasi yang memungkinkan analis mempelajari sikap-sikap, keyakinan, perilaku, dan karakteristik beberapa orang utama di dalam organisasi yang bisa terpengaruh oleh sistem yang diajukan oleh sistem yang sudah ada.²⁷ Sedangkan jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup, yaitu pertanyaan-pertanyaan yang diberikan kepada responden sudah dalam bentuk pilihan ganda. Jadi kuesioner jenis ini responden tidak diberi kesempatan untuk mengeluarkan pendapat.²⁸

b. Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Hasil penelitian dari observasi atau wawancara, akan lebih dapat dipercaya kalau didukung oleh sejarah pribadi kehidupan di masa kecil, di sekolah, di tempat kerja, di masyarakat, dan autobiografi.²⁹

²⁷ Ibid., hlm.132.

²⁸ Ibid., hlm.133.

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D ...* hlm.240.

I. Analisis Data

Teknik analisa dalam penelitian ini menggunakan teknik uji statistik. Uji statistik digunakan untuk mengolah informasi data kuantitatif yang telah diperoleh sehingga informasi atau data tersebut mempunyai arti. Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, maka peneliti menggunakan analisis korelasional dalam pengujian hipotesis. Namun sebelum sampai pada tahap pengujian hipotesis maka dilakukan terlebih dahulu uji validitas dan reabilitas. Pengujian validitas dan reabilitas bertujuan untuk melihat valid dan konsistennya indikator penelitian.³⁰

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dimana analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berlandaskan variabel dan jenis responden, mentabulasi data erdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.³¹

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik sebagai berikut:

1. Uji Intrumen

a. Uji validitas

Validitas, dalam penegertian yang paling umum adalah ketepatan dan kecermatan instrument dalam menjalankan fungsi ukurannya.

³⁰ Ibid.hlm.,146

³¹ Ibid., hlm.147.

Artinya, validitas menunjukkan pada sejauh mana skala itu mampu mengungkap dengan akurat dan teliti data mengenai atribut yang dirancang untuk mengukurnya.³²

Taraf signifikansi yang dipakai adalah sebesar 5%, tingkat kepercayaan 95%. Untuk mencari validitas dapat digunakan rumus product moment.

Validitas angket lebih ditentukan oleh kejelasan tujuan dan kelengkapan informasi yang hendak diungkapkan. Sedangkan validitas skala psikologi ditentukan oleh ketepatan operasional konstruk psikologi yang hendak diukur menjadi indikator berperilaku dan aitem-aitemnya.³³

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

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

³² Saifudin azwar, *penyusunan skala psikologi* (Yogyakarta:pustaka pelajar, 2014) hlm.10

³³ Ibid., hlm.9

Tabel 3.09

Makna Kolerasi Product Moment

Angka kolerasi	Makna
0,9-1,00	Sangat tinggi
0,71-0,90	Tinggi
0,41-0,70	Cukup
0,21-0,40	Rendah
0,00-0,20	Sangat rendah

Dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas adalah:

- a. Jika nilai rhitung $>$ rtabel, maka item pertanyaan atau pernyataan dalam angket berkorelasi signifikan terhadap skor total (artinya item angket dinyatakan valid).
- b. Jika nilai rhitung $<$ rtabel, maka item pertanyaan atau pernyataan dalam angket tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (artinya item angket dinyatakan tidak valid).³⁴

Dari hasil perhitungan tersebut nantinya akan terlihat bagian instrumen mana yang mempunyai tingkat korelasi yang tinggi maupun rendah. Jika hasil korelasi antar butirnya rendah, maka hal ini menunjukkan validitas instrumennya kurang baik sehingga diperlukan pengkajian ulang untuk mempertimbangkan butir soal mana yang harus direvisi.

³⁴ Naharin soraya, *efektivitas terapi SEFT dalam penurunan stress akibat penyusunan skripsi pada mahasiswa*.(skripsi iain: Tulungagung,2016)hlm.,103

b. Uji reabilitas

Reabilitas adalah salah satu instrumen ukur yang berkualitas baik dalam menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil. Reabilitas mengacu kepada kepercayaan atau konsisten hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Fungsi ukur skla dalam reliabilitas melalui koputasi dua macam statistic yaitu koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) dan eror standar pengukuran (s_e).³⁵

Uji signifikasi dilakukan pada taraf $\alpha = 0,05$. Untuk mengetahui apakah didalam pengujian instrumen reliabel atau tidak menggunakan *Cronbach's Alpha*. Standar yang dipakai dalam menentukan reabilitas atau tidaknya suatu instrumen penelitian umumnya adalah perbandingan antara r hitung dengan r tabel pada taraf kepercayaan 95%. Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari r table.

Tingkat reliabilitas dengan metode *Cronbach's Alpha* diukur berdasarkan skala 0 s.d 1. Apabila skala tersebut dikelompokkan dalam 5 kelas dalam range yang sama, maka ukuran kemantapan *Cronbach's Alpha* dapat dilihat pada interpretasi korelasinya (r) sebagai berikut:³⁶

Antara 0,800 sampai dengan 1,000 : sangat tinggi

Antara 0,600 sampai dengan 0,799 : tinggi

Antara 0,400 sampai dengan 0, 599 : cukup tinggi

³⁵ Saifudin azwar, *penyusunan skla psikologi* (Yogyakarta:pustaka pelajar, 2014) hlm. 111

³⁶ Riduwan, *Metode & Teknik Menyusun Tesis*, (Bandung: Alfabeta, 2006), hlm. 110.

Antara 0,200 sampai dengan 0,399 : rendah

Antara 0,000 sampai dengan 0,199 : sangat rendah

Reliabilitas yang baik atau memuaskan tergantung pada tujuan atau kegunaan tes. Menurut Nunnaly, Kaplan dan Saccuzo koefisien reliabilitas 0,7 sampai 0,8 cukup tinggi untuk suatu penelitian dasar.³⁷

2. Uji Asusmsi Dasar

a. Uji normalitas

Menurut Priyatno uji normalitas 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.³⁸

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah :

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

³⁷ Sumarnan Surapranata, *Analisis, Validitas, Reliabilitas dan Interpretasi Hasil Tes Impelementasi Kurikulum 2004*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 114.

³⁸ Dwi 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.³⁹

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

a. Uji homogenitas

Menurut Priyatno, homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian dalam populasi sama atau tidak. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai sig. > 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok adalah sama. Begitu pula sebaliknya.⁴⁰

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

3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan tahap yakni:

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

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuisioner pada saat *pre test* dan *post test* dari pada kelompok yang di lakukan eksperimen maka

³⁹ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hal.28.

⁴⁰ Dwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*, (Yogyakarta: Media Kom,2008), hal.31

digunakan teknik uji *wilcoxon signed rank test*. *Wilcoxon signed rank test* adalah salah satu teknik uji nonparametrik untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok data yang berpasangan.

Adapun uji *wilcoxon rank 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

Teknik analisis pada penelitian ini dihitung menggunakan bantuan program spss (*Statistical Package For Social Science*) versi 20.

b. Tingkat keberpengaruhan terapi murottal al-qur'an

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat Pengaruh terapi mendengarkan murottal al-qur'an terhadap peningkatan ketenangan jiwa maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi liner. Sumbangan efektifitas regresi liner digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

Adapun criteria penerimaan dalam menggunakan sumbangan afektifitas regresi liner, sebagai berikut:

1. Apabila teknik data hanya terdiri dari satu sampai dua variabel bebas maka yang digunakan hasil hitung R Square.
2. Apabila variabel bebasnya lebih dari dua makna lebih baik menggunakan adjusted R square yang nialinya selalu lebih kecil dari R Square

Teknik analisis pada penelitian ini dihitung menggunakan bantuan program spss (*Statistical Package For Social Science*) versi 20.

J. Tahap-Tahap Penelitian

Tabel 3.09
Proses Penelitian

No.	Hari/tanggal	Pukul	Kegiatan
1.	Senin, 05 febuari 2018	09.00-11.00	Uji validitas dan relibitas kuesioner ketengan jiwa dengan sampel uji coba
2.	Senin-Rabu, 05-07 febuari 2018	13.00-selesai	Memasukan kuesioner yang telah di ceklist ke spss
3.	Kamis, 08 febuari 2018	09.00-10.30	Pengisian kuesioner oleh pupolasi penelitian dan pre test untuk sampel penelitian
4.	Kamis, 08 febuari 2018	13.00-selesai	Memasukan kuesioner yang telah di ceklist ke spss
5.	Senin, 12 febuari 2018	09.00-10.30	Pelaksanakan terapi sesi 1
6.	Senin, 12 febuari	13.00-selesai	Mereview secara pribadi terhadap terapi yang telah

	2018		dilakukan
7.	Selasa, 13 febuari 2018	09.00-10.30	Pelaksanakan terapi sesi 2
8.	Selasa, 13 febuari 2018	13.00-selesai	Mereview secara pribadi terhadap terapi yang telah dilakukan
9.	Rabu, 14 febuari 2018	09.00-10.30	Pelaksanakan terapi sesi 3
10.	Rabu, 14 febuari 2018	13.00-selesai	Mereview secara pribadi terhadap terapi yang telah dilakukan
11.	Kamis, 15 febuari 2018	09.00-10.30	Pelaksanaan post test
12.	Kamis, 15 febuari2018	13.00-selesai	Memasukan kuesioner yang telah di ceklist ke spss