

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

##### 1. Uji Instrumen

###### a. Uji Validitas

Adapun hasil uji validitas kuesioner regulasi diri, sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Hasil Uji Validitas Kuesioner Regulasi Diri**

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

###### b. Uji Reliabilitas

Sarwono menyebutkan jika nilai korelasi  $> 0,8$  maka instrumen tersebut reliabel dan sebaliknya, jika nilai korelasi  $< 0,8$

maka instrumen tersebut kurang reliabel. Sedangkan indeks realibilitas menurut Arikunto Suharsimi, sebagai berikut:

**Tabel 4. 2**  
**Indeks Reliabilitas dan Interpretasinya**

Koefisien alpha	Interprestasi
0,800 – 1,000	Sangat Reliabel
0,600 – 0,799	Reliabel
0,400 – 0,599	Cukup Reliabel
0,200 – 0,399	Tidak Reliabel
< 200	Sangat Tidak Reliabel

Berdasarkan hasil perhitungan dari uji reliabilitas *alpha cronbach* dan pembacaan tabel diatas, maka hasil perhitungan dari 34 item memiliki nilai  $\alpha = 0,937$  sehingga dapat disimpulkan bahwa item – item skala regulasi diri sangat reliabel atau dengan kata lain memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

## 2. Uji Asumsi Dasar

### a. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini digunakan untuk menentukan teknik analisis pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan setelah *pre test* dan *post test* dari sampel penelitian dilakukan dan dihitung menggunakan uji

*one sample kolmogorov-smirnov* dengan taraf sig. 0,05. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas, sebagai berikut :

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

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23. Adapun hasil hitung dari uji normalitas *pre test* dan *post test* pada sampel penelitian sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Hasil Hitung Uji Normalitas *Pre Test* dan *Post Test***  
**Menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov***

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.115	12	.200 <sup>*</sup>	.957	12	.737
PostTets	.141	12	.200 <sup>*</sup>	.943	12	.531

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Pada tabel hasil hitung uji normalitas *one sample kolmogorov-smirnov*, bahwa nilai sig. *Pre test* = 0,200 dan nilai sig. *Post test* = 0,200. Hal ini menunjukkan, nilai sig. *Pre test* > 0,05 atau 0,200 > 0,05 dan nilai sig. *Post test* > 0,05 atau 0,200 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji normalitas dari *pre test* dan *post test* sampel penelitian berdistribusi normal.

---

<sup>1</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan skala psikologis...*, hlm.28

b. Uji homogenitas

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>2</sup> Uji homogenitas dilakukan setelah data *pre test* dan *post test* dari sampel penelitian didapatkan.

Pada penelitian ini uji homogenitas dihitung menggunakan *one way anova* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16. Adapun hasil hitung dari uji homogenitas *pre test* dan *post test* pada sampel penelitian sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Hasil Hitung Uji Homogenitas *Pre Test* dan *Post Test***  
**Menggunakan *One Way Anova***

**Test of Homogeneity of Variances**

Skor Regulasi Diri

Lavene Statistic	df1	df2	Sig.
0.489	1	10	0.500

Berdasarkan pada hasil output uji homogenitas *one way anova* dapat diketahui nilai sig. Skor regulasi diri = 0,5. Hasil hitung ini menunjukkan nilai sig. Skor regulasi diri  $> 0,05$  atau  $0,5 > 0,05$  sehingga

---

<sup>2</sup> Dwi Prayitno, *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis...*, hlm.31

dapat ditarik kesimpulan bahwa skor regulasi diri yang didapatkan dari hasil pengisian kuesioner regulasi pada saat *pre test* dan *post test* mempunyai varian sama.

## B. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hipotesis manakah yang dapat diterima dalam penelitian. Didalam penelitian kuantitatif hipotesis penelitian dibagi menjadi dua, yakni  $H_0$  dan  $H_a$ . Adapun hipotesis dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1.  $H_0$  yang berbunyi, *Cognitive Behaviour Therapy* berbasis spiritual tidak efektif untuk meningkatkan regulasi diri
2.  $H_a$  yang berbunyi, *Cognitive Behaviour Therapy* berbasis spiritual efektif untuk meningkatkan regulasi diri

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan beberapa tahap yakni:

1. Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok pembanding

Untuk memudahkan peneliti menilai keefektivitasan terapi yang digunakan maka peneliti menggunakan acuan interval sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{Tinggi} : x &> M_{\text{hipotetik}} + 1,5 SD_{\text{hipotetik}} \\
 &= x > 85 + (1,5 \times 14,17) \\
 &= x > 85 + 21,26 \\
 &= x > 106,26
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Sedang : } & (M_{\text{hipotetik}} - 1,5 \text{ SD}) \leq x \leq (M_{\text{hipotetik}} + 1,5 \text{ SD}_{\text{hiotetik}}) \\
 & = (85 - 21,26) \leq x \leq 106,26 \\
 & = 63,74 \leq x \leq 106,26
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Rendah : } & x < (M_{\text{hipotetik}} - 1,5 \text{ SD}_{\text{hipotetik}}) \\
 & = x < 63,74
 \end{aligned}$$

Nilai tingkat regulasi diri Andikpas sebelum mendapatkan perlakuan CBT berbasis spiritual nilai terendahnya adalah 81 dan tertingginya adalah sebesar 101. Berdasarkan nilai acuan interval di atas, nilai tersebut termasuk dalam interval sedang. Sedangkan nilai regulasi diri Andikpas setelah mendapatkan perlakuan CBT berbasis spiritual di dapatkan nilai terendah sebesar 109 dan nilai tertinggi sebesar 130, berdasarkan acuan interval nilai regulasi diri, nilai tersebut termasuk dalam interval regulasi diri yang tinggi.

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuesioner *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dan kelompok pembanding maka digunakan teknik analisis uji *mann whitney*. Namun, sebelum hasil pengisian kuesioner *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen dan kelompok pembanding dianalisis dengan menggunakan uji *mann whitney* maka data dikelompokkan, sebagai berikut :

**Tabel 4.5**  
**Rekapitulasi Hasil Hitung Kuesioner Regulasi Diri**  
**Pada saat *Pre Test*, *Post Test*, dan *Gain Score***

No	Kelompok Eksperimen			No	Kelompok Pembanding		
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Gain Score</i>		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Gain Score</i>
<b>1</b>	85	118	33	<b>1</b>	91	97	6
<b>2</b>	82	109	27	<b>2</b>	98	100	2
<b>3</b>	92	121	29	<b>3</b>	101	101	0
<b>4</b>	88	116	28	<b>4</b>	81	82	1
<b>5</b>	95	130	35	<b>5</b>	81	82	2
<b>6</b>	96	127	31	<b>6</b>	87	90	3

Hasil hitung dari gain score pada tabel diatas kemudian diolah dengan menggunakan teknik analisis uji *mann withney*. Uji *mann withney* dilakukan karena persyaratan dalam menggunakan *mann withney* telah terpenuhi dalam penelitian ini, yakni :

- a. Jumlah sampel penelitian sedikit, yakni kurang dari 30 sampel (dalam penelitian ini jumlah sampel sebanyak 12 sampel).
- b. Data tidak harus berdistribusi normal (dalam penelitian ini data berdistribusi normal).
- c. Digunakan untuk menguci satu variabel data kategori dan satu variabel adat interval (dalam penelitian ini digunakan untuk menguji perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok pembanding).

Dasar pengambilan keputusan uji *mann withney*, sebagai berikut:

- a. Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed)  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed)  $> 0,05$  maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.<sup>3</sup>

Dalam penelitian ini teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16. Adapun hasil hitung uji beda nilai gain score kelompok eksperimen dan kelompok pembandingan menggunakan *mann withney*, sebagai berikut:

**Tabel 4.6**  
**Uji Beda Nilai Gain Score Sampel Penelitian**  
**Menggunakan *Mann Withney***

Test Statistics <sup>b</sup>	
	Skor
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.887
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Peringkat

Dari *output* SPSS pada tabel diatas diketahui nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,004. Karena nilai asymp. Sig (2-tailed)  $< 0,05$  atau  $0,004 < 0,05$  maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *mann withney* dapat disimpulkan bahwa ada

---

<sup>3</sup> Naharin Suroyya, *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan Tahun 2012*, (Tulungagung : Skripsi Tasawuf Psikoterapi, 2016), hlm.118



perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner regulasi diri kelompok eksperimen dan kelompok pembanding.

2. Uji beda *Pre Test* dan *Post Test* dari kelompok eksperimen

Untuk mengetahui perbedaan pengisian kuesioner regulasi diri saat *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen maka digunakan teknik analisis uji *wiloxon signed rank test*. Adapun syarat penggunaan uji *wiloxon signed rank test*, sebagai berikut :

- a. Jumlah sampel penelitian sedikit, yakni kurang dari 30 sampel (dalam penelitian ini jumlah sampel 12).
- b. Digunakan untuk data berpasangan dengan skala ordinal atau interval (dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hasil hitung uji beda pada *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen).

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

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

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16. Adapun hasil hitung uji beda pengisian kuesioner regulasi diri saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen sebagai berikut:

**Tabel 4.7**  
**Uji Beda *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen**  
**Menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test***

<b>Test Statistics<sup>b</sup></b>	
	PostTest- PreTest
Z	-2.936 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dari tabel diatas diketahui nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,003 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,003 < 0,05 maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks test* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner regulasi diri saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen.

### 3. Presentase tingkat efektivitas CBT berbasis spiritual

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektivitas CBT berbasis spiritual dalam meningkatkan regulasi diri andikpas maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier. Adapun kriteria penentuan dalam menggunakan sumbangan efektif regresi linier, sebagai berikut :

- a. Apabila teknik analisis data hanya terdiri dari satu sampai dua variabel bebas maka yang digunakan hasil hitung *R Square*.

b. Apabila jumlah variabel bebasnya lebih dari dua maka lebih baik menggunakan *Adjusted R Square* yang nilainya selalu lebih kecil dari *R Square*.<sup>4</sup>

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16. Adapun hasil hitung sumbangan efektif regresi linier pada pengisian kuesioner regulasi diri pada saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen, sebagai berikut :

**Tabel 4.8**  
**Sumbangan Efektif Regresi Linier**  
***Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.884 <sup>a</sup>	.782	.760	.256

a. Predictors: (Constant), PostTets

Pada tabel diatas dua pilihan hasil dari R, yakni *R Square* dan *Adjusted R Square*. Didalam kriteria penentuan penggunaan sumbangan efektif regresi linier yang telah ditentukan, bahwa apabila data yang dianalisis hanya menggunakan satu variabel maka hasil hitung yang digunakan adalah nilai *R Square*. Dengan demikian, pada penelitian ini hasil hitung yang digunakan adalah nilai *R Square*.

*Output* SPSS pada tabel diatas diketahui bahwa nilai *R Square* sebesar 0,782 atau 78,2 % . Dari angka 78,2 % dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis spiritual dalam meningkatkan regulasi diri

<sup>4</sup> Naharin Suroyya, *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique...*, hlm. 121

adalah 78,2 % sedangkan sisanya 21,8 % dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Adapun ringkasan hasil hitung pengujian hipotesis, sebagai berikut:

**Tabel 4.9**  
**Ringkasan Hasil Hitung Pengujian Hipotesis**

No.	Tujuan	Teknik Analisis	Hasil	Keterangan
1.	Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok pembanding	<i>Mann Withney</i>	0,004 < 0,05	Terdapat perbedaan yang signifikan
2.	Uji beda nilai <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok eksperimen	<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	0,003 < 0,05	Terdapat perbedaan yang signifikan
3.	Persentase efektivitas CBT berbasis spiritual	Sumbangan Efektif Regresi Linier	0,782 atau 78,2 %	Efektivitas CBT berbasis spiritual sebesar 78,2 %

Berdasarkan pada hasil pengujian hipotesis di atas maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, *Cognitive Behaviour Therapy* berbasis spiritual efektif dalam meningkatkan regulasi diri pada Andikpas Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas I Blitar.