

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

##### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian Kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan perhitungan statistik atau angka. Menurut Hammersley menjelaskan bahwa metode kuantitatif ini berfokus pada penerapan metode ilmu alam sebagai metode penelitian ilmiah, terhadap fenomena yang dipelajari dan dikontrol secara sistematis sebagai variabel teoritis yang mempengaruhi.<sup>1</sup>

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berupa angka dan data berwujud bilangan (skor atau nilai peringkat atau frekuensi) yang analisisnya 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>

Penelitian kuantitatif yang digunakan pada penelitian ini berupa penelitian hubungan kausal yaitu sebab akibat, jenis penelitiannya menggunakan jenis penelitian regresi, menurut Tedjo N penelitian

---

<sup>1</sup> Nanang Martono, *Metode Penelitian Sosial Konsep-konsep Kunci*, (Jakarta:Rajawali Pers, 2015), hlm. 215

<sup>2</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R dan D* (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 56

regresi digunakan untuk mengkaji dan mengukur ada dan tidaknya hubungan antar dua variabel.<sup>3</sup>

Menurut misbahuddin dan Iqbal, regresi merupakan suatu tehnik statistik (analisis statistik) hubungan yang digunakan untuk meramalkan atau memperkirakan nilai dari suatu variabel dalam hubungannya dengan variabel yang lainnya.<sup>4</sup>

Dari beberapa teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan sebuah metode penelitian yang bertujuan menggambarkan sebuah fenomena yang terjadi. Penelitian ini mengkaji ada dan tidaknya pengaruh dari variabel independen (variabel yang mempengaruhi) dan variabel dependen (variabel yang dipengaruhi).

## 2. Pendekatan Penelitian

Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* atau perlakuan tertentu dalam kondisi yang terkontrol (laboratorium).<sup>5</sup> Menurut Solso dan Maclin memberikan definisi tentang penelitian eksperimen, yaitu

---

<sup>3</sup> Tedjo N. Reksoatmojo, *Statistika Untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2007), hlm. 130

<sup>4</sup> Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2013), hlm. 49

<sup>5</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Method)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 11

penyelidikan minimal salah satu variabel dimanipulasi untuk dipelajari hubungan sebab-akibatnya.<sup>6</sup>

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Eksperimental* dengan menggunakan metode *One Group Pre-test and Post-test*. Yaitu melakukan tes untuk mengetahui stres yang dialami lasia sebelum dan sesudah diterapi. Dalam penelitian ini, tidak ada kelompok kontrol atau pembanding, tetapi sudah dilakukan observasi pertama *Pre-test* yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan.

Jadi, dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk menguji sebuah variabel dengan menggunakan eksperimen atau perlakuan untuk mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat.

### **3. Desain Penelitian**

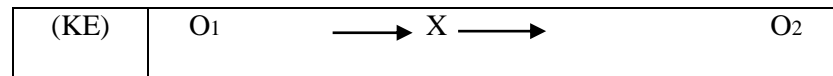
Desain penelitian eksperimental yang digunakan adalah *One Group Pre-test and Post-test* sebagai berikut:

#### **Tabel 3.1**

---

<sup>6</sup> Liche Seniati, *Psikologi Eksperimen*, (Jakarta:PT Indeks, 2006), hlm. 23

### Desain Penelitian



Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

O<sub>1</sub> : *Pre-test* pada kelompok intervensi sebelum diberi Terapi SEFT

O<sub>2</sub> : *Post-test* pada kelompok intervensi sesudah diberi Terapi SEFT

X : Merupakan perlakuan atau intervensi yang diberikan

### B. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga memperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian dapat ditarik kesimpulannya.<sup>7</sup>

Variabel merupakan istilah yang ada dalam jenis penelitian. Variabel merupakan sebuah konsep seperti halnya laki-laki dalam konsep jenis kelamin, variabel sebagai segala yang bervariasi ada laki-laki dan perempuan. Menurut Muhajer, variabel merupakan satuan terkecil dari objek penelitian. Contohnya mahasiswa sebagai subjek pendukung dari berbagai variabel yang dapat dijadikan sebagai objek penelitian. Variabel merupakan segala sesuatu yang akan menjadi objek penelitian, sering pula dinyatakan sebagai variabel penelitian.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Suharsmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Renika Cipta, 2006), hlm. 65

<sup>8</sup> Ahmad Tanzeh, *Metosologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 29

Peneliti menggunakan variabel independen dan variabel dependen. Variabel Independen sering disebut sebagai variabel stimulus, predictor antecedent. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai (variabel bebas), yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (variabel terikat). Jadi, Variabel Dependen (terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya Variabel Independen (bebas).<sup>9</sup>

### **1. Variabel Independen (Bebas)**

Variabel independen disebut juga dengan bebas, biasanya diberi tanda variabel (X), yaitu suatu variabel dalam suatu waktu berada bersamaan dengan variabel lain. Variabel lain itu diduga akan dapat berubah dalam keragamannya.<sup>10</sup> Variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

X = Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

### **2. Variabel Dependen (Terikat)**

Variabel dependen disebut juga variabel terikat, diberi tanda variabel (Y), yaitu variabel yang berubah karena pengaruh dari variabel bebas. Variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau akibat, karena adanya variabel bebas.<sup>11</sup> Variabel terikat pada penelitian ini adalah:

---

<sup>9</sup> Ibid..., hlm. 109

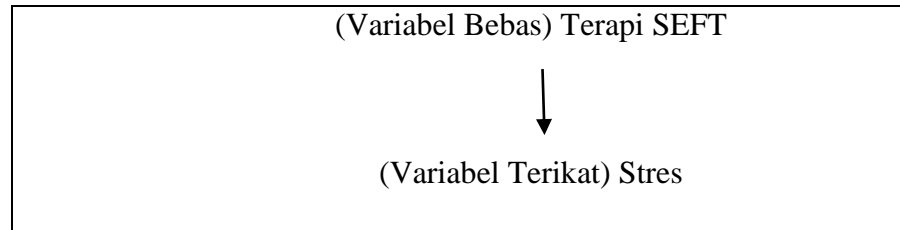
<sup>10</sup> Tulus Winarsunu, *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*, (Malang: UMM Press, 2015), hlm. 4

<sup>11</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, cv, 2015), hlm. 60

Y = Stres Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

**Tabel 3.2**

**Skema Penelitian**



**C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

**1. Populasi Penelitian**

Suatu penelitian tentunya memiliki keterbatasan dalam menghadirkan sumber informasi atau objek penelitian. Selain itu, penelitian yang hasilnya dapat digeneralisasikan tentunya memiliki perjalanan proses pengambilan sampel yang proporsional, sehingga kesimpulannya dapat digeneralisasikan siapa saja yang akan diteliti, dan berapa banyaknya (populasi) dan siapa saja yang menjadi sasaran langsung pengumpulan data (sampel atau responden).<sup>12</sup>

Populasi adalah suatu wilayah yang terdiri dari objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Ibid., 137

<sup>13</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R dan D* (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 117

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada pada wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.<sup>14</sup>

Populasi adalah makna populasi dalam statistika dapat berarti populasi benda hidup, benda mati, ataupun benda abstrak. Populasi juga dapat berupa pengukuran sebuah proses dalam waktu yang berbeda-beda, sehingga bisa diartikan sebagai himpunan seluruh individu atau objek yang akan dikaji oleh peneliti.<sup>15</sup> Populasi merupakan totalitas dari semua objek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu, jelas, dan lengkap yang akan diteliti.<sup>16</sup>

Jadi, populasi merupakan keseluruhan obyek atau subyek yang berbeda pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian, atau keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti. Di dalam ruang lingkup UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, jumlah lansia secara keseluruhan berjumlah 80 orang. Dari jumlah tersebut, dibagi dalam 5 tempat (wisma), yaitu wisma mawar, wisma tulip, wisma melati, wisma dahlia, dan wisma krisan. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil sampel dengan jumlah 10 subyek lansia yang berada di

---

<sup>14</sup> Suharsmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Renika Cipta, 2006), hlm. 130

<sup>15</sup> Turmudi dan Sri Hariani, *Metode Statistik...*, hlm. 8

<sup>16</sup> Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Statistika 2*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010), hlm.

5 wisma yang sesuai dengan kriteria tertentu dari keinginan peneliti, terutama yang mengalami stres.

**Tabel 3.3**

**Populasi Penelitian**

No.	Wisma	Jumlah Lansia
1.	Tulip	26
2.	Melati	16
3.	Mawar	12
4.	Dahlia	12
5.	Krisan	14
<b>Total</b>		<b>80</b>

## 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.<sup>17</sup> Iqbal Hasan menjelaskan, bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil melalui cara-cara tertentu, yang juga memiliki karakteristik tertentu, jelas, dan lengkap yang dianggap sudah mewakili populasi.<sup>18</sup>

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk dikaji dengan observasi, sampel selalu diidentifikasi didalam istilah terpilih, atau diambil dari populasi.<sup>19</sup>

---

<sup>17</sup> Suharsmi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm. 131

<sup>18</sup> Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi...*, hlm. 84

<sup>19</sup> Turmudi dan Sri Hariani, *Metode Statistik...*, hlm. 11



Jadi, sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Sampel dapat didefinisikan sebagai anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu, sehingga diharapkan dapat mewakili populasi. Dalam penelitian yang dilaksanakan, peneliti mengambil sebagian dari populasi lansia yang berada di wisma dahlia dan wisma lain yang diharapkan dapat mewakili populasi. Peneliti akan meneliti subyek lansia yang berada di wisma dahlia yang berjumlah beberapa lansia yang bisa diajak kerjasama. Dari keseluruhan wisma dahlia, ada sebagian lansia yang sulit diajak komunikasi (kerjasama). Maka dari itu, untuk memenuhi prasyarat dalam pengambilan suatu sampel, peneliti mencoba mengambil sampel subjek dari wisma lain, yang masuk dalam kriteria tertentu.

### **3. Teknik Sampling**

Teknik Sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan secara sistematis.<sup>20</sup>

*Purposive Sampling*, yaitu pengambilan sampel yang bertujuan mengambil subyek berdasarkan pada kriteria tertentu atas dasar tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya keterbatasan waktu, tenaga, jarak, dan ciri-ciri tertentu.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm. 118

<sup>21</sup> Suharsmi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm.183

Teknik sampling adalah cara pengumpulan data yang hanya mengambil sebagian elemen populasi atau karakteristik yang ada dalam populasi.<sup>22</sup>

Teknik sampling merupakan metode atau cara menentukan sampel dan besar sampel, dan untuk menentukan berapa sampel yang akan diambil. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling*, merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, dengan memilih orang yang benar-benar mengetahui atau memiliki kompetensi dengan topik penelitian kita.

Peneliti perlu menentukan kriteria tertentu agar mendapatkan data yang diinginkan. Pengambilan sampel pada penelitian ini ditentukan dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi adalah kriteria atau standar yang ditetapkan sebelum penelitian. Kriteria inklusi digunakan untuk untuk menentukan apakah seseorang dapat berpartisipasi dalam penelitian ini. Berikut kriterianya:

- 1) Lansia berusia 60 tahun ke atas.
- 2) Dapat mendengar dan melihat.
- 3) Bisa diajak komunikasi dengan baik.
- 4) Mengalami tekanan/stres (ringan, sedang, hingga berat).

---

<sup>22</sup> Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Statistika...*, hlm. 85

- 5) Tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.
  - 6) Bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian.
- b. Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi merupakan kriteria subjek tidak mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian:

- 1) Lansia yang tidak kooperatif, tidak mengikuti kegiatan tertentu di UPT.
- 2) Lansia yang sulit diajak komunikasi.
- 3) Lansia yang dalam perawatan khusus, atau mengalami kelumpuhan fisik.

#### **D. 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.<sup>23</sup>

Dalam penelitian ini, terdapat satu variabel (X) yaitu Terapi SEFT dan variabel (Y), yaitu Stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung. Untuk mengetahui Stres pada lansia di UPT

---

<sup>23</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 205

Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, menggunakan angket atau kuesioner. Sebelum soal angket dibuat, peneliti terlebih dahulu menyusun kisi-kisi yang akan dijadikan pedoman dalam merumuskan pertanyaan-pertanyaan pada instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Berikut kisi-kisi dari instrumen penelitian:

**Tabel 3.5**

**Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Butir-butir Pertanyaan</b>	<b>Jumlah Soal</b>
Stres	Gejala Fisikal	Sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), sakit punggung, terutama bagian bawah punggung, sering mual-mual, radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, berkeringat berlebihan, berubahnya selera makan dan lelah dan kehilangan daya energi.	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49, 53, 57, 61, 65, 69, 73, 77	20
	Gejala Emosional	Gelisah, mudah cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa (galau), mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun atau merasa	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 78	20

		tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental ( <i>burn out</i> ).		
	Gejala Intelektual	Sulit berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun (pikun), melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, produktivitas atau prestasi kerja menurun dan dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51, 55, 59, 63, 67, 71, 75, 79	20
	Gejala Interpersonal	Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain (tidak suka bersosialisasi).	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 76, 80	20

<b>Jumlah</b>	<b>80</b>
---------------	-----------

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

## **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah perangkat untuk menggali data primer dari responden sebagai sumber data terpenting dalam sebuah penelitian.<sup>24</sup>

Jadi, dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah alat untuk mengukur fenomena sosial yang terjadi.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner yang berupa sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya ataupun hal-hal lain yang perlu diketahui.<sup>25</sup>

Dalam kuesioner yang digunakan dalam penelitian membutuhkan adanya skala pengukuran. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.<sup>26</sup>

Dalam penelitian ini, skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur stres adalah skala likert. Skala likert adalah skala yang berisi pernyataan sistematis untuk menunjukkan sikap seorang responden

---

<sup>24</sup> Bagong Suyanto dan Sutinah, *Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), hlm. 59

<sup>25</sup> Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2013), hlm. 16

<sup>26</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*, (Bandung: CV Alfabeta, 2007), hlm. 84

terhadap pernyataan itu.<sup>27</sup> Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak ukur untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.<sup>28</sup>

Selanjutnya, indikator dari variabel stres digunakan sebagai acuan membuat pernyataan favorabel dan unfavorabel. Pernyataan tersebut akan diacak untuk melihat konsistensi jawaban dari responden. Sebaran pernyataan favorabel dan unfavorabel dapat diketahui sebagai berikut:

**Tabel 3.6**

**Sebaran pernyataan Favorabel dan Unfavorabel Skala Stres**

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

<sup>27</sup> Bambang Prasetya dan Lina M. Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 110

<sup>28</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian....*, hlm. 84

Tahap selanjutnya, responden dianjurkan untuk memilih kategori jawaban yang telah diatur oleh peneliti. Dengan cara demikian ini, peneliti atau pembaca lain dapat dengan mudah mengecek kebulatan instrumen yang dibuatnya.<sup>29</sup>

Indeks skala likert mengasumsikan, bahwa masing-masing kategori jawaban memiliki intensitas yang sama. Keunggulan indeks ini adalah kategorinya memiliki urutan yang jelas mulai dari “sangat setuju,” “setuju”, “ragu-ragu”, “tidak setuju” dan “sangat tidak setuju”.<sup>30</sup>

Akan tetapi dalam penelitian ini pilihan jawaban di tengah (ragu-ragu) ditiadakan dengan alasan jika pilihan tengah disediakan maka responden akan cenderung memilihnya, sehingga data mengenai perbedaan responden menjadi kurang informatif.<sup>31</sup> Oleh sebab itu, kategori pilihan yang ada dalam penelitian ini adalah “sangat sesuai,” “sesuai”, “tidak sesuai”, “sangat tidak sesuai”.

Adapun penilaian dari keempat kategori pilihan yang disediakan peneliti, sebagai berikut:

---

<sup>29</sup> Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008), hlm. 116

<sup>30</sup> Bambang, *Metode Penelitian...*, hlm. 110

<sup>31</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm. 34



**Tabel 3.7****Penilaian dari Kategori Pilihan**

No.	Kategori Pilihan	Nilai Favorabel	Nilai Unfavorabel
1.	Sangat Sesuai (SS)	4	1
2.	Sesuai (S)	3	2
3.	Tidak Sesuai (TS)	2	3
4.	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Skor tertinggi untuk skala stres adalah 240 keatas dan skor terendah 160 dibawah, skor stress sedang 160-240.

Berikut tabel klasifikasi tingkat stres:

**Tabel 3.8****Klasifikasi Tingkat Stres**

No	Interval	Klasifikasi
1.	-160	Rendah
2.	160-240	Sedang
3.	240-	Tinggi

Dari tabel klasifikasi stres diatas, merupakan kesimpulan dari penelitian yang peneliti ambil menggunakan angket/kuesioner stress. Hal tersebut karena peneliti mengambil sampel lansia tentang stres. Dari pemaparan sebelumnya, peneliti mengambil subyek dengan 2 kriteria, yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Oleh sebab itu, sebelum peneliti membagikan angket/kuesioner, peneliti belum mengetahui seberapa tingkat

stres responden. Karena rata-rata lansia disana mengalami tekanan pikiran yang dilatar belakangi oleh hal-hal berbeda dari setiap individu. Dari hasil kuesioner *Pre-test* dan *Post-test* pemberian terapi, peneliti baru bisa mengetahui tentang penurunan stres yang dialami oleh lansia tersebut.

## **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>32</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>33</sup> Dalam penelitian ini ada dua sumber data:

#### **a. Sumber data primer**

Sumber data primer adalah suatu data yang diperoleh secara langsung di lokasi penelitian atau objek penelitian.<sup>34</sup> Sumber data

---

<sup>32</sup> Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Pengantar Statistik*, (Jakarta:PT: Aksara, 2012), hlm. 15

<sup>33</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, Cet 14, hlm. 14

<sup>34</sup> Mirgan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Prenada Media, 2005), hlm.122

primer dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner yang diisi secara langsung oleh responden.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang melakukan penelitian dari sumber-sumber yang sudah ada.<sup>35</sup> Jadi, sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber yang sudah ada seperti dokumen, majalah, dan sebagainya.

Sumber data sekunder yang digunakan oleh peneliti adalah dokumen yang berhubungan dengan subjek penelitian, petugas UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung. Peneliti memilih petugas sebagai sumber data dengan alasan melalui petugas, peneliti bisa mengetahui riwayat subjek 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>36</sup> Pada penelitian perpustakaan murni, tentunya teknik pengumpulan datanya berupa kartu-kartu kutipan, sedangkan pada penelitian lapangan teknik-

---

<sup>35</sup> Arikunto..., hlm.102

<sup>36</sup> Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 83

teknik tersebut dapat berupa kuesioner, atau pedoman wawancara, lembar pengamatan, tes, atau gabungan dari semuanya.<sup>37</sup> Teknik penelitian data adalah cara peneliti mengumpulkan data-data penelitian. Teknik pengumpulan data bisa dilakukan dengan observasi, wawancara, kuesioner (angket), dan dokumentasi.<sup>38</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 (pengamatan)**

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan terhadap objek penelitian yang dapat dilaksanakan secara langsung maupun tidak langsung.<sup>39</sup> Jadi, observasi merupakan pengamatan secara langsung maupun tidak langsung dalam metode pengumpulan data.

Dalam penelitian ini, observasi dilakukan sejak pelaksanaan PPM di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di

---

<sup>37</sup> Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung:PT Remaja Rosdakarya Offset, 2013), hlm. 159

<sup>38</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 194

<sup>39</sup> Ahmad Tanzeh, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 83

Tulungagung. Oleh sebab itu peneliti melanjutkan penelitiannya disini.

b. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan pada penelitian. Interview atau wawancara adalah teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan-keterangan lisan melalui bercakap-cakap dan berhadapan muka dengan orang yang dapat memberikan keterangan pada peneliti.<sup>40</sup>

c. Kuesioner (angket)

Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan pribadinya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi perangkat pertanyaan tertulis dan diberikan untuk responden menjawabnya.<sup>41</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>42</sup> Jadi, dari beberapa keterangan tersebut, kuesioner atau angket adalah pertanyaan atau pernyataan yang disusun secara

---

<sup>40</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm. 145

<sup>41</sup> Ibid..., hlm. 199

<sup>42</sup> Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian...*, hlm. 103

sistematis untuk memperoleh data secara langsung dari responden lansia yang khususnya yang berada di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

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>43</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 mengurangi stres. Selain itu, dokumentasi juga berfungsi sebagai sumber data sekunder, berupa berkas-berkas, yang ada di kantor untuk mengetahui nama, tempat tanggal lahir, alamat responden.

## **2. Rancangan Intervensi Terapi SEFT**

Berikut jadwal intervensi yang dilakukan oleh peneliti:

---

<sup>43</sup> Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian...*, hlm. 92

Tabel 3.9

## Agenda Intervensi

No.	Sesi	Waktu	Agenda	Tanggal pelaksanaan
1	Pertama	30 menit	Kontrak pelaksanaan intervensi dan memberi penjelasan tujuan intervensi.	25 Juni 2018
2	Kedua	60 menit	Pengisian kuesioner oleh populasi penelitian dengan angket <i>pre-test</i> untuk mengetahui keadaan awal responden sebelum pelaksanaan terapi	26 Juni 2018
3	Ketiga	30 menit	Pembagian kelompok eksperimen.	27 Juni 2018
4	Keempat	60 menit	a. Penjelasan tentang Terapi SEFT. b. Penjelasan mengenai stres. c. Penjelasan tentang hubungan Terapi SEFT dengan mengurangi stres.	28 Juni 2018
5	Kelima	90 menit	Proses Terapi SEFT, dan evaluasi.	29 Juni 2018

6	Keenam	60 menit	Review bersama kelompok eksperimen hasil terapi.	30 Juni 2018
7	Ketujuh	60 menit	a. Review . b. Evaluasi.	31 Juni 2018

#### Tahap Pelaksanaan:

##### a. Pertemuan Pertama

Peneliti melakukan kontrak pelaksanaan intervensi kepada responden.

##### b. Pertemuan Kedua

Peneliti membagikan angket stres yang dibuat oleh peneliti sendiri yang mengacu pada stres. Peneliti memberikan angket *pre-test* kepada 10 responden lansia yang mengalami stres untuk mengetahui keadaan awal responden sebelum dilakukannya terapi. di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

##### c. Pertemuan Ketiga

Peneliti menentukan mana yang akan menjadi kelompok eksperimen.

##### d. Pertemuan Keempat

Pada pertemuan ini, peneliti meminta responden untuk memperkenalkan diri, selanjutnya peneliti memberikan penjelasan



mengenai seputar penelitian, mengenai Terapi SEFT, penjelasan mengenai stres, penjelasan tentang hubungan Terapi SEFT dengan mengurangi stres.

e. Pertemuan Kelima

Pelaksanaan Terapi SEFT dengan melakukan *set-up* untuk menetralkan pikiran-pikiran negatif (*Psychological Reversal*) dengan mengucapkan “*Ya Allah, meskipun saya sering merasa pusing hingga menyebabkan stres, saya ikhlas ya Allah.. ku pasrahkan segala yang terjadi ini padamu ya Allah..*” dibarengi dengan penuh rasa khusyuh, ikhlas, dan pasrah sebanyak 3 kali. Kemudian sambil mengucapkan kalimat tadi, sambil menekan dada, atas yang apabila ditekan terasa sakit atau mengetuk dengan dua jari di bagian *karate chop*.

Kemudian setelah itu melakukan *tune-in*, responden diminta untuk memikirkan hal-hal permasalahan yang selama ini mengganggu pikirannya, dengan tujuan menghilangkan beban pikiran atas apa yang dirasakannya hingga saat ini. Responden diminta untuk mengucapkan “*ya Allah, saya ikhlas, saya pasrah*” baik itu diucapkan secara langsung maupun dalam hati, bersamaan dengan *tune-in* ini sambil melakukan *Tapping* dengan mengetuk bagian atau titik-titik meridian yang sudah dijelaskan di dalam Bab sebelumnya. Setelah proses terapinya selesai, peneliti mengevaluasi

mengenai apa yang dirasakan saat terapi berlangsung sampai terapi berakhir dan bertanya mengenai skala stres, apakah tetap atau berkurang.

f. Pertemuan Keenam

Setelah pelaksanaan Terapi selesai, peneliti melakukan evaluasi mengenai apa yang dirasakan saat proses terapi sampai terapi selesai.

g. Pertemuan Ketujuh

Setelah responden diberi perlakuan berupa Terapi SEFT, subjek kemudian diberi *post-test* dengan membagikan angket stres kembali kepada responden penelitian.

## 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 ini untuk menguji hipotesis yang telah diajukan untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis.<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode 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>45</sup>

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

## 1. Uji Instrumen

### 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 tersebut, dan tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dapat dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah.<sup>46</sup> Validitas merupakan masalah penting dalam pengukuran suatu ukuran dapat dikatakan valid jika mengukur apa yang seharusnya diukur.<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hlm. 240

<sup>46</sup> Prasetyo Budi Widodo, *Reliabilitas dan Validitas Konstruksi Skala Konsep Diri Untuk Mahasiswa Indonesia*, Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol 3. No. 1 Juni 2007, hlm. 3

<sup>47</sup> Euis Sunarti, *Pengukuran, Reliabilitas, Validitas*, Vol 2. No. 2 Juni 2007, hlm. 2

Validitas adalah karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap skala. Apakah skala itu berguna atau tidak, sangat ditentukan oleh tingkat validitasnya. Oleh karena itu, sejak tahap awal perancangan skala sampai dengan tahap administrasi dan pemberian skornya, usaha-usaha untuk menegakkan validitas harus selalu dilakukan.<sup>48</sup>

Jadi, berdasarkan pernyataan di atas, 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 program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) 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 berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).
- 2) Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> Saifuddin Azwar, *Penyesuaian Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 7

<sup>49</sup> Tulus Winarsunu, *Statistik dalam Penelitian Psikologi, dan Pendidikan*, (Malang: UMM Press, 2006), hlm. 71

## b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data, karena instrumen sudah baik. Reliabilitas mengarah kepada keakuratan dan ketepatan dari suatu alat ukur, suatu prosedur pengukuran koefisien reliabilitas mengidentifikasi adanya stabilitas skor yang didapat pada suatu waktu pada waktu yang lain relatif sama.<sup>50</sup> Menurut Suharsimi Arikunto, reabilitas menunjukkan bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data dikarenakan instrumen tersebut sudah baik.<sup>51</sup>

Reliabilitas bisa diartikan dengan keajegan. Artinya, suatu tes yang memiliki keterandalan bilamana tes tersebut digunakan mengukur berulang-ulang hasilnya sama. Dengan demikian, reabilitas bisa diartikan dengan keajegan atau stabilitas.<sup>52</sup>

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

Adapun kriteria pengujian reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

---

<sup>50</sup> Prasetyo Budi Widodo, *Reliabilitas dan Validitas Konstruksi Skala Konsep Diri Untuk Mahasiswa Indonesia*, Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol 3. No. 1 Juni 2007, hlm. 2

<sup>51</sup> Samidi, *Pengaruh Strategi Pembelajaran.*, hlm. 7

<sup>52</sup> Euis Sunarti, *Pengukuran Reabilitas.*, hlm. 28

- 1) Instrumen dapat dikatakan reliabilitas bila  $a > r$  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>53</sup>

## 2. Uji Asumsi Dasar

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. uji ini biasanya digunakan untuk mengukur data berskala ordinal, interval ataupun rasio. Jika analisis menggunakan metode parametrik, maka persyaratan normalitas harus terpenuhi, yaitu 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.<sup>54</sup>

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah:

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

---

<sup>53</sup> Duwi Consultant, *Uji Reliabilitas Kuesioner*, dalam <http://duwiconsultant.blogspot.co.id>, diakses 2 juni 2018, pukul 17.00 WIB.

<sup>54</sup> Duwi 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.<sup>55</sup>

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

#### b. Uji Homogenitas

Menurut Priyatno, homogenitas digunakan untuk mengetahui bebetapa varian dalam populasi, apakah sama atau tidak. Sebagai kriteria pengujian, jika sig.  $> 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok adalah sama. Begitupun sebaliknya.<sup>56</sup>

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

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika nilai sig.  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima atau homogen.
- 2) Jika nilai sig.  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak atau tidak homogen.<sup>57</sup>

---

<sup>55</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm. 28

<sup>56</sup> Duwi Priyatno, *Mandiri Belajar...*, hlm. 31

<sup>57</sup> Budi Susetyo, *Statistika untuk Analisis Data Penelitian*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2012), hlm. 298

### 3. Uji Hipotesis

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

#### a. 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>58</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.
- 2) Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed)  $> 0,05$  maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Husaini Usman dan Purnomo, *Pengantar Statistik...*, hlm. 322

<sup>59</sup> *Ibid...*, hlm. 298



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

b. Presentase Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Dalam mengetahui hubungan fungsional (pengaruh) Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres, maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier.<sup>60</sup>

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

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

Teknik analisis data ini dihitung dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 22.

---

<sup>60</sup> *Ibid...*, hlm. 216