

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiono, penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel biasanya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisa data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.¹ Saifuddin Azwar menambahkan, bahwa pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika .dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti.²

Pada umumnya penelitian kuantitatif lebih menekankan pada keluasan informasi, sehingga metode ini cocok digunakan untuk populasi yang luas dengan variabel yang terbatas.³

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2010), hlm.13

² Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* , (Yogyakarta: Pustaka Belajar,2014), hlm. 5

³ Ibid .., hlm 18

Dalam penilitan ini, peneliti menggunakan berbasis kuantitatif untuk menguji hipotesa tentang efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* berbasis spiritual terhadap tingkat regulasi diri andikpas kelas I Blitar. Dasar utama peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif yakni sesuai dengan permasalahan yang ada dilapangan tentang pengukuran keefektivan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT). Dalam pengukuran keefektivan menggunakan nilai yang berbentuk angka. Oleh sebab itu pendekatan kuantitatif sangat cocok untuk penelitian ini.

2. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimental. Eksperimental adalah metode penelitian yang bertujuan untuk meneliti hubungan (bisa berupa hubungan sebab akibat atau bentuk hubungan lainnya) antara dua variabel atau lebih pada satu atau lebih kelompok eksperimental serta membandingkan hasilnya dengan kelompok yang tidak mengalami manipulasi yakni yang disebut kelompok kontrol.⁴

Sedangkan *design* eksperimental yang akan digunakan adalah *Quasi Eksperiment* (satu kelompok eksperimental, satu kelompok pembanding). Adapun tabel mengenai *Quasi Eksperiment*, sebagai berikut:

⁴ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 228

Tabel 3.1
Quasi Eksperiment Design

<i>Kelompok</i>		<i>Pre-test</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Post-test</i>
Eksperimen	R	O ₁	X	O ₂
Pembanding	R	O ₃	-	O ₄

Keterangan:

R=Random

O=Observasi

X=Perlakuan

Tahapan dari *Quasi Eksperiment*, sebagai berikut:

- a. Tahapan kelompok eksperimen
 - 1) Tentukan anggota kelompok
 - 2) Tentukan jenis lingkungan (alami/buatan)
 - 3) Lakukan pengukuran variabel dependen (*pre-test*)
 - 4) Berikan stimulus/perlakuan
 - 5) Lakukan pengukuran variabel dependen (*post-test*)
- b. Tahapan kelompok pembanding
 - 1) Tentukan anggota kelompok
 - 2) Tentukan jenis lingkungan (alami/buatan)
 - 3) Lakukan pengukuran variabel dependen (*pre-test*)
 - 4) Lakukan 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.⁵

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

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.⁶ Variabel yang digunakan dalam penelitian dapat di klasifikasikan menjadi : (1) variabel independen (bebas), yaitu variabel yang menjelaskan dan mempengaruhi variabel lain, (2) variabel dependen (terikat), yaitu variabel yang di jelaskan dan dipengaruhi oleh variabel independen.

1. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, dan anteseden. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel ini memengaruhi yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen.⁷

Variabel ini sering disebut dengan variabel X. Variabel X dalam

⁵ Bambang Prasetya dan Lina M. Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persasa, 2008), hlm.161

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2010), hlm.38

⁷ *Ibid.*, hlm.39

penelitian ini adalah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis spiritual.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen sering disebut sebagai variabel *output*, kriteria, dan konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁸ Variabel ini sering disebut dengan variabel Y. Variabel Y dalam penelitian ini adalah tingkat regulasi diri.

C. Perencanaan Proses dan Sesi *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Spiritual

Perencanaan proses terapi merupakan salah satu tahap yang penting untuk diperhatikan dan dilakukan sebelum proses terapi dilaksanakan. Hal ini dimaksudkan agar proses terapi yang akan dilakukan berjalan dengan efektif dan efisien. Meskipun dalam prakteknya proses terapi menyesuaikan dengan kebutuhan atau permasalahan klien, namun persiapan perencanaan proses terapi sangat penting untuk dilakukan agar proses terapi berjalan seefektif mungkin dan tidak memerlukan waktu yang cukup lama atau banyak sesi.

Pada penelitian ini, peneliti lebih berfokus pada CBT berbasis spiritual sesuai dengan rumusan masalah yang digunakan. Oleh sebab itu peneliti mengadopsi proses CBT yang di gunakan di Indonesia dengan penambahan

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, hlm.13

spiritualitas di sesi terapi. Adapun sesi terapi CBT di Indonesia adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2

Proses Terapi kognitif perilaku (*Cognitive Behavior Therapy* yang telah disesuaikan dengan kultur di Indonesia)

No.	Proses	Sesi
1.	Assesmen dan diagnose	1
2.	mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berfikir dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan.	2
3.	Terapis bersama klien menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif negatif kepada klien.	3
4.	Formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku.	4
5	Pencegahan relapse dan training self-help.	5

Peneliti menggunakan langkah – langkah CBT yang ditetapkan di Indonesia yang berjumlah 5 sesi. Alasan peneliti menggunakan langkah-langkah ini agar proses terapi lebih efisien waktu, karena jika sesi terapi terlalu panjang akan menimbulkan kejenuh pada klien.

Pada langkah – langkah intervensi terapi, penelitian ini menggunakan CBT berbasis spiritual yang dikembangkan berdasarkan sesi

CBT yang dipaparkan oleh Kasandra Oemarjoedi. Adapun langkah – langkah tersebut yakni sebagai berikut :

1. Sesi I : Asesmen, Diagnosa Awal, dan Membangun Raport

Dalam sesi ini, terapis (konselor) diharapkan mampu:

- a. Melakukan asesmen, observasi, anamnese dan diagnosa menggunakan angket skala regulasi diri.
- b. Memperoleh komitmen dari klien untuk melakukan terapi dengan membangun raport melalui proses konseling.
- c. Menjelaskan kepada klien formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi.

2. Sesi 2 : Mencari Emosi Negatif, Pikiran Otomatis, dan Keyakinan Utama yang Berhubungan dengan Regulasi Diri yang Rendah

Beberapa tokoh meyakini bahwa sesi ini sebaiknya dilakukan di sesi (paling tidak) 8-10 kali. Namun pada prakteknya sesi CBT berbasis spiritual ini lebih mudah dilakukan segera setelah asesmen dan diagnosa, selain karena tuntutan klien akan gambaran yang lebih jelas dalam waktu yang singkat, klien juga menuntut adanya manfaat terapi yang dapat segera dirasakan dalam pertemuan kedua, dalam sesi ini target peneliti adalah sebagai berikut :

- a. Memberikan bukti bahwa sistem keyakinan spiritual dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan

mengaplikasikan nilai keyakinan spiritual dalam kehidupan sehari – hari.

b. Memperoleh komitmen klien untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan, dari negatif menjadi positif.

3. Sesi 3 : Menyusun Rencana Intervensi dengan Memberikan Konsekuensi Positif-Konsekuensi Negatif Kepada Klien dan Kepada “*Significant Persons*”

Pada sesi ini terapis menerapkan prinsip-prinsip perilaku spiritual (penerapan keyakinan agama dalam kehidupan sehari – hari) dengan memberikan penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*) secara kreatif kepada klien. Terapis juga memberikan pemantapan komitmen untuk merubah tingkah laku dan keinginan untuk merubah situasi Terapis juga perlu memperjelas hubungan antara pikiran dan perilaku negatif yang menghasilkan konsekuensi negative, serta pikiran dan perilaku positif yang menghasilkan konsekuensi positif.

Klien diajak membuat komitmen tentang bagaimana ia dan terapis menerapkan konsekuensi positif dan negatif terhadap kemajuan proses belajarnya. Keterlibatan “*Significant persons*” untuk turut memberi dan menerima konsekuensi yang telah disepakati akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan terapi. Penggunaan konsekuensi positif dan negatif ini pada tahap selanjutnya bahkan

dianggap sebagai faktor utama dalam kemampuan klien mengatasi *relapse* (kekambuhan).

4. Sesi 4 : Formulasi Status, Fokus Terapi, Intervensi Tingkah Laku Lanjutan

Pada sesi ini, formulasi status yang dilakukan adalah lebih kepada kemajuan dan perkembangan terapi. Terapis memberikan *feed back* atas hasil kemajuan dan perkembangan terapi, mengingatkan fokus terapi, dan mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkah laku dengan konsekuensi-konsekuensi yang telah disepakati.

Dalam sesi ini, terapis memberikan perlakuan berupa :

- a) Dukungan dan Apresiasi terhadap kemajuan yang dicapai oleh Klien.
- b) Penguatan keyakinan dan kesadaran spiritual klien untuk tetap fokus terhadap peningkatan regulasi diri.

5. Sesi 5 : Pencegahan Penurunan Regulasi Diri

Pada sesi ini klien sudah memiliki pengalaman yang lebih mendalam tentang *Cognitive Behavior* dalam menjalankan spiritualitas dan bagaimana manfaat langsung dari terapi, serta pentingnya mengasah keterampilan dalam meningkatkan regulasi diri. Pada sesi ini, peneliti menjelaskan tentang cara – cara pencegahan penurunan regulasi diri. Rencana hasil capaian pada terapi ini yaitu :

- a) Komitmen klien untuk melanjutkan terapi dalam sesi yang lebih jarang dan melakukan metode “*self help*” secara berkesinambungan.
- b) Komitmen klien untuk secara aktif membentuk pikiran-perasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi.

Tabel 3.3
Perencanaan Proses dan Sesi CBT berbasis Spiritual

No.	Tanggal	Kegiatan	Indikator yang akan dicapai
1	23 Oktober – 24 November	Observasi lingkungan, subyek penelitian	Mengerti dan memahami bagaimana keadaan subyek penelitian dan lingkungan disekitarnya.
2	29 Januari 2018	Validasi Angket Regulasi Diri	Dari 78 item pernyataan akan gugur beberapa yang nantinya akan digunakan dalam mengukur tingkat regulasi diri.
3	31 Januari 2018	Penyebaran angket pre test	Mengukur tingkat regulas diri Andikpas yang akan dijadikan subyek penelitian.
4	5 Februari 2018	Sesi I Assesmen, diagnosa, dan membangun raport	Mengetahui secara detail tentang keadaan subyek penelitian, membuat perjanjian dengan subyek yang akan di terapi.
5	6 Februari 2018	Sesi II Mencari emosi negatif, pemikiran otomatis	Mengetahui bagaimana perasaan subyek saat ini dan pikiran-pikiran yang sering muncul secara otomatis.

		Materi spiritualitas tentang akhlak	Subyek sadar akan perbuatan yang dilakukan serta dampak yang di timbulkan.
6	7 Februari 2018	Sesi III Memberikan konsekuensi Positif-negatif Penyadaran spiritualitas tentang cita-cita	Subyek memahami konsekuensi dari perbuatan yang dilakukan Subyek mempunyai cita-cita yang tinggi serta ia yakin bahwa ia mampu mengejar cita-cita tersebut karena yakin bahwa Allah akan memberi jalan terbaik untuknya.
7	9 Februari 2018	Sesi IV Formulasi status, Intervensi, Tingkah Laku lanjutan	Subyek mulai ada perubahan terkait dengan kognitif dan perilakunya.
8	12 Februari 2018	Sesi V Pencegahan Penurunan Regulasi Diri Penyebaran angket <i>Post Test</i> Pemberian Reward kepada Subyek	Mencegah regulasi diri subyek menurun Mengukur tingkat regulasi diri setelah mendapatkan terapi Subyek di beri hadiah karena mau berpartisipasi dalam terapi.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

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. Subjek yang diteliti dapat merupakan sekelompok penduduk disuatu desa, sekolah, atau yang menempati wilayah tertentu.⁹ Lebih lanjut Sugiyono menjelaskan, 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.¹⁰ Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda yang ada di sekitar kita.

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

⁹ Latipun, *Psikologi Ekperimen*, (Malang, UMM Press, 2015) hlm.29

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm. 80

Tabel 3.4
Populasi Penelitian

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

2. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel¹¹. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan pendekatan *purposif sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu¹². Teknik sampling ini menggunakan kriteria tertentu dalam pengambilan sampel. Seluruh sampel baik yang ada pada kelompok eksperimen dan kelompok pembanding harus memenuhi beberapa kriteria tertentu. Adapun kriteria tersebut, sebagai berikut:

- a. Anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas I Blitar
- b. Berjenis kelamin laki-laki
- c. Beragama Islam
- d. Usia berkisar antara 15-18 tahun
- e. Regulasi diri rendah - sedang
- f. Tidak sedang mengikuti terapi

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm. 121

¹² *Ibid.*, hlm. 126

- g. Bersedia menandatangani surat pernyataan yang berisi bahwa responden bersedia mengikuti terapi dan bersedia mematuhi beberapa ketentuan yang berlaku selama proses terapi

3. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. 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 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.¹³

Jumlah populasi yang tersedia adalah sebanyak 194 subyek, yang mana 12 subyek memenuhi kriteria sampel dan akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 6 subyek sebagai kelompok eksperimen dan 6 subyek yang lain sebagai kelompok pembanding.

E. Kisi-Kisi Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto, kisi-kisi adalah sebuah tabel yang menunjukkan 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

¹³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hlm.131.

mana data akan diambil, metode yang digunakan dan instrumen yang disusun.¹⁴

Instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat regulasi diri anak didik lembaga pembinaan khusus anak. Sehingga kisi-kisi instrumen dirancang agar dapat mengukur tingkat regulasi diri anak didik. Adapun kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Aspek	Indikator	Butir-Butir Pernyataan	Jumlah
Regulasi Diri	Metakognisi	Perencanaan masa depan	1, 2, 3, 12, 13, 36, 37, 38, 39, 60, 62, 65	32
		Memonitoring perilaku diri sendiri	4, 5, 6, 7, 40, 41, 42, 61, 63, 67	
		Melakukan perbaikan perilaku	8, 9, 10, 11, 17, 43, 44, 45, 64, 66	
	Motivasi	Memiliki motivasi intrinsik	14, 15, 16, 46, 47, 68, 69, 70	18
		Kepercayaan diri terhadap kemampuan	18, 19, 20, 21, 48, 49, 71, 72, 73, 74	
	Perilaku aktif	Mengatur diri	22, 23, 24, 25, 33, 50, 51, 52, 55, 75	28
		Menyeleksi perilaku	26, 27, 28, 29, 53, 54, 59, 76	
		Menghasilkan perilaku yang sesuai di masyarakat	30, 31, 32, 34, 35, 56, 57, 58, 77, 78	
	Total			

¹⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian ...*, hlm. 183

F. Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.¹⁵ Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuisisioner.

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

Kuisisioner ini diujikan terlebih dahulu pada M. Riyadhhotus Sholihin dan Linda Tri Sulawati mahasiswa IAIN Tulungagung yang telah lulus matakuliah Kuantitatif untuk menguji keterbacaan kuisisioner dan kepada Dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Arman Marwing M.A, dan Ibu Citra Ayu Kumalasari, M.psi untuk uji keterbacaan ahli.

Didalam kuisisioner yang digunakan dalam penelitian membutuhkan adanya skala pengukuran. Dalam penelitian ini, skala pengukuran yang

¹⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*, (Jakarta : Rineka Cipta. 2006). Hlm 150

digunakan untuk mengukur tingkat regulasi diri adalah skala likert. Skala likert adalah skala yang berisi pernyataan sistematis untuk menunjukkan sikap seorang responden terhadap pernyataan itu.¹⁶

Sebaran item-item instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel kisi-kisi penelitian (tabel 3.4). selanjutnya, indikator dari variabel regulasi diri digunakan untuk mengukur skala regulasi diri dibagi kedalam pernyataan favorabel dan unfavorabel. Pernyataan favorabel merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang mendukung obyek sikap. Sedangkan pernyataan unfavorabel merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang tidak mendukung obyek sikap.

Pernyataan favorabel dan pernyataan unfavorabel akan disebar secara acak dalam skala regulasi diri. Hal ini dilakukan guna mengetahui tingkat konsistensi responden dalam menjawab setiap pernyataan yang ada. Sebaran dari pernyataan favorabel dan pernyataan unfavorabel dalam skala regulasi diri dapat diketahui, sebagai berikut:

Tabel 3.6
Sebaran Pernyataan Favorabel dan Unfavorabel Skala
Regulasi Diri

No.	Aspek	Jawaban		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Metakognisi	1, 2, 4, 6, 8, 10, 13, 37, 38, 42, 43, 44, 60, 63, 64, 67	3, 5, 7, 9, 11, 12, 17, 36, 39, 40, 41, 45, 61, 62, 65, 66	32
2.	Motivasi	15, 16, 18, 19, 21, 68, 70, 73, 74	14, 20, 46, 47, 48, 49, 69, 71, 72	18
3.	Perilaku Aktif	23, 24, 26, 28, 30, 31, 33, 34,	22, 25, 27, 29, 32, 35, 51, 53,	

¹⁶ Bambang Prasetya dan Lina M. Jannah, *Metode Penelitian...*, hlm. 110

		50, 52, 54, 57, 59, 77	55, 56, 58, 75, 76, 78	28
Total				78

Tahapan berikutnya, responden dianjurkan untuk memilih kategori jawaban yang diatur oleh peneliti. Dengan cara demikian ini peneliti atau pembaca lain dapat dengan mudah mengecek kebulatan instrumen yang dibuatnya.

Indeks skala likert mengasumsikan bahwa masing-masing kategori jawaban memiliki suatu intensitas yang sama. Keunggulan indeks ini kategorinya memiliki urutan yang jelas mulai dari “sangat setuju”, “setuju”, “ragu-ragu”, “tidak setuju”, “sangat tidak setuju”.

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

Tabel 3.7
Penilaian dari Kategori Pilihan

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

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Penelitian ini juga menggunakan rentang penilaian regulasi diri. Rentang nilai ini digunakan untuk mengelompokkan hasil tes responden setelah mengisi kuesioner regulasi diri. Adapun rumus untuk mengukur rentang nilai pengklasifikasian tingkat regulasi diri, yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.8
Rentang Nilai Regulasi Diri

No	Klasifikasi	Rumus
1	rendah	$x < (\text{Mean}_{\text{hipotetik}} - 1,5 \text{ SD}_{\text{hipotetik}})$
2	sedang	$(\text{Mean}_{\text{hipotetik}} - 1,5 \text{ SD}_{\text{hipotetik}}) \leq x < (\text{Mean}_{\text{hipotetik}} + 1,5 \text{ SD}_{\text{hipotetik}})$
3	tinggi	$x \geq (\text{Mean}_{\text{hipotetik}} + 1,5 \text{ SD}_{\text{hipotetik}})$

Dimana :

a. Mean Hipotetik ($M_{\text{Hipotetik}}$)

1. Menentukan skor minimum dan skor maksimum dari masing – masing item skala pemahaman yang diterima.

Skor minimum sama dengan banyaknya item yang diterima dikalikan dengan 1.

Skor maksimum sama dengan banyak nya item yang diterima dikalikan 4.

2. Skor maksimum dikurangi (-) skor minimum
3. Hasil pengurangan pada skor maksimum dan skor minimum tersebut di bagi dengan 2.

4. Untuk mencari $M_{\text{hipotetik}}$, didapatkan dengan cara menambahkan hasil dari pembagian (Langkah 3) dengan nilai skor minimum (langkah 1)
- b. Standar Deviasi hipotetik ($SD_{\text{hipotetik}}$)
Untuk mencari $SD_{\text{hipotetik}}$ adalah dengan cara membagi $M_{\text{hipotetik}}$ dengan 6.

G. Sumber Data

Menurut Suharsimi Arikunto sumber data adalah “subyek dari mana data dapat diperoleh”.¹⁷ Sumber data primer dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket atau kuesioner dalam pengumpulan datanya, maka sumber data disebut responden, yaitu orang yang merespon atau menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti, baik pernyataan tertulis maupun lisan. Sumber data sekunder dari penelitian ini adalah data-data yang berupa dokumen atau arsip-arsip yang berkaitan dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian yang mana data ini bisa didapatkan pada bagian registrasi LPKA Kelas 1 Blitar. Sumber data lain yang mendukung dalam penelitian ini adalah dari Andikpas sendiri dan juga pegawai LPKA, yang mana mereka memberikan informasi yang lebih lengkap yang berkaitan dengan keadaan yang ada di LPKA.

¹⁷. Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h1m.29

H. Teknik Pengumpulan Data

Dalam kegiatan penelitian, cara memperoleh data dikenal dengan teknik pengumpulan data. Untuk mendapatkan data yang diperlukan oleh peneliti, maka digunakan metode sebagai berikut :

1. Observasi

Secara umum, pengertian observasi adalah cara menghimpun bahan-bahan keterangan (data) yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang sedang dijadikan sasaran pengamatan.¹⁸ Observasi atau pengamatan adalah kegiatan keseharian manusia dengan menggunakan pancaindra mata sebagai alat bantu utamanya selain panca indra lain seperti telinga, penciuman, mulut dan kulit.¹⁹ Menurut Sutrisno Hadi dalam Sugiyono, mengemukakan bahwa observasi adalah proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis.²⁰

Observasi dalam penelitian ini berguna sebagai sumber data sekunder. Observasi dilakukan untuk mendapatkan data terkait dengan populasi, sampel dan fenomena lapangan sebelum penelitian dilakukan. Selain itu, observasi dilakukan untuk mendapatkan data aktivitas responden pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi, sehingga peneliti dapat memperoleh data secara lengkap. Objek yang

¹⁸ Herman Hudojo, *Strategi Mengajar Belajar Matematika*, (Malang: IKIP Malang, 1990), hlm. 76

¹⁹ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), hlm. 142

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm. 145

di observasi dalam penelitian ini adalah keadaan lingkungan di sekitar LPKA dan juga perilaku serta sikap Andikpas yang ada di LPKA.

2. Kuesioner / Angket

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.²¹ Keunggulan metode ini menurut Sugiyono diantaranya adalah :

- a. Jawaban lebih mudah diberikan karena pengisi angket tinggal menjawab soal yang diberikan.
- b. Bersifat praktis dan ekonomis.
- c. Bersifat pribadi karena pengisi angket tidak perlu mencantumkan identitas diri.
- d. Dapat digunakan dalam beberapa komponen yang diperlukan dalam penelitian, misalkan kriteria tertentu.

Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan kuesioner regulasi diri yang digunakan untuk mengukur tingkat regulasi diri pada populasi dan sampel penelitian sebelum dan sesudah mendapatkan terapi.

3. Wawancara

Interview atau wawancara adalah teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan-keterangan lisan

²¹ Ibid., hlm. 66

melalui bercakap-cakap dan berhadapan muka dengan orang yang dapat memberikan keterangan pada peneliti.²²

Wawancara dalam penelitian ini berguna sebagai sumber data sekunder, karena wawancara dilakukan untuk mendapatkan populasi sebelum penelitian, selain itu wawancara dalam penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan data responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Wawancara ini juga dilakukan kepada pegawai LPKA guna memperoleh gambaran dan keterangan yang lengkap tentang keberadaan Andikpas.

4. Dokumentasi

Metode dokumentasi atau dokumenter adalah salah satu metode pengumpulan data yang digunakan untuk menelusuri data historis. Sifat utama dari data ini tak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk hal-hal yang telah silam. Dokumentasi adalah ditunjukkan untuk data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film dokumenter, data yang relevan penelitian.²³

Dokumentasi dalam penelitian ini yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku dan juga dokumentasi foto pada saat kegiatan terapi berlangsung.

²² Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm.145

²³ Riduwan, *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hlm. 105

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 difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.²⁴

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.²⁵

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

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat ke validan atau keabsahan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud.²⁶

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm. 333

²⁵ Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta : Andi Offset, 1995), hlm. 240

²⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hlm160

Dalam penelitian ini uji validitas dihitung menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.

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).²⁷

Sebelum instrumen digunakan untuk melaksanakan penelitian, maka instrumen tersebut harus di uji coba terlebih dahulu kepada sejumlah responden yang telah ditetapkan untuk menguji validitasnya. Jika instrumen sudah valid maka peneliti siap mempergunakan kuesionernya untuk penelitian. Instrumen dalam penelitian ini telah diuji coba kepada 23 responden pada tanggal 29 Januari 2018.

Tabulasi data asli dari uji coba kuesioner regulasi diri dapat dilihat pada bagian lampiran. Untuk menguji validitas instrumen, peneliti menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16. Adapun

²⁷ Yaswinto, *Perbedaan Coping...*, hlm. 63

hasil hitungan dari uji validitas kuesioner regulasi diri, sebagai berikut :

Tabel 3.9

**Hasil Hitung Uji Validitas Kuesioner Regulasi
Diri
Menggunakan *Product Moment***

No Kuesioner	Correlation Pearson	Sig 0.05	Keterangan
1	-0,093	0,413	Tidak Valid
2	0,404	0,413	Tidak Valid
3	0,24	0,413	Tidak Valid
4	0,253	0,413	Tidak Valid
5	-0,063	0,413	Tidak Valid
6	0,324	0,413	Tidak Valid
7	0,299	0,413	Tidak Valid
8	0,419	0,413	Valid
9	0,282	0,413	Tidak Valid
10	-0,035	0,413	Tidak Valid
11	0,363	0,413	Tidak Valid
12	0,412	0,413	Tidak Valid
13	0,3	0,413	Tidak Valid
14	0,375	0,413	Tidak Valid
15	0,538	0,413	Valid
16	0,515	0,413	Valid
17	0,538	0,413	Valid
18	0,638	0,413	Valid

19	0,473	0,413	Valid
20	-0,026	0,413	Tidak Valid
21	0,326	0,413	Tidak Valid
22	0,076	0,413	Tidak Valid
23	0,303	0,413	Tidak Valid
24	0,485	0,413	Valid
25	-0,107	0,413	Tidak Valid
26	0,597	0,413	Valid
27	-0,145	0,413	Tidak Valid
28	0,321	0,413	Tidak Valid
29	0,044	0,413	Tidak Valid
30	0,493	0,413	Valid
31	0,673	0,413	Valid
32	0,175	0,413	Tidak Valid
33	0,457	0,413	Valid
34	0,539	0,413	Valid
35	0,524	0,413	Valid
36	0,586	0,413	Valid
37	0,103	0,413	Tidak Valid
38	0,08	0,413	Tidak Valid
39	0,597	0,413	Valid
40	0,435	0,413	Valid
41	-0,252	0,413	Tidak Valid
42	0,621	0,413	Valid

43	0,603	0,413	Valid
44	0,537	0,413	Valid
45	0,271	0,413	Tidak Valid
46	0,114	0,413	Tidak Valid
47	0,632	0,413	Valid
48	0,479	0,413	Valid
49	0,12	0,413	Tidak Valid
50	0,208	0,413	Tidak Valid
51	-0,057	0,413	Tidak Valid
52	0,349	0,413	Tidak Valid
53	0,736	0,413	Valid
54	0,519	0,413	Valid
55	-0,136	0,413	Tidak Valid
56	0,647	0,413	Valid
57	0,34	0,413	Tidak Valid
58	0,254	0,413	Tidak Valid
59	0,023	0,413	Tidak Valid
60	0,659	0,413	Valid
61	0,141	0,413	Tidak Valid
62	0,311	0,413	Tidak Valid
63	0,331	0,413	Tidak Valid
64	0,466	0,413	Valid
65	0,455	0,413	Valid
66	0,503	0,413	Valid

67	0,242	0,413	Tidak Valid
68	0,276	0,413	Tidak Valid
69	0,286	0,413	Tidak Valid
70	0,706	0,413	Valid
71	0,547	0,413	Valid
72	0,23	0,413	Tidak Valid
73	0,305	0,413	Tidak Valid
74	0,345	0,413	Tidak Valid
75	0,55	0,413	Valid
76	0,548	0,413	Valid
77	0,715	0,413	Valid
78	0,418	0,413	Valid
Jumlah Kuesioner Valid		34	
Jumlah Kuesioner Tidak Valid		44	
Jumlah Kuesioner		78	

Dari tabel diatas dapat diketahui, sebuah item ini dinyatakan valid jika hasil hitung *corelation pearson* > r_{tabel} (sig. 0,05). Untuk menentukan nilai dari r_{tabel} (sig. 0,05) dapat dilihat pada tabel *r product moment* dengan jumlah data (n) = 23 pada bagian lampiran. Dari tabel *r product moment* dengan jumlah data (n) = 23 diketahui r_{tabel} sebesar 0,413 sehingga item dari skala regulasi diri yang terdiri dari 78 item, terdapat 34 item yang dinyatakan valid

dan 44 item yang dinyatakan tidak valid atau gugur dan tidak digunakan.

b. Uji Reliabilitas

Menurut Saifuddin Azwar, pengertian reliabilitas mengacu pada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Pengukuran dikatakan tidak cermat bila eror pengukurannya terjadi secara random. Antara skor individu yang satu dengan yang lain terjadi eror yang tidak konsisten dan bervariasi sehingga perbedaan skor yang diperoleh lebih banyak ditentukan oleh eror, bukan oleh perbedaan yang sebenarnya.²⁸

Pada penelitian ini uji reliabilitas dihitung menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.

Adapun kriteria pengujian reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*, sebagai berikut :

- 1) Instrumen dapat dikatakan reliabel bila nilai $\alpha >$ koefisien α .
- 2) Instrumen dapat dikatakan tidak reliabel bila nilai $\alpha <$ koefisien α .²⁹

Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical*

²⁸ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologis*, (yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2009), hlm 111-112

²⁹ Duwi Consultant, "Uji Reabilitas Kuesioner" dalam <http://duwiconsultant.blogspot.co.id>, diakses 18 januari 2018, pukul 18.00 WIB

Package for Social Sciene) versi 16. Adapun hasil hitungan dari uji reliabilitas kuesioner regulasi diri sebanyak 34 item, sebagai berikut:

Tabel 3.10
Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Regulasi Diri
Menggunakan *Alpha Cronbach*

Cronbach's Alpha	N of Items
0,937	34

Dari tabel *output* diatas, diketahui bahwa nilai *alpha* sebesar 0,937 kemudian nilai ini dibandingkan dengan nilai koefisien *alpha*.

2. Uji Asumsi Dasar

a. Uji normalitas

Menurut Priyatno uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji ini biasanya digunakan untuk mengukur data berskala ordinal, interval maupun rasio. Jika analisis menggunakan metode parametrik, maka persyaratan normalitas harus terpenuhi, yaitu data berasal dari distribusi yang normal. Jika data tidak berdistribusi normal, atau jumlah sampel sedikit dan jenis data adalah nominal atau ordinal maka metode yang digunakan adalah

statistik nonparametrik.³⁰

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.³¹

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 16.

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.³²

Pada penelitian ini uji homogenitas dihitung menggunakan *one way anova* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) versi 16.

³⁰ Dwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*, (Yogyakarta : Media Kom. 2008), hlm.28

³¹ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologis..*,hlm.28.

³² Dwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis ...*,hlm.31

3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan beberapa tahap, yakni :

a. Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok pembanding

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuesioner regulasi diri pada saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dan kelompok pembanding maka digunakan teknik analisis uji *mann whitney*. *Mann whitney* adalah salah satu analisis data yang digunakan untuk uji dua sampel yang tidak berpasangan atau tidak berpasangan satu sama lain dan merupakan salah satu bagian dari statistik non parametrik.

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

- 1) Jumlah sampel penelitian sedikit, yakni kurang dari 30 sampel
- 2) Data tidak harus berdistribusi normal.
- 3) Digunakan untuk menguji satu variabel data kategori dan satu variabel data interval.

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.

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.

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) Jumlah sampel sedikit, yakni kurang dari 30 sampel
- 2) Digunakan untuk data berpasangan dengan skala ordinal atau interval.

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

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

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.

c. Presentase tingkat efektivitas CBT berbasis Spiritual

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis spiritual dalam meningkatkan regulasi diri andikpas 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*.³³

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.

³³ Budi Wahyono, "Langkah Mencari Sumbangan Efektif Regresi Linier (R Square / Adjusted R Square) dengan IBM SPSS 21", dalam <http://dataolah.blogspot.com>, diakses 19 Januari 2018, pukul 08.15 WIB