

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara pemecahan masalah penelitian yang dilaksanakan secara terencana dan cermat dengan maksud mendapatkan fakta dan kesimpulan agar dapat memahami, menjelaskan, meramalkan dan mengendalikan keadaan.⁹⁴ Pada bagian ini akan diuraikan tentang metode yang digunakan dalam penelitian, meliputi desain penelitian, variabel penelitian, populasi, sampel dan sampling, identifikasi variabel, definisi operasional, lokasi dan waktu penelitian, prosedur pengambilan data dan pengumpulan data, cara analisis data, dan instrumen penelitian.

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan deduktif induktif yang berangkat dari suatu kerangka teori, gagasan para ahli, ataupun pemahaman peneliti berdasarkan pengalamannya yang kemudian dikembangkan menjadi permasalahan-permasalahan beserta pemecahan-pemecahannya yang diajukan untuk memperoleh pembenaran dalam bentuk dukungan data empiris di lapangan.⁹⁵ Menurut Creswell dalam buku Asmadi Alsa, Penelitian

⁹⁴ Syamsuddin dan Damaianti, *Metode Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 14.

⁹⁵ Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras, 2009), hlm.81

Kuantitatif adalah penelitian yang bekerja dengan angka, yang datanya berwujud bilangan (skor atau nilai, peringkat atau frekuensi), yang dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang sifatnya spesifik, dan untuk melakukan prediksi bahwa suatu variabel tertentu mempengaruhi variabel yang lain.⁹⁶

a) Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis Penelitian Eksperimen. Penelitian Eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat.⁹⁷

Latipun mengungkapkan bahwa Eksperimen dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti.⁹⁸ Sedangkan design experimental yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-test Post-test Control Group Design* (satu kelompok eksperimen, satu kelompok pembanding dengan menggunakan pre-test dan post-test). Pada penelitian ini, kelompok eksperimen yang beranggotakan remaja yang menjadi asuhan UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar yang mempunyai kontrol diri rendah dibagi menjadi 2 kelompok dengan kriteria yang sama dan

⁹⁶ Asmadi Alsa, *Penelitian Kuantitatif dan Kuantitatif serta kombinasinya dalam penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm. 15.

⁹⁷ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm.207

⁹⁸ Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2015), hlm. 6.

perlakuan yang berbeda. Adapun table mengenai *Pre-test Post-test Control Group Design* sebagai berikut :

Tabel 3.1

Pre-test Post-test Control Group Design

Kelompok		<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
Eksperimen	R	O ₁	X	O ₁
Pembanding	R	O ₂	-	O ₂

Keterangan :

R = Random

O = Observasi

X = Perlakuan

Tahapan dari *Pre-test Post-test Control Group Design*, sebagai berikut:

- a. Tahapan kelompok eksperimen :
 1. Menentukan anggota kelompok
 2. Menentukan jenis lingkungan (alami/ buatan)
 3. Melakukan pengukuran variabel dependen (pre-test)
 4. Memberikan stimulus/ perlakuan yang dalam penelitian yang peneliti lakukan menggunakan Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik.
 5. Melakukan pengukuran variabel dependen (post-test)

b. Tahapan kelompok pembandingan

1. Menentukan anggota kelompok
2. Menentukan jenis lingkungan (alami/buatan)
3. Melakukan pengukuran variabel dependen (pre-test)
4. Melakukan pengukuran variabel dependen (post-test)

Responden penelitian dibagi ke dalam dua kelompok (bisa menggunakan *matching* atau *random*), kemudian pada kelompok eksperimen diberikan stimulus, sedangkan pada kelompok pembandingan tidak diberikan stimulus.

Namun pada penelitian ini, pembagian responden ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok pembandingan dilakukan secara random, setelah responden diketahui memiliki tingkat kontrol diri yang rendah.

B. Variabel Penelitian

Menurut Kerlinger dalam buku karangan Sugiyono menyatakan bahwa variabel adalah konstruk atau sifat yang akan dipelajari. Dibagian lain Kerlinger menyatakan bahwa variabel dapat dikatakan sebagai suatu sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda. Dengan demikian variabel itu merupakan suatu yang bervariasi.⁹⁹

Sedangkan menurut Hatch dan Farhady di dalam buku karangan Sugiyono mendefinisikan variabel sebagai atribut seseorang atau subjek yang

⁹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kuantitatif R&D*, (Bandung: CV, Alfabeta, 2011), hlm.38.

mempunyai “variasi” antara satu dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain.¹⁰⁰

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu :

1. Variabel Bebas (*Variabel Independent*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat.¹⁰¹ Variabel ini disebut juga variabel eksperimen. Variabel eksperimen adalah merupakan perlakuan , situasi atau stimulus yang dimanipulasi, sengaja dilakukan, dan ke khasan bentuk atau prosedurnya ditentukan dan direncanakan oleh peneliti. *Variabel Independent* dalam penelitian ini adalah Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik.

2. Variabel Terikat (*Variabel Dependent*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena variabel bebas.¹⁰² Pada penelitian ini yang menjadi *variabel dependent* atau variabel terikat adalah kontrol diri pada remaja terlantar.

C. Desain Eksperimen

Dari paparan latar belakang yang telah dijelaskan dengan berbagai pendekatan teori yang ada, maka dengan hal tersebut peneliti membuat desain eksperimen sebagai berikut :

¹⁰⁰ *Ibid*, hlm. 38

¹⁰¹ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*,, hlm. 162.

¹⁰² *Ibid*, hlm. 162.

Tabel 3.2
Panduan Pemberian Eksperimen

Sesi	Kegiatan	Deskripsi	Tujuan	Durasi	Media	Hasil Untuk Terapis	Hasil Untuk Subjek
1	Membangun Raport	<p>a. Peneliti memperkenalkan dirinya dengan para subjek serta menjelaskan tujuan diadakannya suatu pertemuan.</p> <p>b. Menjelaskan dengan jelas bagaimana rencana kegiatan setiap pertemuannya dan hal-hal yang ingin dicapai.</p>	Subjek memahami rangkaian terapi dan menyepakati hal-hal yang ingin dicapai dalam setiap sesi terapi	10 Menit	-	Peneliti mengetahui nama-nama subjek dan mulai akrab agar selama sesi terapi yang akan berjalan dapat mencapai target tujuan.	Subjek mengetahui tujuan dari adanya kegiatan terapi dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan terapis

Sesi Konseling	Peneliti melakukan sesi memberikan konseling kepada subjek untuk mengetahui permasalahan subjek.	Peneliti mengetahui permasalahan subjek secara lebih terperinci dan jelas.	15 menit	Buku, bolpoint	Peneliti mengetahui permasalahan subjek yang dapat digunakan sebagai acuan dalam pemberian intervensi	Subjek merasa lebih lega ketika diberikan sesi konseling, karena subjek dapat menceritakan permasalahannya dan peneliti berusaha membantu memberikan solusi.
Kontrak Terapi	Setelah sesi konseling, peneliti memberikan kontrak terapi kepada subjek	Kontrak terapi antara subjek dan peneliti tersepakatai.	5 Menit	Lembar kontrak terapi, bolpoint	Peneliti mendapatkan kesepakatan dari subjek sehingga akan lebih mudah dalam pemberian intervensi	Subjek mendapat hak dalam pemberian intervensi dengan baik dan benar.
Pemberian Intervensi Hari Pertama	Peneliti memberikan intervensi berupa Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dengan membaca Surah Al-Fatihah	Diharapkan terapi ini mampu membantu mengurangi emosi-emosi negatif pada diri subjek sehingga kontrol	60 Menit	Karpet	Peneliti mengarahkan agar subjek dapat membuang emosi-emosi negatif yang selama ini dirasakan dengan mencoba	Subjek berada pada keadaan rileks. Dapat menerima arahan dari yang peneliti katakan.

		terlebih dahulu.	diri pada subjek dapat meningkat			ikhlas, sabar dan tawakal kepada Allah SWT. Mensyukuri segala nikmat yang telah Allah berikan.	
		<p>a. Teknik Relaksasi yang diberikan adalah teknik relaksasi otot progresif. Ketika dalam posisi duduk bersimpuh, subjek diarahkan untuk mengucapkan dzikir <i>izmu dzat</i> "Allah" sebanyak tarikan nafas subjek.</p> <p>b. Tangan diletakkan diatas dada dengan posisi jari tangan mengepal.</p>	Diharapkan terapi ini mampu membantu mengurangi emosi-emosi negatif pada diri subjek sehingga kontrol diri pada subjek dapat meningkat			Peneliti mengarahkan agar subjek dapat membuang emosi-emosi negatif yang selama ini dirasakan	Dengan melakukan relaksasi teknik otot progresif, sebjek dapat membuang segala emosi negative ketika otot kembali dilemaskan

	<p>a. Setelah duduk bersimpuh, subjek diarahkan untuk bersujud dengan terus mengucapkan dzikir <i>izmu dzat</i> “Allah” sambil peneliti mengarahkan untuk membuang emosi negatif dalam dirinya dan menyerahkan semuanya kepada Allah SWT.</p> <p>b. Posisi tangan tetap mengepal diatas dada</p>	<p>Diharapkan terapi ini mampu membantu mengurangi emosi-emosi negatif pada diri subjek sehingga kontrol diri pada subjek dapat meningkat</p>			<p>Mendekatkan subjek kepada Allah, mengingatkan Subjek tentang kuasa Allah SWT. Membantu subjek agar bersikap sabar, tawakal dan ikhlas.</p>	<p>Dengan melakukan relaksasi teknik otot progresif, subjek dapat membuang segala emosi negative ketika otot kembali dilemaskan</p>
	<p>a. Setelah dirasa cukup dalam mendalami semua yang diarahkan oleh peneliti, maka subjek diarahkan untuk kembali duduk bersimpuh</p>	<p>Diharapkan terapi ini mampu membantu mengurangi emosi-emosi negatif pada diri subjek sehingga kontrol diri pada subjek</p>			<p>Mendekatkan subjek kepada Allah, mengingatkan Subjek tentang kuasa Allah SWT. Membantu subjek agar bersikap sabar,</p>	<p>Dengan melakukan relaksasi teknik otot progresif, subjek dapat membuang segala emosi negative ketika otot kembali dilemaskan</p>

		<p>dan melepaskan otot yang tegang sambil merentangkan kedua tangan.</p> <p>b. Dalam melepasnya kepalan tangan, maka harus dibarengi dengan keadaan melepaskan semua perasaan dendam, marah atau emosi-emosi negative lainnya agar perasaan lebih tenang.</p>	dapat meningkat			tawakal dan ikhlas.	
	Evaluasi	Peneliti menanyakan hal-hal apa saja yang dirasakan oleh subjek		10 Menit		Peneliti dapat mengetahui dampak yang dirasakan pada masing-masing subjek.	Subjek dapat sharing hal-hal yang menurut mereka kurang nyaman.
2	<i>Review</i> Hasil Terapi Sesi 1	Peneliti me- <i>review</i> hasil terapi sesi 1 sehingga subjek		10 Menit	Kertas, bolpoint,		

		mengerti hal-hal apa saja yang telah dilakukan kemarin			karpet		
Pemberian Intervensi Hari Kedua	Peneliti memberikan intervensi berupa Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dengan membaca Surah Al-Fatihah terlebih dahulu sama dengan sesi sebelumnya.	Diharapkan terapi ini mampu membantu mengurangi emosi-emosi negatif pada diri subjek sehingga kontrol diri pada subjek dapat meningkat	60 Menit	Karpet	Peneliti mengarahkan agar subjek dapat membuang emosi-emosi negatif yang selama ini dirasakan dengan mencoba ikhlas, sabar dan tawakal kepada Allah SWT. Mensyukuri segala nikmat yang telah Allah berikan.	Subjek berada pada keadaan rileks. Dapat menerima arahan dari yang peneliti katakan.	
	a. Teknik Relaksasi yang diberikan adalah teknik relaksasi otot progresif. Ketika dalam posisi duduk bersimpuh, subjek diarahkan	Diharapkan terapi ini mampu membantu mengurangi emosi-emosi negatif pada diri subjek sehingga kontrol			Peneliti mengarahkan agar subjek dapat membuang emosi-emosi negatif yang selama ini dirasakan	Dengan melakukan relaksasi teknik otot progresif, subjek dapat membuang segala emosi negative ketika otot	

		<p>untuk mengucapkan dzikir <i>izmu dzat</i> “Allah” sebanyak tarikan nafas subjek.</p> <p>b. Tangan diletakkan diatas dada dengan posisi jari tangan mengepal.</p>	<p>diri pada subjek dapat meningkat</p>				<p>kembali dilemaskan</p>
		<p>a. Setelah duduk bersimpuh, subjek diarahkan untuk bersujud dengan terus mengucapkan dzikir <i>izmu dzat</i> “Allah” sambil peneliti mengarahkan untuk membuang emosi negatif dalam dirinya dan menyerahkan semuanya kepada Allah SWT.</p>	<p>Diharapkan terapi ini mampu membantu mengurangi emosi-emosi negatif pada diri subjek sehingga kontrol diri pada subjek dapat meningkat</p>			<p>Mendekatkan subjek kepada Allah, mengingatkan Subjek tentang kuasa Allah SWT. Membantu subjek agar bersikap sabar, tawakal dan ikhlas.</p>	<p>Dengan melakukan relaksasi teknik otot progresif, sebjek dapat membuang segala emosi negative ketika otot kembali dilemaskan</p>

	b. Posisi tangan tetap mengepal diatas dada					
	<p>a. Setelah dirasa cukup dalam mendalami semua yang diarahkan oleh peneliti, maka subjek diarahkan untuk kembali duduk bersimpuh dan melepaskan otot yang tegang sambil merentangkan kedua tangan.</p> <p>b. Dalam melepasnya kepalan tangan, maka harus dibarengi dengan keadaan melepaskan semua perasaan dendam, marah atau emosi-emosi negative lainnya</p>	<p>Diharapkan terapi ini mampu membantu mengurangi emosi-emosi negatif pada diri subjek sehingga kontrol diri pada subjek dapat meningkat</p>			<p>Mendekatkan subjek kepada Allah, mengingatkan Subjek tentang kuasa Allah SWT. Membantu subjek agar bersikap sabar, tawakal dan ikhlas.</p>	<p>Dengan melakukan relaksasi teknik otot progresif, sebjek dapat membuang segala emosi negative ketika otot kembali dilemaskan</p>

		agar perasaan lebih tenang.					
	Evaluasi	Peneliti menanyakan hal-hal apa saja yang dirasakan oleh subjek. Apakah ada peningkatan atau penurunan.		10 Menit		Peneliti dapat mengetahui dampak yang dirasakan pada masing-masing subjek.	Subjek dapat sharing hal-hal yang menurut mereka kurang nyaman.
3	<i>Review</i> Hasil Terapi Sesi 2	Peneliti <i>me-review</i> hasil terapi sesi 2 sehingga subjek mengerti hal-hal apa saja yang telah dilakukan kemarin		10 Menit	Kertas, bolpoint, karpet		
	Pemberian Intervensi Hari Ketiga	Peneliti memberikan intervensi berupa Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dengan membaca Surah Al-Fatihah terlebih dahulu sama dengan sesi sebelumnya.	Diharapkan terapi ini mampu membantu mengurangi emosi-emosi negatif pada diri subjek sehingga kontrol diri pada subjek dapat meningkat	60 Menit	Karpet	Peneliti mengarahkan agar subjek dapat membuang emosi-emosi negatif yang selama ini dirasakan dengan mencoba ikhlas, sabar dan tawakal kepada	Subjek berada pada keadaan rileks. Dapat menerima arahan dari yang peneliti katakan.

						Allah SWT. Mensyukuri segala nikmat yang telah Allah berikan.	
		<p>a. Teknik Relaksasi yang diberikan adalah teknik relaksasi otot progresif. Ketika dalam posisi duduk bersimpuh, subjek diarahkan untuk mengucapkan dzikir <i>izmu dzat</i> “Allah” sebanyak tarikan nafas subjek.</p> <p>b. Tangan diletakkan diatas dada dengan posisi jari tangan mengepal.</p>	Diharapkan terapi ini mampu membantu mengurangi emosi-emosi negatif pada diri subjek sehingga kontrol diri pada subjek dapat meningkat			Peneliti mengarahkan agar subjek dapat membuang emosi-emosi negatif yang selama ini dirasakan	Dengan melakukan relaksasi teknik otot progresif, sebjek dapat membuang segala emosi negative ketika otot kembali dilemaskan
		a. Setelah duduk bersimpuh, subjek diarahkan untuk bersujud	Diharapkan terapi ini mampu membantu			Mendekatkan subjek kepada Allah, mengingatkan	Dengan melakukan relaksasi teknik otot progresif, sebjek

	<p>dengan terus mengucapkan dzikir <i>izmu dzat</i> “Allah” sambil peneliti mengarahkan untuk membuang emosi negatif dalam dirinya dan menyerahkan semuanya kepada Allah SWT.</p> <p>b. Posisi tangan tetap mengepal diatas dada</p>	<p>mengurangi emosi-emosi negatif pada diri subjek sehingga kontrol diri pada subjek dapat meningkat</p>			<p>Subjek tentang kuasa Allah SWT. Membantu subjek agar bersikap sabar, tawakal dan ikhlas.</p>	<p>dapat membuang segala emosi negative ketika otot kembali dilemaskan</p>
	<p>a. Setelah dirasa cukup dalam mendalami semua yang diarahkan oleh peneliti, maka subjek diarahkan untuk kembali duduk bersimpuh dan melepaskan otot yang tegang sambil merentangkan</p>	<p>Diharapkan terapi ini mampu membantu mengurangi emosi-emosi negatif pada diri subjek sehingga kontrol diri pada subjek dapat meningkat</p>			<p>Mendekatkan subjek kepada Allah, mengingatkan Subjek tentang kuasa Allah SWT. Membantu subjek agar bersikap sabar, tawakal dan ikhlas.</p>	<p>Dengan melakukan relaksasi teknik otot progresif, subjek dapat membuang segala emosi negative ketika otot kembali dilemaskan</p>

		kedua tangan. b. Dalam melepasnya kepalan tangan, maka harus dibarengi dengan keadaan melepaskan semua perasaan dendam, marah atau emosi-emosi negative lainnya agar perasaan lebih tenang.					
	Evaluasi	Peneliti menanyakan hal-hal apa saja yang dirasakan oleh subjek. Apakah ada peningkatan atau penurunan setelah terapi dilaksanakan selama 3 hari		10 Menit		Peneliti dapat mengetahui dampak yang dirasakan pada masing-masing subjek.	Subjek dapat sharing hal-hal yang menurut mereka kurang nyaman.
	Pemberian <i>Post-test</i> untuk kelompok	Peneliti memberikan angket <i>post-test</i> untuk diisi oleh kelompok	Peneliti mendapatkan hasil penelitian dari	15 Menit	Angket <i>post-test</i> , bolpoint	Peneliti mendapatkan hasil penelitian dari	Subjek mendapatkan dampak positif dari kegiatan intervensi yang sudah

	eksperimen dan kelompok kontrol	eksperimen dan kelompok pembanding	angket <i>post-test</i> .			angket <i>post-test</i> .	dilakukan selama 3 hari.
--	---------------------------------	------------------------------------	---------------------------	--	--	---------------------------	--------------------------

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi menurut Arikunto adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi adalah kumpulan dari individu yang kualitas dan ciri-cirinya telah ditetapkan terlebih dahulu.¹⁰³ Sedangkan menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.¹⁰⁴

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Remaja Terlantar di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar yang mengalami Kontrol Diri rendah. Penelitian ini memiliki populasi berjumlah 82 responden.

2. Sampel

Menurut Arikunto sampel adalah penelitian yang hanya meneliti sebagian dari jumlah populasi. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk mengangkat kesimpulan dari hasil penelitian sampel.¹⁰⁵

Sugiyono menambahkan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel digunakan karena populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi disebabkan keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel

¹⁰³ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian...*, hlm. 130.

¹⁰⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kuantitatif R&D...*, hlm. 81.

¹⁰⁵ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian...*, hlm. 131.

yang diambil dari populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi.¹⁰⁶

Dari pengolahan teknik sampling pada populasi di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar , jumlah sampel yang diperoleh sejumlah 12 subjek. Adapun 12 subjek tersebut akan dibagi menjadi 2 yaitu 6 orang sebagai kelompok eksperimen dan 6 orang sebagai kelompok pembanding.

3. Teknik Sampling

Sampling adalah suatu teknik atau cara mengambil sampel yang representatif dari populasi. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampling berupa *nonprobability sampling* dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan dalam penelitian ini masing-masing sampel yang termasuk dalam kelompok eksperimen harus memenuhi beberapa persyaratan.

Persyaratan-persyaratan tersebut meliputi :

- a. Remaja Terlantar di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar
- b. Usia berkisar antara 17-19 tahun
- c. Mempunyai kontrol diri yang rendah
- d. Tidak sedang mengikuti terapi lainnya

¹⁰⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kuantitatif R&D...*, hlm. 81.

- e. Tidak mengkonsumsi obat-obatan yang mampu memberikan efek penenang.
 - f. Bersedia menandatangani surat pernyataan yang berisi bahwa responden bersedia mengikuti terapi dan bersedia mematuhi beberapa ketentuan yang berlaku selama proses terapi
- Sedangkan sampel yang termasuk dalam kelompok pembanding harus memenuhi beberapa syarat. Persyaratan-persyaratan tersebut meliputi :
- a. Remaja Terlantar di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar
 - b. Usia berkisar antara 17-19 tahun
 - c. Mempunyai kontrol diri yang rendah
 - d. Tidak sedang mengikuti terapi lainnya
 - e. Tidak mengkonsumsi obat-obatan yang mampu memberikan obat penenang

E. Kisi-Kisi Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto, kisi-kisi adalah sebuah tabel yang menunjukkan hubungan antara hal-hal yang disebutkan dalam baris dengan hal-hal yang disebutkan dalam kolom. Kisi-kisi penyusunan instrumen penelitian menunjukkan kaitan antara variabel yang diteliti dengan sumber data dari mana data akan diambil, metode yang digunakan dan instrumen yang disusun.¹⁰⁷

¹⁰⁷ *Ibid*, hlm. 183

Instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri pada remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar. Sehingga kisi-kisi instrumen dirancang agar dapat mengukur tingkat kontrol diri. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.3

Aspek-Aspek Kontrol Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Butir-butir Pernyataan	Jumlah Item	Presentase	
<i>Self Control</i> (Kontrol Diri)	Mengontrol Perilaku	- Mengatur pelaksanaan	2, 6, 10, 11,12, 19, 29,42, 52, 57	10	16,67%	
		-Memodifikasi stimulus	4,8, 17, 31, 33, 37, 46, 50, 55	9	15%	
	Mengontrol Kognitif	- Memperoleh informasi	9, 38, 39, 53, 54, 58	6	10%	
		- Melakukan penilaian	1, 3, 5, 7, 22, 26, 28, 30, 32, 34, 41, 43, 45, 47, 49, 60	16	26,67%	
	Mengontrol Keputusan	-Mengatisipasi peristiwa		14, 15, 18, 20, 23, 24, 27, 51	8	13,33%
						18,33%

		- Menafsirkan peristiwa	13, 16, 21, 25, 35, 36, 40, 42, 44, 48, 59	11	
Jumlah				60	100%

F. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono, Instrumen Penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian.¹⁰⁸ Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner.

Angket atau kuesioner adalah merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Sedangkan jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang pertanyaan atau pernyataan yang diberikan kepada responden sudah dalam bentuk pilihan ganda. Sehingga pada kuesioner jenis ini, responden tidak diberi kesempatan untuk mengeluarkan pendapat. Responden hanya diperbolehkan memilih pilihan yang sudah ada.¹⁰⁹

Dalam kuesioner yang digunakan dalam sebuah penelitian diperlukan sebuah skala pengukuran. Skala pengukuran adalah untuk mengetahui karakteristik variabel berdasarkan ukuran tertentu, sehingga dapat

¹⁰⁸ *Ibid*, Hlm. 66.

¹⁰⁹ *Ibid*, Hlm. 66.

dibedakan dan bahkan diurutkan berdasarkan karakteristik variabel tersebut.¹¹⁰

Dalam penelitian ini, skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri adalah skala likert. Skala likert merupakan skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap pendapat dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan dari variabel menjadi dimensi, dari dimensi dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.¹¹¹

Indikator dari variabel kontrol diri dibagi menjadi dua bentuk pernyataan, yakni pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan suatu pernyataan yang mendukung sikap dari objek. Sedangkan pernyataan *unfavorable* adalah suatu pernyataan yang tidak mendukung sikap dari objek. Pernyataan *favorable* dan *unfavorable* ini disebar secara acak, guna untuk mengetahui seberapa besar tingkat konsisten responden dalam menjawab setiap pernyataan. Adapun sebaran pernyataan *favorable* dan *unfavorable* adalah sebagai berikut:

¹¹⁰Puguh Suharsono, *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Bisnis: Pendekatan Filosofi dan Praktis*, (Jakarta: PT Indeks, 2009), hlm. 43

¹¹¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*,... hlm. 136

Tabel 3.4

Sebaran pernyataan Favorable dan Unfavorable Kontrol Diri

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah Item	Presentase
		Favorabel	Unfavorabel		
Mengontrol Perilaku	- Mengatur pelaksanaan	2, 6, 10, 12, 42, 52	11, 19, 29, 57	10	16,67%
	- Memodifikasi stimulus	4, 8, 46, 50	17, 31, 33, 37, 55	9	15%
Mengontrol Kognitif	- Memperoleh informasi	38, 54, 58	9, 39, 53	6	10%
	- Melakukan penilaian	22, 26, 28, 30, 32, 34, 60	1, 3, 5, 7, 41, 43, 45, 47, 49	16	26,67%
Mengontrol Keputusan	- Mengantisipasi peristiwa	14, 18, 20, 24	15, 23, 27, 51	8	13,33%
	- Menafsirkan peristiwa	16, 36, 40, 42, 44, 48	13, 21, 25, 35, 59	11	18,33%
Jumlah Pertanyaan		30	30	60	100%

Dalam skala likert, kemungkinan jawaban tidak sekedar “setuju” dan “tidak setuju”, melainkan dibuat lebih banyak kemungkinan jawabannya, yaitu “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”, “ragu-ragu”, “setuju”, dan

“sangat setuju”.¹¹² Akan tetapi dalam penelitian ini, jawaban tengah yaitu “ragu-ragu” dihilangkan dengan alasan khawatir jika responden cenderung memilih jawaban tersebut, sehingga untuk jawaban responden menjadi tidak informatif. Oleh karena itu, jawaban yang disediakan adalah jawaban “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”, “setuju”, dan “sangat setuju”.

Adapun penilaian dari kategori jawaban tersebut adalah:

Tabel 3.5

Skoring Instrumen

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

Skor tertinggi untuk skala kontrol diri adalah 80 dan skor terendah adalah 20. Masing-masing pernyataan diberi skor 1 sampai 4, sehingga diperoleh nilai tertinggi 80 dan nilai terendah 20. Dari skor tersebut, peneliti membuat panjang kelas interval yaitu 20.

¹¹²Puguh Suharsono, *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Bisnis*,...hlm. 44.

Berikut adalah table klasifikasi tingkat penyesuaian diri :

Tabel 3.6

Klasifikasi Tingkat Kontrol Diri

No	Internal	Klasifikasi
1	20-40	Rendah
2	41-60	Sedang
3	61-80	Tinggi

G. Sumber Data

Menurut Suharsimi Arikunto sumber data adalah “subyek dari mana data dapat diperoleh”.¹¹³ Sumber data yang terdapat dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu :

1. Sumber data Primer adalah sumber data yang langsung memberikan data pada pengumpul data.¹¹⁴ Data primer dalam penelitian kali ini berupa angket atau kuesioner yang diisi langsung oleh responden penelitian.
2. Sumber data Sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data pada pengumpul data.¹¹⁵ Data sekunder dalam penelitian kali ini berupa data-data yang berupa dokumen atau arsip-arsip yang berkaitan dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

¹¹³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm. 29.

¹¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D.....*hlm. 225.

¹¹⁵ *Ibid*, Hal. 225 .

H. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan jumlah data yang dibutuhkan dalam penelitian kali ini, maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, meliputi :

1. Langkah-langkah Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Adapun langkah-langkah yang dilalui peneliti dalam mengumpulkan data berupa kegiatan observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi. Adapun penjelasannya yakni sebagai berikut :

a. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi dalam Sugiyono, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu kompleks yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologisnya. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.¹¹⁶ Pada penelitian ini peneliti menggunakan observasi untuk mengamati perilaku dalam pemberian terapi relaksasi meditasi sufistik baik pada saat sebelum terapi, proses terapi, dan sesudah terapi.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data, dimana pewawancara (peneliti/ yang diberi tugas melakukan pengumpulan data) dalam mengumpulkan data mengajukan suatu

¹¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2016), hlm. 145.

pertanyaan kepada narasumber¹¹⁷. Wawancara pada penelitian ini dilakukan kepada petugas dan pengasuh UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar untuk memperoleh informasi mengenai karakteristik, latar belakang, identitas remaja asuhan sebelum melakukan penelitian.

c. Kuesioner

Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.¹¹⁸ Angket dalam penelitian ini menggunakan skala kontrol diri yang akan digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri remaja pada populasi dan pada sampel penelitian, ketika sebelum dan sesudah mendapatkan terapi berupa Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik.

d. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data berupa tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang¹¹⁹. Pengumpulan data dokumentasi yang dilakukan peneliti pada penelitian ini berupa foto-foto kegiatan selama proses penelitian di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

¹¹⁷ *Ibid*,... hlm. 188.

¹¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kuantitatif R&D*,... hlm. 66.

¹¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*,... hlm. 326.

2. Jadwal dan Waktu Pengumpulan

Tabel 3.7

Jadwal dan Waktu Pengumpulan

No.	Tanggal	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1.	22 Januari 2018	Observasi terhadap masalah yang dialami oleh Remaja Terlantar di UPT PSBR Blitar	60 Menit	
2.	22 Januari 2018	Wawancara dengan beberapa petugas yang berada di UPT PSBR Blitar. Hasil dari wawancara digunakan sebagai pendukung dalam penyusunan latar belakang masalah dalam penelitian ini.	60 Menit	
3.	21 Mei 2018	Pengumpulan data untuk <i>purposive sampling</i> koresponden	30 Menit	
4.	22 Mei 2017	Pengisian Kuesioner populasi penelitian dan <i>pre-test</i> untuk sampel penelitian	60 Menit	Lampiran dokumentasi foto 2 dan 3
5.	23 Mei 2018	Pembagian kelompok menjadi kelompok Eksperimen dan kelompok pembanding.	30 Menit	
6.	23 – 24 Mei 2018	Proses Assesmen dengan koresponden	80 Menit	
7.	25 Mei 2018	Pelaksanaan terapi sesi 1 Dengan agenda sebagai berikut : 1. Perkenalan 2. Penjelasan mengenai terapi <i>Relaksasi Meditasi Sufistik</i> 3. Penjelasan tentang Kontrol Diri 4. Penjelasan tentang hubungan terapi <i>Relaksasi Meditasi Sufistik</i> dengan menurunnya Kontrol Diri 5. Kontrak Forum 6. Konseling 7. Proses Terapi <i>Relaksasi</i>	90 Menit	Lampiran dokumentasi foto 4, 5,6 dan 7

		<i>Meditasi Sufistik</i> 8. Evaluasi		
8.	26 Mei 2018	Pelaksanaan terapi sesi 2 Dengan agenda sebagai berikut : 1. <i>Review</i> hasil terapi sesi 1 2. Konseling 3. Proses Terapi <i>Relaksasi</i> <i>Meditasi Sufistik</i> 4. Evaluasi	90 Menit	Lampiran dokumentasi foto 8 dan 9
9.	27 Mei 2018	Pelaksanaan terapi sesi 3 Dengan agenda sebagai berikut : 1. <i>Review</i> hasil terapi sesi 2 2. Konseling 3. Proses Terapi <i>Relaksasi</i> <i>Meditasi Sufistik</i> 4. Evaluasi 5. <i>Post-test</i> untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	100 Menit	Lampiran dokumentasi foto 10 dan 11

I. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan di pelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.¹²⁰ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif adalah teknik analisis data dengan menggunakan data-data yang berbentuk angka. Teknik ini biasa disebut teknik statistik.

¹²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm. 333.

Adapun beberapa teknik analisis statistik yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Uji Instrumen

Sebelum melakukan penelitian, perlu adanya pengujian instrumen (alat ukur) berupa uji validitas dan realibilitas guna menentukan kelayakan alat ukur sebelum dilakukan penelitian. Adapun pengujian validitas dan realibitas pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

a. Uji Validitas :

Uji validitas adalah uji ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya¹²¹. Penguji validitas instrumen merupakan karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap skala. Dalam penelitian ini uji validitas dihitung menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 17. Adapun rumus untuk menguji validitas yakni sebagai berikut :

$$R = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

dimana :

r_{xy} = Koefisien korelasi Product Moment.

X = Jumlah skor tiap aitem.

Y = Jumlah skor total item.

¹²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*...., hlm. 145.

N = Jumlah sampel

Uji validitas instrumen pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 17. Adapun kriteria pengujian skala sebagai berikut:

- 1) Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid)
- 2) Jika $r_{hitung} \leq t_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).

b. Uji Realibilitas :

Uji realibilitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik¹²². Pada penelitian ini uji reabilitas dihitung menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 17. Adapun rumus untuk pengujian realibilitas yakni sebagai berikut :

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right\}$$

Dimana :

r11 = Nilai reliabilitas

¹²² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik...*, hlm. 144.

$\sum Si$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item

St = Varians total

k = Jumlah item

Dalam penghitungan realibilitas, peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 17 dengan kriteria hasil pengujian *alpha cronback* sebagai berikut:

- 1) Intrumen dapat dikatakan reliabel bila nilai $\alpha > r$ kritis product moment (dengan tingkat kepercayaan 99%).
- 2) Intrumen dapat dikatakan tidak reliabel bila nilai $\alpha < r$ kritis product momet (dengan tingkat kepercayaan 99%).

2. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah pengujian yang harus dilakukan sebelum melakukan pengujian hipotesis yang bertujuan untuk data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Uji statistika normalitas yang dapat digunakan diantaranya *Chi-Square*, *Kolmogorov Smirnov*, *Lilliefors*, *Shapiro Wilk*, *Jaque Bera*.¹²³

Pada penelitian ini untuk mengujian normalitas menggunakan pengujian *Kolmogorov Smirnov*, yaitu metode pengujian normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Dalam penelitian ini subjek penelitian berjumlah

¹²³ Anwar Hidayat “ Penjelasan tentang Uji Normalitas” dalam www.statistikian.com/2013/01/uji-normalitas.html/amp diakses 7 Juni 2018 pukul 11.22 WIB.

12 orang. Sehingga pengujian normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov sangat cocok untuk penelitian ini.

Untuk mempermudah pengujian, peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS Versi 20 untuk melakukan analisis normalitas instrumen ini. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah :

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

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.

b. 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.¹²⁴

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

¹²⁴ Dwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*, (Yogyakarta: Media Kom, 2008), hlm.31.

3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian kali ini uji hipotesis dilakukan dengan melalui beberapa tahap, yaitu :

a. Uji Beda Kelompok Eksperimen Dan Kelompok kontrol

Untuk uji beda pada penelitian ini menggunakan *Mann Whitney U test* yaitu uji parametris yang digunakan untuk mengetahui perbedaan median dua kelompok bebas apabila skala data variabel terikatnya adalah ordinal atau interval/ ratio, tetapi tidak berdistribusi normal. Dari pengertian tersebut, uji *Mann Whitney* sesuai dengan data penelitian ini, yaitu :

- 1) Subyek penelitian ini kurang dari 30 subyek, yaitu 12 subyek. Sehingga normalitas data tidak berfungsi normal.
- 2) Subyek penelitian ini terdiri dari 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.
- 3) Penelitian ini termasuk pengukuran data bertingkat (data ordinal)

Peneliti menggunakan bantuan SPSS Versi 20 dengan kriteria pengambilan keputusan hasil analisis SPSS sebagai berikut:

- 1) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

b. Uji beda *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuesioner pada saat *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen maka digunakan teknik analisis uji *wiloxon signed ranks test*. *wiloxon signed ranks test* adalah salah satu teknik uji non parametrik untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok berpasangan.

Adapun syarat penggunaan uji *wiloxon signed ranks test*, sebagai berikut :

1) Digunakan untuk data berpasangan dengan skala ordinal atau interval.

Dasar pengambilan keputusan uji *wiloxon signed ranks test*, sebagai berikut :

- a) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- b) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

c. Presentase tingkat efektifitas terapi *Relaksasi Meditasi Sufistik*

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektivitas terapi relaksasi meditasi sufistik dalam meningkatkan kontrol diri pada remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial maka digunakan

hitungan sumbangan efektif sebagai regresi linier. Sumbangan efektif regresi linier digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

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

- 1) Apabila teknik analisis data hanya terdiri dari satu sampai dua variabel bebas maka yang digunakan adalah hasil hitung *R Square*.
- 2) Apabila jumlah variabel bebasnya lebih dari dua maka lebih menggunakan *Adjusted R Square* yang nilainya selalu lebih kecil dari *R Square*.¹²⁵

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

¹²⁵ Budi Wahyono, “Langkah Mencari Sumbangan Efektif Regresi Linier (R Square / Adjusted R Square) dengan IBM SPSS 21”, dalam <http://dataolah.com>, diakses 19 Januari 2018, pukul 08.15 WIB