

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Metodologi penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>1</sup> Metode penelitian merupakan suatu urutan langkah dalam melakukan penelitian. Pada bagian ini peneliti akan menguraikan tentang metode yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi jenis penelitian, desain penelitian, populasi, teknik sampling dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data. Adapun penjelasannya yaitu sebagai berikut:

#### **A. Rancangan Penelitian**

##### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Creswell dalam buku Asmadi Alsa, penelitian 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.<sup>2</sup> Menurut Sugiyono, pendekatan kuantitatif didasarkan pada filsafat positivisme yang digunakan

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2016), hlm. 3

<sup>2</sup> Asmadi Alsa, *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasi Dalam Penelitian Psikologi*, (Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm. 3

untuk meneliti suatu populasi, analisis data bersifat statistik, dan bertujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan.<sup>3</sup>

Dari penjelasan di atas sesuai dengan latar belakang peneliti dalam melakukan penelitian yaitu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam rumusan masalah, peneliti berupaya untuk melakukan pengujian hipotesis tentang pengaruh terapi *Shalat Tahajud* dalam mengurangi stres pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar. Dalam pengukuran tingkat pengaruh, peneliti membutuhkan data yang berwujud bilangan (skor atau nilai, peringkat, atau frekuensi). Oleh karena itu, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini.

## 2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis Penelitian Eksperimen. Menurut Latipun, 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.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2017), hlm. 8

<sup>4</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang, Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2015), hlm. 6

Lebih lanjut Latipun mengungkapkan bahwa eksperimen dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti.<sup>5</sup>

Peneliti memilih jenis penelitian eksperimen karena sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi *Shalat Tahajud* dalam mengurangi stres remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

### 3. Desain Penelitian

Desain penelitian eksperimental yang digunakan adalah *Pre-test-Post-test Control Group Design*:

**Tabel 3.1**

*Pre-test Post-test Control Group Design*

(KE)	O <sub>1</sub> →	x →	O <sub>2</sub>
(KK)	O <sub>3</sub> →	(-) →	O <sub>4</sub>

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

O<sub>1</sub> : *Pre-test* kelompok kontrol

O<sub>2</sub> : *Pre-test* kelompok eksperimen

O<sub>3</sub> : *Post-test* kelompok kontrol

O<sub>4</sub> : *Post-test* kelompok eksperimen

---

<sup>5</sup> *Ibid*, hlm. 6

x : Perlakuan Terapi Shalat Tahajud pada kelompok eksperimen

Desain penelitian ini ada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih berdasarkan (teknik *purposive sampling*) kriteria tertentu/pertimbangan peneliti. Pertama, sebelum dimulainya eksperimen pada kedua kelompok tersebut diberikan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kedua kelompok tersebut atau tidak. Kedua, bagi kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan terapi Shalat Tahajud sedangkan kelompok kontrol tidak. Untuk yang ketiga, kedua kelompok akan diberikan *post-test* sebagai alat ukur apakah terjadi perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah salah satu kelompok tersebut diberikan *treatment*.

## **B. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu hal yang terbentuk apa saja yang telah ditetapkan untuk dipelajari sehingga diperoleh suatu informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik suatu kesimpulan. Menurut Hatch dan Farhady dalam Deni Darmawan, variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau objek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau objek dengan objek yang lain.<sup>6</sup> Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yakni:

---

<sup>6</sup> Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 108

## 1. Variabel Independent (variabel bebas)

Variabel independen merupakan variabel yang dimanipulasi untuk dipelajari untuk dipelajari efeknya pada variabel-variabel lain. Variabel bebas merupakan perlakuan, situasi atau stimulus yang dimanipulasi, sengaja dilakukan, dan kekhasan bentuk atau prosedurnya ditentukan dan direncanakan oleh peneliti.<sup>7</sup> Variabel Independent dalam penelitian ini adalah Terapi Shalat Tahajud.

## 2. Variabel Dependent (variabel terikat)

Variabel dependent adalah variabel yang berubah jika berhubungan dengan variabel bebas. Variabel terikat ini merupakan variabel yang diobservasi dan dicatat oleh peneliti.<sup>8</sup> Variabel Dependent dalam penelitian ini adalah *Stres* pada Remaja.

## C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Menurut Latipun populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal, dan seterusnya.<sup>9</sup> Lebih lanjut Sugiyono menjelaskan, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan

---

<sup>7</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen*,.... hlm. 43

<sup>8</sup> *Ibid*, hlm. 44

<sup>9</sup> *Ibid*, hlm. 29

karateristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>10</sup> Jadi populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti bukan hanya orang, tetapi juga objek benda-benda yang ada disekitar kita.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar yaitu mulai usia 16 tahun sampai dengan 21 tahun yang berjumlah 85 orang.

**Tabel 3.2**

**Tabel Populasi Penelitian**

<b>No.</b>	<b>Jurusan</b>	<b>Jumlah Remaja</b>
1.	Pertukangan Kayu	20
2.	Otomotif Sepeda Montor	30
3.	Bordir	12
4.	Penjahitan	23
<b>Total</b>		<b>85</b>

## **2. Sampel**

Menurut Sugiyono, sampel adalah bagian dari jumlah dan karateristik 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

---

<sup>10</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian....*, hlm. 80

waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili paling sedikit satu sifat yang sama.<sup>11</sup>

Dari pengolahan pada populasi di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar, jumlah sampel yang diperoleh sejumlah 20 subjek. Adapun 20 subjek tersebut akan dibagi menjadi 2, yaitu 10 orang sebagai kelompok eksperimen dan 10 orang sebagai kelompok kontrol.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan datang digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling.<sup>12</sup> 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 UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

---

<sup>11</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.....*, hlm. 81

<sup>12</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kombinasi (Mixed Methods),...* hlm. 121

- b. Usia berkisar 16-18 tahun.
- c. Bisa baca tulis (*Minimal lulus SD/ sederajat*).
- d. Mempunyai tingkat stres.
- e. Tidak sedang mengikuti terapi lainnya.
- f. Tidak mengkonsumsi obat-obatan yang mampu memberikan efek penenang
- g. 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 kontrol harus memenuhi beberapa syarat. Persyaratan-persyaratan tersebut meliputi:

- a. Remaja UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.
- b. Usia berkisar 16-18 tahun.
- c. Bisa baca tulis (*Minimal lulus SD/ sederajat*).
- d. Mempunyai tingkat stres.
- e. Tidak sedang mengikuti terapi lainnya.
- f. Tidak mengkonsumsi obat-obatan yang mampu memberikan efek penenang.

#### **D. Kisi-Kisi Instrument**

Menurut Suharsim Arikunto, kisi-kisi adalah sebuah tabel yang menunjukkan hubungan anatar hal-hal yang disebutkan dalam baris

dengan hal-hal yang disebutkan dalam kolom. Kisi-kisi instrumen penelitian menunjukkan kaitan antara variabel yang diteliti dengan sumber data darimana data akan diambil, metode yang akan digunakan dan instrumen yang disusun.<sup>13</sup>

Instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat stres pada remaja UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar. Sehingga kisi-kisi instrumen dirancang agar dapat mengukur tingkat stres. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3**

**Aspek – aspek Stres**

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Butir-butir Pernyataan</b>	<b>Jumlah Item</b>
Stres	1. Gejala fisik	Sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomni (susah tidur), sakit punggung terutama bagian bawah punggung, mencret-mencret dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, urat	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49, 53, 57, 61, 65, 69, 73, 77	20

<sup>13</sup> *Ibid*, hlm. 183

		<p>tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaanya, berubah selera makan, lelah, dan kehilangan daya energi.</p>		
	2. Gejala emosional	<p>Gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati/<i>mood</i> berubah-ubah cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (<i>born uot</i>).</p>	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 78	20
	3. Gejala	Susah konsentrsi atau	3, 7, 11, 15,	20

	intelektual	memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, produktivitas atau prestasi kerja menurun dan dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.	19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51, 55, 59, 63, 67, 71, 75, 79	
	4. Gejala interpersonal	Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 76, 80	20

		dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain.	
<b>Jumlah</b>			80

Sumber: Adaptasi dari teori Braham dalam Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin.

### **E. Instrument Penelitian**

Menurut Sugiyono, instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian.<sup>14</sup>

Angket dan 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

---

<sup>14</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.....*, hlm. 66

pendapat. Responden hanya diperbolehkan memilih pilihan yang sudah ada.<sup>15</sup>

Dalam kuesioner yang digunakan dalam sebuah penelitian ini diperlukan skala pengukuran. Skala pengukuran adalah untuk mengetahui karakteristik variabel berdasarkan ukuran tertentu, sehingga dapat dibedakan dan bahkan diurutkan berdasarkan karakteristik variabel tersebut.<sup>16</sup>

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.<sup>17</sup>

Indikator dari variabel kontrol diri dibagi menjadi dua bentuk pernyataan, yakni pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan suatu pernyataan yang mendukung sikap objek. Sedangkan pernyataan *unfavorable* adalah suatu pernyataan yang tidak mendukung sikap objek. Pernyataan *favorable* dan

---

<sup>15</sup> *Ibid*, hlm. 66

<sup>16</sup> Puguh Suharsono, *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Bisnis: Pendekatan Filosofi dan Praktis*, (Jakarta: PT Indeks, 2009), hlm. 43

<sup>17</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*....., hlm. 136

*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:

**Tabel 3.4**

**Sebaran Pernyataan *Favorable* dan *Unfavorable* Skala Stres**

Aspek	No. Item		Jumlah Item
	Favorabel	Unfavorabel	
1. Gejala fisiologis	1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65, 73	5, 13, 21, 29, 37, 45, 53, 61, 69, 77	20
2. Gejala emosional	6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78	2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66, 74	20
3. Gejala intelektual	3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67, 75	7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71, 79	20
4. Gejala interpersonal	8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80	4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68, 76	20
<b>Total</b>			<b>80</b>

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”.<sup>18</sup> 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”.

**Tabel 3.5**

**Skoring Instrumen**

<b>No.</b>	<b>Kategori Pilihan</b>	<b>Nilai Favorabel</b>	<b>Nilai Unfavorabel</b>
1.	SS	4	1
2.	S	3	2
3.	TS	2	3
4.	STS	1	4

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

---

<sup>18</sup> Puguh Suharsono, *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Bisnis....*, hlm. 44

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

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

### **1. Data**

Data merupakan suatu bahan mentah, jika diolah dengan baik akan diperoleh berbagai informasi. Dengan data tersebut, kita dapat mengambil suatu keputusan.<sup>19</sup> Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data tentang hasil observasi, data interview, data dokumentasi, dan data tentang angket stres.

### **2. Sumber Data**

Yang dimaksud dengan sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh.<sup>20</sup> Sumber data yang terdapat dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data pada pengumpulan data.<sup>21</sup> Data primer dalam penelitian kali ini berupa angket atau kuesioner yang diisi langsung oleh responden penelitian.

---

<sup>19</sup> Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Pengantar Statistik*, (Jakarta: PT Aksara, 2012), hlm. 15

<sup>20</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta : Rineka Cipta, 2010), hlm. 29

<sup>21</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D.....*, hlm. 225

2. Sumber data sekunder adalah data yang tidak langsung memberikan data pada pengumpulan data.<sup>22</sup> Data sekunder dalam penelitian kali ini berupa data-data yang berupa dokumen atau arsip-arsip yang berkaitan dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

Sumber data sekunder yang digunakan oleh peneliti adalah dokumen yang berhubungan dengan subyek penelitian, petugas/peksos UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar. Peneliti memilih petugas/peksos sebagai sumber data dengan alasan peneliti bisa mengetahui riwayat subyek melalui dokumen sebelum diadakannya penelitian.

## **G. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang ditempuh dan alat-alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan datanya. Peneliti memerlukan data untuk menguji hipotesis. Data tersebut merupakan fakta yang digunakan untuk menguji hipotesis yang perlu dikumpulkan.<sup>23</sup> Pada penelitian perpustakaan murni, tentunya teknik pengumpulan datanya berupa kartu-kartu kutipan, sedangkan pada penelitian lapangan teknik-teknik tersebut dapat berupa kuesioner, atau pedoman wawancara, lembar pengamatan, tes, atau gabungan dari

---

<sup>22</sup> *Ibid*, hlm. 225

<sup>23</sup> Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 83

semuanya.<sup>24</sup> teknik penelitian data adalah cara peneliti mengumpulkan data-data penelitian. Teknik pengumpulan data bisa dilakukan dengan observasi, wawancara, kuesioner (angket), dan dokumentasi.<sup>25</sup>

Jadi, teknik pengumpulan data adalah suatu prosedur yang sudah tersusun standar untuk memperoleh data yang diperlukan peneliti. Berikut ini beberapa teknik pengumpulan data:

### **1. Langkah-langkah Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam pengumpulan data, 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.<sup>26</sup> Pada penelitian ini peneliti menggunakan observasi untuk mengamati perilaku dan pemberian terapi Shalat Tahajud baik pada sebelum terapi, proses terapi, dan sesudah terapi pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

---

<sup>24</sup> Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif.....*, hlm. 159

<sup>25</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D.....*, hlm. 194

<sup>26</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methode).....*, hlm. 145

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data, dimana pewawancara (peneliti/ yang diberi tugas melakukan pengumpulan data) dalam mengumpulkan data mengajukan suatu pertanyaan kepada yang diwawancarai.<sup>27</sup> Wawancara pada penelitian ini dilakukan kepada petugas dan pamong perkelas di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar untuk memperoleh informasi mengenai karakteristik, latar belakang, identitas remaja asuhan sebelum melakukan penelitian.

c. Kuesioner (angket)

Kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan pribadinya. Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.<sup>28</sup>

Dalam kuesioner penelitian ini menggunakan angket tertutup, yaitu angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden hanya memberi tanda centang pada kolom yang sesuai.<sup>29</sup> Jadi, kuesioner atau angket adalah

---

<sup>27</sup> *Ibid*, hlm. 188

<sup>28</sup> *Ibid*, hlm. 193

<sup>29</sup> *Ibid*, hlm. 199

pertanyaan atau pernyataan yang disusun secara sistematis untuk memperoleh data secara langsung dari responden remaja yang khususnya berada di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

d. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mengumpulkan data dengan melihat atau mencatat suatu laporan yang sudah tersedia. Metode ini dilakukan dengan melihat dokumen-dokumen resmi seperti monografi, catatan-catatan serta buku peraturan yang telah ada.<sup>30</sup> Jadi dokumentasi merupakan syarat yang berupa catatan maupun foto kegiatan penelitian dalam melakukan sebuah penelitian.

Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan pada saat sebelum dan sesudah terapi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui dampak terapi dalam menurunkan stres. Selain itu, dokumentasi juga berfungsi sebagai sumber data sekunder, berupa berkas-berkas yang ada di kantor untuk mengetahui nama, tempat tanggal lahir, dan alamat responden.

## **2. Jadwal Waktu Pengumpulan Data**

Adapun jadwal waktu pengumpulan data dalam penelitian ini.

Sebagai berikut:

---

<sup>30</sup> Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis.....*, hlm. 92

Tabel 3.6

## Jadwal Waktu Pengumpulan Data

No.	Tanggal	Kegiatan	Waktu
1.	22 Januari 2018	Observasi terhadap masalah yang dihadapi oleh remaja 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 penyusunan latar belakang masalah dalam penelitian	60 menit
3.	25 Juni 2018	Pengumpulan data untuk <i>purposive sampling</i> koresponden	60 menit
4.	26 Juni 2018	Pengisian kuesioner populasi penelitian dan <i>pre-test</i> untuk penelitian	60 menit
5.	27 Juni 2018	Pembagian kelompok menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	30 menit
6.	27 Juni 2018	Pelaksanaan terapi sesi 1 Dengan agenda sebagai berikut: 1. Perkenalan 2. Penjelasan tentang shalat tahajud 3. Penjelasan tentang stres 4. Penjelasan tentang hubungan shalat tahajud	90 menit

		<p>dengan stres</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Kontrak forum</li> <li>6. Proses konseling</li> <li>7. Proses terapi shalat tahajud</li> <li>8. Evaluasi</li> </ol>	
7.	29 Juni 2018	<p>Pelaksanaan terapi sesi 2</p> <p>Dengan agenda sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. review hasil terapi sesi 1</li> <li>2. Proses konseling</li> <li>3. Proses terapi shalat tahajud</li> <li>4. Evaluasi</li> <li>5. <i>Post-test</i></li> </ol>	60 menit

## H. Analisis Data

Dalam sebuah penelitian kuantitatif, analisis data merupakan suatu kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Yaitu, dengan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden yang terlibat, menyajikan data tiap variabel yang diteliti. Perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian.....*, hlm. 199

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 dengan analisis statistik.<sup>32</sup>

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

### **1. Uji Instrumen**

Setelah instrumen penelitian disusun, langkah berikutnya adalah melakukan pengujian terhadap instrumen tersebut. Instrumen yang telah disusun oleh peneliti harus dianalisis supaya menghasilkan instrumen yang baik dan tepat digunakan dalam penelitian. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, maka hasil penelitiannya pun akan valid dan reliabel.<sup>33</sup>

#### **a. Uji Validitas**

Secara etimologi, validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurannya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud pengukuran

---

<sup>32</sup> Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hlm. 240

<sup>33</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian.....*, hlm. 122

tersebut, dan tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dapat dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah.<sup>34</sup>

Validitas adalah karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap skala. Validitas dalam pengertiannya yang paling umum adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya.<sup>35</sup> Oleh karena itu, sejak tahap awal perancangan skala sampai dengan tahap administrasi dan pemberian skornya, usaha-usaha untuk menegakkan validitas harus selalu dilakukan.<sup>36</sup>

Jadi, berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam sebuah penelitian dapat dikatakan tepat, apabila mengukur kuesioner sesuai dengan fungsi ukurannya.

Dalam penelitian ini, uji validitas dihitung menggunakan *product moment* dengan bantuan progam SPSS (*Statistical Package for Sosial Sciance*) versi 22. 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 item-item pernyataan berkolerasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).

---

<sup>34</sup> Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hlm. 240

<sup>35</sup> Sugiyono, *Metodologi Peneitian.....*, hlm. 145

<sup>36</sup> Saifuddin Azwar, *Penyesuaian Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2003), hlm. 7

2) Jika  $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$  (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).<sup>37</sup>

#### b. Uji Reabilitas

Reabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data, karena instrumen sudah baik. Reabilitas mengarah kepada keakuratan dan ketepatan dari suatu alat ukur, suatu prosedur pengukuran koefisien reabilitas mengidentifikasi adanya stabilitas skor yang didapat pada suatu waktu pada waktu yang lain relatif sama.<sup>38</sup> Reabilitas bisa diartikan dengan kejegan. Artinya, suatu tes yang memiliki keterandalan bilamana tes tersebut digunakan mengukur berulang-ulang hasilnya sama. Dengan demikian, reabilitas bisa diartikan dengan kejegan atau stabilitas.<sup>39</sup>

Perhitungan dengan menggunakan *Alpha Crobach*, dipakai untuk menguji reabilitas-reabilitas instrumen. Instrumen dapat dikatakan reliabel jika  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ .

Adapun kriteria pengujian reabilitas menggunakan *Alpha Crobach*, sebagai berikut:

---

<sup>37</sup> Tulus winarsunu, *Statistik dalam Penelitian Psikologi, dan Pendidikan*, (Malang: UMM Press, 2006), hlm. 71

<sup>38</sup> Prasetyo Budi Widodo, *Reliabilitas dan Validitas Konstruksi Skala Konsep Diri Untuk Mahasiswa Indonesia*, Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro

<sup>39</sup> Euis Sunarti, *Pengukuran, Reliabilitas, Validitas*, Vol 2. No. 2 Juni 2007, hlm. 28

- 1) Instrumen dapat dikatakan reabilitas bila  $a >$  kritis product moment (dengan tingkat kepercayaan 99%).
- 2) Instrumen dapat dikatakan tidak reliabel bila nilai  $a <$  r kritis product moment (dengan tingkat kepercayaan 99%).<sup>40</sup>

Dalam penelitian ini uji reabilitas dilakukan menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciaence*) versi 22.

## 2. Uji Asumsi Dasar

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak diuji. Uji ini biasanya digunakan untuk mengukur data berskala ordinal, interval, ataupun rasio. Jika analisis menggunakan metode parametik, maka persyaratan normalitas harus terpenuhi, yaitu berasal dari distribusi yang normal, jika data tidak berdistribusi normal, atau jumlah sampel sedikit dan jenis adalah nominal atau ordinal, maka metode yang digunakan adalah statistik nonparametik.<sup>41</sup>

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah:

---

<sup>40</sup>Duwi Consultant, *Uji Reliabilitas Kuesioner*, dalam <http://duwiconsultant.blogspot.co.id>, diakses 02-06 2018, pkl 17.00 WIB.

<sup>41</sup>Saifuddin Azwar, *Pengusunan Skala Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 28

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

42

Pada penelitian ini, uji normalitas dihitung menggunakan uji *one sampel kolomogrov-smirnov* dengan taraf sig. 0,05. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Sciance*) versi 22.

#### 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 juga sebaliknya.<sup>43</sup>

Dalam penelitian ini, uji homogenitas dihitung menggunakan *one way anova* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Sciance*) versi 22.

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika nilai sig.  $> 0,005$  maka  $H_0$  diterima atau homogen.

---

<sup>42</sup> Anggun Yuniasih, *Pengaruh Husnuzzan Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan PSM (Pesantren Sabili Muttaqin)*, (Tulungagung: Skripsi tidak diterbitkan, 2017), hlm. 82

<sup>43</sup> Duwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*, (Yogyakarta: Media Kom, 2008), hlm. 31

2) Jika nilai sig. < 0,005 maka  $H_a$  ditolak atau tidak homogen.<sup>44</sup>

### 3. Uji Hipotesis

Setelah pengujian prasyarat tersebut telah terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis. Ada beberapa tahap dalam penelitian ini:

#### a. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Untuk mengetahui adakah perbedaan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang telah melakukan *pre-test* dan *post-test* maka harus terlebih dahulu melewati uji perbedaan antara kedua kelompok tersebut dengan menggunakan uji *mann whitney*. Namun, sebelum melakukan uji *mann whitney*, hasil *pre-test* dan *post-test* harus dianalisis terlebih dahulu dengan menggunakan *gain score* untuk mengetahui perbedaan hasil pengisian kuesioner penyesuaian diri, baik saat *pre-test* maupun *post-test* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan untuk mencari selisih dari skor *pre-test* dan *post-test* dari kelompok.<sup>45</sup>

Adapun syarat pengujian uji *mann whitney*, sebagai berikut:

- 1) Jumlah sampel penelitian sedikit, yaitu kurang dari 30 sampel.
- 2) Data tidak harus berdistribusi normal.

---

<sup>44</sup> Budi Susetyo, *Statistika untuk Analisis Data Penelitian*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2012), hlm. 298

<sup>45</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm. 350

- 3) Digunakan untuk menguji satu variabel data kategori dan satu variabel interval.

Selanjutnya, dasar pengambilan keputusan uji *mann whitney*, sebagai berikut:

- 1) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed)  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika nilai asymp.Sig. (2-tailed)  $> 0,05$  maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.<sup>46</sup>

b. Uji Beda *Pre-test* dan *Post-test* dari Kelompok Eksperimen

Untuk mengetahui perbedaan antara *Pre-test* dan *Post-test* dari kelompok eksperimen maka digunakan uji *wilcoxon signed ranks test*, karena untuk melihat adakah perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen.

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

- 1) Jumlah sampel penelitian sedikit, kurang dari 30 sampel.
- 2) Digunakan untuk data berpasangan dengan skala ordinal atau interval.<sup>47</sup>

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

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

---

<sup>46</sup> *Ibid.*, hlm. 294

<sup>47</sup> Husaini Usman dan Purnomo, *Pengantar Statistik...*, hlm. 322

- 2) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.<sup>48</sup>

Teknik analisis data yang digunakan untuk menghitung uji *pre-test* dan *post-test* adalah program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) versi 22.

c. Presentase Tingkat Terapi Shalat Tahajud

Untuk mengetahui hubungan fungsional (pengaruh atau meramalkan pengaruh) Terapi Shalat Tahajud Dalam Menurunkan Stres, maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier<sup>49</sup>

Adapun kriteria penentuan dalam menggunakan sumbangan efektifitas regresi linier tersebut sebagai berikut:

- 1) Apabila teknis data hanya terdiri dari satu sampai dua variabel bebas, maka digunakan hasil *R Square*.
- 2) Apabila jumlah variabel bebasnya lebih dari dua maka lebih baik menggunakan *Adjusted R Square* yang nilainya selalu lebih kecil dari *R Square*.

Teknis analisi data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciance*) versi 22.

---

<sup>48</sup> *Ibid...*, hlm. 298

<sup>49</sup> *Ibid...*, hlm. 216