

BAB V
HASIL PENELITIAN

5.1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa anggota aktif teater kampus IAIN Walisongo Semarang. Teater di IAIN Walisongo Semarang sendiri terdiri dari lima teater baik di tingkat institut maupun tingkat fakultas. Jumlah keseluruhan mahasiswa anggota teater yang di IAIN Walisongo sebanyak 219 mahasiswa. Adapun rincian dari jumlah mahasiswa tersebut berdasarkan tingkat kedudukan teater dapat dilihat pada tabel 5.1 berikut ini:

Tabel 5.1

Jumlah Populasi Berdasarkan Tingkat Kedudukan Teater

Tingkat Kedudukan	Nama	Jumlah Anggota
Institut	Mimbar	5
Fakultas	Wadas (FDK)	32
	Asa (FS)	60
	Beta (FITK)	72
	Metafisis (FU)	50
Total		219

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25% dari populasi, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 55 mahasiswa anggota teater. Metode penentuan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak, sehingga semua subjek memiliki kesempatan yang sama untuk diteliti.

Adapun rincian sampel dilihat dari asal teaternya adalah sebagai berikut:

Tabel 5.2

Jumlah Sampel Dilihat dari Asal Teater

Teater	Jumlah
Mimbar	4 orang
Wadas	10 orang
Asa	13 orang
Beta	17 orang
Metafisis	11 orang
Total	55 orang

Data nama dan asal teater dari subjek penelitian dapat dilihat pada lampiran 5.

5.2. Deskripsi Data Penelitian

Data intensitas mengikuti oleh rasa dan kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang merupakan jawaban atas pernyataan-pernyataan dalam skala yang diberikan kepada responden sesuai jumlah sampel yang telah ditentukan.

Adapun skala intensitas mengikuti olah rasa terdiri dari 30 item. Item *favorable* berjumlah 19 item, sedangkan 11 item lainnya merupakan item *unfavorable*. Sementara skala kontrol diri terdiri dari 22 item, di mana item *favorable* berjumlah 12 item, sedangkan item *unfavorable* sebanyak 10 item.

Pilihan jawaban dalam skala intensitas mengikuti olah rasa dan kontrol diri ada empat pilihan, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak

sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pemberian skornya tergantung pada *favorable* atau tidaknya suatu butir pernyataan. Pada jawaban untuk pernyataan *favorable* skor bergerak mulai dari nilai empat (4) hingga nilai satu (1) sedangkan jawaban pada pernyataan *unfavorable* skor dimulai dari satu (1) sampai empat (4).

Sebagai upaya untuk mengetahui lebih lanjut, maka data hasil penelitian dapat dilihat pada deskripsi berikut:

5.2.1. Data Intensitas Mengikuti Olah Rasa

Data yang digunakan dalam perhitungan analisis pada skala intensitas mengikuti olah rasa adalah skor total yang diperoleh oleh masing-masing responden dari skala yang dibagikan pada responden.

Data skor total tersebut dapat dilihat pada tabel 5.3. berikut ini:

Tabel 5.3

Hasil Data Skala Intensitas Mengikuti Olah Rasa

No. Resp	Skor Total	No. Resp	Skor Total	No. Resp	Skor Total
1.	95	21.	65	41.	92
2.	95	22.	102	42.	109
3.	99	23.	97	43.	94
4.	88	24.	77	44.	90
5.	78	25.	102	45.	102
6.	108	26.	88	46.	86

7.	87	27.	103	47.	71
8.	94	28.	96	48.	82
9.	77	29.	82	49.	85
10.	83	30.	93	50.	109
11.	107	31.	111	51.	101
12.	89	32.	97	52.	99
13.	107	33.	85	53.	93
14.	109	34.	87	54.	94
15.	79	35.	87	55.	104
16.	88	36.	89		
17.	83	37.	86		
18.	89	38.	95		
19.	97	39.	95		
20.	82	40.	79		
Jumlah					5061

5.2.2. Data Kontrol Diri

Data yang digunakan dalam perhitungan analisis pada skala kontrol diri adalah skor total yang diperoleh oleh masing-masing responden dari skala yang dibagikan pada responden. Data skor total tersebut dapat dilihat pada tabel 5.4 berikut ini:

Tabel 5.4

Hasil Data Skala Kontrol Diri

No.	Skor	No.	Skor	No.	Skor
Resp	Total	Resp	Total	Resp	Total
1.	65	21.	46	41.	63
2.	65	22.	69	42.	70
3.	66	23.	61	43.	71
4.	66	24.	62	44.	67
5.	59	25.	60	45.	65
6.	73	26.	65	46.	64
7.	70	27.	68	47.	66
8.	62	28.	64	48.	63
9.	66	29.	70	49.	55
10.	65	30.	51	50.	62
11.	79	31.	72	51.	65
12.	61	32.	61	52.	70
13.	79	33.	60	53.	58
14.	73	34.	62	54.	69
15.	65	35.	67	55.	67
16.	64	36.	67		
17.	67	37.	58		

18.	59	38.	52		
19.	65	39.	64		
20.	58	40.	62		
Jumlah					3543

5.3. Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi dengan uji normalitas. Skor yang diperoleh subjek pada masing-masing skala dapat dilihat pada lampiran 6.

Uji normalitas adalah cara untuk melihat apakah data yang diambil berdistribusi normal/tidak. Guna melihat apakah data dari variabel intensitas mengikuti olah rasa dan variabel kontrol diri memiliki distribusi data yang normal atau tidak, dapat diketahui dari nilai tabel *test of normality* pada output program SPSS 16 seperti berikut ini:

Tests of Normality

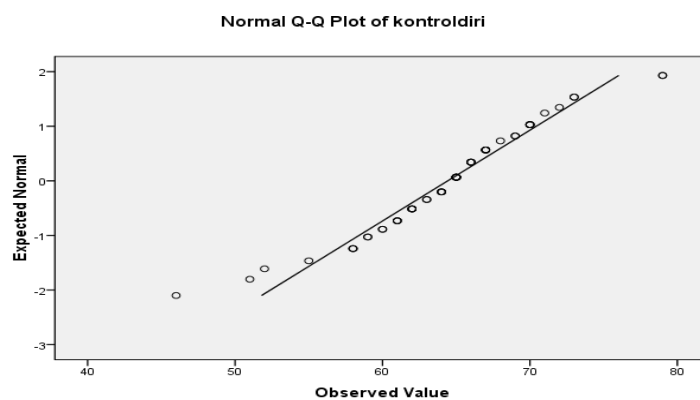
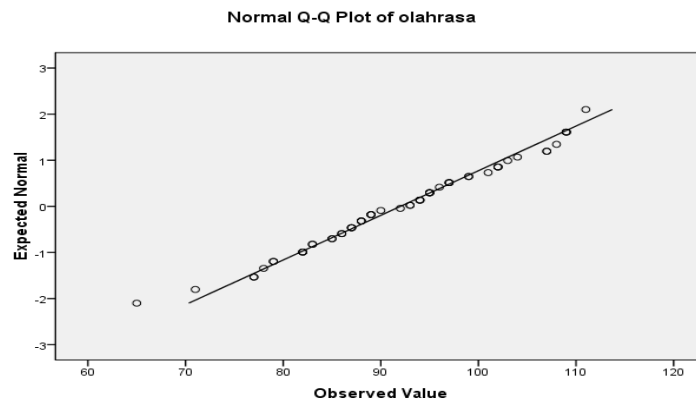
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Olahrasa	.070	55	.200	.982	55	.588
Kontrol diri	.097	55	.200	.965	55	.109

a. Lilliefors Significance Correction

Terdapat dua cara untuk membaca apakah data berdistribusi normal atau tidak yaitu dengan Kolmogorov-Smirnov atau dengan Shapiro-Wilk. Uji

normalitas pada penelitian ini menggunakan hasil uji kolmogorov-smirnov karena jumlah responden > 50 orang, dengan tingkat $\text{sig} > 0.05$ data berdistribusi normal. Tingkat sig untuk variabel intensitas mengikuti olah rasa dan kontrol diri sama yaitu sebesar 0,200 yang berarti $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal.

Selain dengan melihat tabel *test of normality* interpretasi dari uji normalitas dapat dilihat dari tabel Q-Q Plots.



Berdasarkan grafik di atas, baik untuk variabel intensitas mengikuti olah rasa maupun kontrol diri terlihat bahwa titik-titik menyebar disekitar

garis diagonal. Serta penyebarannya mengikuti arah garis diagonal tersebut, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

5.4. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan analisis dengan teknik analisis regresi sederhana, penelitian ini menghasilkan data sebagai berikut:

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	482.868	1	482.868	17.427	.000 ^a
	Residual	1468.514	53	27.708		
	Total	1951.382	54			

a. Predictors: (Constant), olahraga

b. Dependent Variable: kontrol diri

Hasil analisis data dari tabel Anova ini digunakan untuk menentukan taraf signifikansi. Kriterianya dapat ditentukan berdasarkan uji nilai Signifikansi (Sig.), dengan ketentuan nilai Sig. < 0,05, maka model regresi adalah signifikan, dan berlaku sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai Sig. = 0,000 yang berarti < 0,05, dengan demikian model persamaan regresi berdasarkan data penelitian ini signifikan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa anggota teater. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dipahami bahwa, semakin tinggi

intensitas mengikuti olah rasa, maka semakin tinggi kontrol diri, sebaliknya semakin rendah intensitas mengikuti olah rasa, maka semakin rendah tingkat kontrol diri mahasiswa anggota teater.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.497 ^a	.247	.233	5.264

a. Predictors: (Constant), olahrasa

Nilai R square sebesar 0.247 menunjukkan besarnya pengaruh intensitas mengikuti olah rasa dalam menjelaskan variabel kontrol diri mahasiswa sebesar 24.7%. Sedangkan sisanya sebesar 75.3% dijelaskan oleh prediktor lain dan kesalahan-kesalahan lain (*error sampling* dan *non sampling*).

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	37.773	6.422		5.882	.000
	Olahrasa	.290	.069	.497	4.175	.000

a. Dependent Variable: kontroldiri

Tabel *coefficiens* ini menginformasikan model persamaan regresi yang diperoleh dengan koefisien konstanta dan koefisien variabel yang ada di

kolom *Unstandardized Coefficients* B. Berdasarkan tabel ini diperoleh model persamaan regresi: $Y = 37.773 + 0,290 X$.

5.5. Pembahasan

Olah rasa merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol emosi, perasaan, dan hati agar bisa merasa bahagia dalam kondisi yang sulit, sakit, miskin, terancam, dan dalam menghadapi kepedihan hidup. Kemampuan mengelola emosi ini berperan dalam peningkatan kontrol diri.

Apabila individu dapat mengolah rasanya, maka mengontrol dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya tidaklah terlalu sulit. Hal ini akan meningkatkan tingkat kontrol diri individu sehingga ia dapat mengendalikan perilakunya agar sesuai dengan norma yang berlaku.

Individu yang memiliki kemampuan mengontrol emosi maka individu tersebut dapat menempatkan dirinya sesuai dengan situasi yang tengah terjadi sehingga ia dapat mengontrol dirinya. Mengolah rasa misalnya rasa marah, dapat mengurangi dorongan untuk melampiaskan kemarahan dalam bentuk perilaku. Hal ini akan membuat perilaku individu menjadi terkontrol dan dapat dikendalikan. Individu cenderung dapat mengendalikan dirinya pada situasi-situasi yang dihadapinya. Individu dengan kontrol diri yang baik senantiasa mampu mengendalikan perilaku yang menyimpang.

Hasil uji statistik yang telah dilakukan dalam penelitian pengaruh intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri menunjukkan bahwa ada

pengaruh intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang, yaitu sebesar 24,7%. Adapun sisanya sebesar 75,3% dijelaskan oleh prediktor lain dan kesalahan-kesalahan lain (*error sampling* dan *non sampling*). Jadi dapat dikatakan bahwa semakin tinggi intensitas mengikuti olah rasa, maka semakin tinggi kontrol diri, sebaliknya semakin rendah intensitas mengikuti olah rasa, maka semakin rendah tingkat kontrol diri mahasiswa anggota teater.

Hal tersebut semakin menegaskan bahwa olah rasa memang memiliki peran penting dalam peningkatan kontrol diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis **diterima**. Penelitian ini sesuai dengan teori yang telah dikemukakan para ahli sebelumnya seperti, Hanley dan Spatis (dalam Bukhori, 2003: 9) menyatakan bahwa salah satu usaha untuk meningkatkan kontrol diri adalah dengan melakukan meditasi. Meditasi itu sendiri dapat dijadikan sebagai metode dalam olah rasa.

Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Haque (2011: v) menunjukkan bahwa ada pengaruh olah rasa terhadap agresivitas mahasiswa. Agresivitas itu sendiri dapat dikatakan sebagai bentuk dari ketidakmampuan individu dalam mengontrol dirinya terhadap dorongan yang ada, misalnya dorongan untuk marah dan sebagainya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Friesea, Messner, dan Schaffner (2012: 1016) dengan judul *Mindfulness meditation counteracts self-control depletion*, menunjukkan hasil bahwa olah rasa yang dalam hal ini

dilakukan dengan meditasi kesadaran menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan antara olah rasa dengan kontrol diri. Pengaruh tersebut yaitu bahwa olah rasa dapat meningkatkan kontrol diri individu.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kontrol diri tidak terlepas dari kemampuan untuk mengelola rasa atau emosi dalam diri manusia. Selain itu dari penyebaran skala intensitas mengikuti olah rasa dan kontrol diri dapat diketahui tanggapan mahasiswa tentang kegiatan olah rasa yaitu bahwa kegiatan olah rasa dapat membawa perubahan terhadap pengendalian emosi.

Selain itu juga dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima maka dapat dikatakan bahwa kegiatan latihan olah rasa dapat dijadikan salah satu teknik dalam proses konseling. Hal ini karena secara garis besarnya tujuan umum dari diadakannya proses bimbingan dan konseling Islam adalah agar tercapainya kebahagiaan klien dengan teratasinya masalah yang sedang dihadapi klien.

Kebahagiaan itu sendiri berhubungan dengan emosi dalam diri seseorang. Rasa bahagia tak akan terwujud jika orang tersebut tidak bisa mengatur emosinya. Saat seseorang mempunyai banyak masalah yang membuatnya cemas, sedih, atau takut sehingga orang itu tidak akan bahagia, maka di sinilah kemampuan untuk mengolah rasa dibutuhkan.

Bimbingan konseling Islam dalam prosesnya untuk membantu kliennya meraih kebahagiaan menggunakan beberapa teknik dan metode. Olah rasa sebagai suatu teknik mengelola emosi juga bertujuan untuk membuat individu bahagia, karena dengan kemampuan mengolah rasa kontrol diri akan tercapai. Hal ini menjadikan individu mampu menghadapi masalah akibat dorongan-dorongan dalam dirinya, dan membuat mereka dapat hidup bahagia.

Jadi dapat terlihat kesamaan tujuan dari olah rasa dan kontrol diri yaitu kebahagiaan. Kesamaan tujuan ini dapat menjadi titik tolak untuk menjadikan latihan olah rasa sebagai teknik dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam.