

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dalam hal ini, eksperimen merupakan penelitian yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam rangka hubungan sebab-akibat, yang dilakukan dengan memberikan perlakuan oleh peneliti kepada subjek penelitian, selanjutnya dipelajari atau diobservasi efek perlakuan tersebut dengan mengendalikan variabel yang tidak dikehendaki.¹

Dalam arti kata yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil.² Tujuan dalam eksperimen adalah mengamati (*observation*) terhadap akibat yang ditimbulkan dari perlakuan.³

Dalam eksperimen terdapat unsur-unsur pokok, yaitu:

1. Adanya dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
2. Adanya *controlled variables*, yaitu faktor-faktor yang dikendalikan atau dipersamakan untuk kedua grup di atas.

¹ Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UMM Press, Cet. II, 2004), h. 15

² Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah : Dasar Metode Teknik*, (Bandung: Penerbit Tarsito, 1994), h. 149

³ Latipun, *Op. Cit.*, h. 8

3. Adanya *treatment variables*, yaitu kondisi-kondisi yang dipandang menjadi sebab dari suatu gejala yang diharapkan, yang diberikan secara berbeda kepada kedua kelompok tersebut.
4. Adanya *behaviour variables*, yaitu gejala-gejala tertentu dari segi mana pengaruh dari treatment yang akan *dinilai*.⁴

Namun, di sisi lain Nana Sudjana menjelaskan tiga ciri pokok sebagai gambaran penelitian eksperimen, yaitu sebagai berikut :

- 1) Adanya variabel bebas yang dimanipulasikan
- 2) Adanya pengendalian pengontrolan semua variabel bebas
- 3) Adanya pengamatan pengukuran terhadap variabel terikat sebagai efek dari variabel bebas. Dengan demikian, ada dua variabel yang menjadi acuan pokok, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Dan menurutnya, variabel bebas merupakan variabel yang sengaja dimanipulasi oleh peneliti. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang diamati atau diukur sebagai akibat dari manipulasi.⁵

Dalam metode eksperimental penyidik dengan sengaja menimbulkan keadaan atau situasi yang ingin diteliti

⁴ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research IV*, (Yogyakarta: Penerbit Andi Offset, Cet. VII, 1994), h. 509

⁵ Nana Sudjana dan Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung: Sinar Baru, cet II, 1989), h. 19

atau dengan kata lain penyelidik mengenakan perlakuan atau *treatment*, yang ingin diketahui akibat dari *treatment* tersebut. Prinsip dalam eksperimen ialah ingin mengetahui efek sesuatu perlakuan yang dikenakan oleh peneliti terhadap keadaan yang dikenai. Selain ciri adanya perlakuan, maka dalam eksperimen diperlukan adanya kontrol untuk dapat mengontrol apakah perubahan yang betul-betul sebagai akibat dari adanya perlakuan tersebut. Karena itu dalam eksperimen diperlukan adanya kelompok kontrol disamping adanya kelompok eksperimen.⁶

Sedangkan mengenai rancangan-rancangan eksperimentalnya Campbell dan Stanley membagi dalam 3 kategori, yaitu rancangan *pra-experimental*, rancangan eksperimental sungguhan (*true experimental design*), dan rancangan eksperimental semu (*quasi experimental design*).⁷

Rancangan *pra experimental* merupakan suatu rancangan yang terdiri dari satu kelompok perlakuan dengan diberikan hanya pasca uji ataupun disertai pra uji saja tanpa adanya kontrol apapun.

Rancangan *true experimental* adalah suatu rancangan yang terdiri dari dua kelompok, yaitu sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Keduanya diberikan pra

⁶ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2002), h.18-19

⁷ Latipun, *Op. Cit.*, h. 112

dan pasca uji (*test*) tetapi hanya satu kelompok yang diberikan perlakuan (*treatment*).⁸

Kemudian mengenai rancangan *experimental* atau eksperimen semu adalah suatu eksperimen yang dilakukan tanpa randomisasi, namun masih menggunakan kelompok kontrol dan juga disertai pre dan post-test.⁹

Pada penelitian ini, penulis menggunakan rancangan *True experimental* yang mana pada penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang keduanya sama-sama mendapatkan pretest dan posttest.

2. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis membagi 2 variabel yaitu :

- a. Variable Independen dalam penelitian ini adalah khusyu'
- b. Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah ketenangan jiwa

3. Definisi Operasional

- a. *Khusyu'* dalam meditasi dzikir adalah suatu proses terfokusnya perhatian seorang secara maksimal ketika meditasi, kondisi ini disebabkan perasaan takut, tunduk, dan pasrah terhadap keagungan Allah SWT, dan proses

⁸ Consuelo G. Sevilla, *Pengantar Metode Penelitian*, terj. Alimuddin Tuwu, (Jakarta: Penerbit UI-Press, 1993), h. 104-107

⁹ Latipun, *Op. Cit.*, h. 116

tersebut terjadi secara otomatis serta mudah karena orang yang bersangkutan mampu menikmati kegiatan yang sedang dilakukannya dengan dukungan situasi dan kondisi lingkungan yang menimbulkan rasa aman, nyaman, menyenangkan dan tenang.

- b. Ketenangan Jiwa adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan sehingga dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi.

Dalam penelitian ini peneliti mengadopsi skala ketenangan jiwa milik Wafiyah (2011)¹⁰ berdasarkan teori Hanna Djumhana Bastaman (1995).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IX di MTs N Jeketro, Gubug, Grobogan dengan jumlah siswa-siswa yang terbagi dalam kelas.

¹⁰ Wafiyah adalah Dosen Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang yang melakukan penelitian pada tahun 2011 yang berbentuk laporan penelitian individual dengan judul: *Pengaruh Tingkat Ketaatan Beribadah Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Perbandingan Antara Mahasiswa Fakultas Dakwah Yang Kos Dengan Yang Mukim Di Pesantren)*

**TABEL 1: DATA JUMLAH SISWA KELAS IX
MTs N JEKETRO GUBUG, GROBOGAN**

| No | KELAS | JUMLAH | TOTAL |
|----|-------|--------|-------|
| 1 | IX A | 32 | 312 |
| 2 | IX B | 29 | |
| 3 | IX C | 32 | |
| 4 | IX D | 44 | |
| 5 | IX E | 44 | |
| 6 | IX F | 43 | |
| 7 | IX G | 44 | |
| 8 | IX H | 44 | |

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Sampel yang diambil dari populasi haruslah representatif (mewakili), yaitu benar-benar mencerminkan populasinya.¹¹

Suharsimi Arikunto memberi acuan dalam menentukan jumlah sampel penelitian. Apabila subyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subyeknya lebih besar dapat diambil antara 12-15% atau 20-25% atau lebih.¹² Mengacu dari teori di atas maka

¹¹ Latipun, *Op. Cit.*, h. 80

¹² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), h. 134

sampel dari penelitian ini adalah 20-25% dari 312 siswa yaitu 60 siswa kelas IX MTs N Jeketro, Gubug, Grobogan. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *random sampling*, yaitu cara pengambilan sampel dengan semua objek atau elemen populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel.¹³ Sampel random digunakan untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

C. Skala Ketenangan Jiwa

1. Penyusunan Skala

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala ketenangan jiwa. Skala penelitian ini mengadopsi skala ketenangan jiwa milik Wafiah (2011) disusun berdasarkan teori ketenangan jiwa Hanna Djumhana Bastaman (1995):

- a) Bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan.
- b) Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antara pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
- c) Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sifat) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.

Skala tersebut akan digunakan sebagai *pre-test* dan *post-test* dengan jumlah item sebanyak 60 yang mana skala ini

¹³ M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Statistik 2*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2003), h. 86

sudah pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya sehingga sudah pernah diujikan pada 100 siswa.

Koefisien korelasi yang dinyatakan valid dalam skala ketenangan jiwa tersebut berkisar antara 0,307 sampai dengan 0,715. Sedangkan realibilitas skala ketenangan jiwa tersebut adalah 0,734. Untuk mengetahui beberapa persoalan yang terjadi pada diri masing-masing kemudian digunakan dalam *pre-test*, *post-test* eksperimen.

Skala ketenangan jiwa dalam penelitian ini disertai lima jawaban, yaitu sebagai berikut :

1. Sangat setuju
2. Setuju
3. Ragu-ragu
4. Tidak setuju
5. Sangat tidak setuju

Jenis aitem skala ada dua macam, yaitu : Favarabel dan Tak-Favarabel. Aitem favarabel adalah pertanyaan yang seiring dengan pernyataan, sedang aitem tak-favarabel adalah pertanyaan yang tidak seiring dengan pernyataan. Skor tiap aitem skala ketenangan jiwa berkisar antara 0 sampai 4, sebagaimana tabel 2.

TABEL 2: SKOR JAWABAN AITEM

| Jawaban | Favorabel | Tak-Favorabel |
|---------------------|------------------|----------------------|
| Sangat setuju | 4 | 0 |
| Setuju | 3 | 1 |
| Ragu-ragu | 2 | 2 |
| Tidak setuju | 1 | 3 |
| Sangat tidak setuju | 0 | 4 |

Makin tinggi skor yang diperoleh subjek, makin tinggi ketenangan jiwanya. Sebaliknya makin rendah skor yang diperoleh subyek, maka rendah pula ketenangan jiwanya.

Untuk mempermudah dalam penyusunan skala ketenangan jiwa, maka terlebih dahulu dibuat tabel spesifikasi skala ketenangan jiwa, sebagaimana dalam tabel 3.

TABEL 3: SPESIFIKASI SKALA KETENANGAN JIWA

| No | Indikator | Nomor Aitem Favorable | Nomor Aitem Tak-Favorabel | Jumlah Aitem |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------|
| 1. | Bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan | 1,2,11,13,42,43,44,52,54 | 6,7,9,16,17,20,40,48 | 17 |
| 2. | Mampu secara luwes menyesuaikan diri | 5,12,14,15,41,53,58 | 8,10,18,19,46,47,49,56,57 | 16 |
| 3. | Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sifat) yang baik | 3,4,21,22,23,24,31,32,33,34,35,45,51,55 | 25,26,27,28,29,30,36,37,38,39,50,59,60 | 27 |

D. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang menggunakan rancangan eksperimen *Before-After* atau *Pretest-Posttest Control Group Design*.¹⁴ Subjek penelitian terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa meditasi dzikir dengan lingkungan yang tenang. Sedangkan kelompok kontrol diberi meditasi dzikir dengan lingkungan yang tidak tenang. Tetapi kedua kelompok mendapatkan tes awal (*Pre-test*) dan tes akhir (*Post-test*) dengan menggunakan skala *Ketenangan Jiwa*.

Gambaran atau kondisi lingkungan kedua kelompok adalah:

1. Kelompok eksperimen dengan kondisi lingkungan yang tenang, dengan membuat suasana lingkungan atau ruangan setenang mungkin hanya suara musik pengiring meditasi dzikir dan suara eksperimenter sebagai pembimbing dan pengarah kondisi subjek yang masih terdengar.
2. Kelompok kontrol dengan kondisi lingkungan yang tidak tenang, bukan hanya suara musik dan eksperimenter tetapi suasana lingkungan atau ruangan dibuat gaduh agar tidak tenang dengan bantuan kelompok yang pertama untuk ikut dalam ruangan.

¹⁴ Linche Seniati, (et . all),. *Psikologi Eksperimental*, (Jakarta: PT Indeks, 2005), h. 136

Salah satu usaha untuk meningkatkan validitas internal eksperimen maka pembagian subjek ke dalam kelompok kontrol dan eksperimen melalui pembagian secara random.

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Negeri Jeketro Kabupaten Grobogan pada tanggal 26-30 Agustus 2014 dibagi dalam 5 kali pertemuan. Dua kali pertemuan yaitu awal dan akhir pertemuan subjek diminta untuk mengisi skala ketenangan jiwa guna mengetahui tingkat ketenangan jiwa sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Sedangkan perlakuan atau *treatment* diberikan oleh peneliti dalam waktu tiga hari. Pada hari kedua sebelum diberi perlakuan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai meditasi dzikir dan tata caranya, yang membutuhkan waktu 15-20 menit. Perlakuan diberikan pada saat selesai jam pelajaran dan waktu yang dibutuhkan untuk perlakuan kurang lebih 15-20 menit.

TABEL 4: PELAKSANAAN MEDITASI DZIKIR

- Pada tanggal 26 Agustus 2014 subjek mengerjakan skala ketenangan jiwa untuk *pretest*.
- Tanggal 27 Agustus 2014 pelaksanaan meditasi dzikir hari pertama, seperti dalam tabel di bawah.

| No | Kegiatan | Uraian | Waktu | Ket. |
|----|---------------|-------------------------------------------------------|---------|------|
| 1. | Persiapan | | | |
| | a. Perkenalan | Eksperimenter memperkenalkan instruktur kepada subjek | 5 Menit | |

| No | Kegiatan | Uraian | Waktu | Ket. |
|----|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------|
| | b. Penjelasan tentang Meditasi Dzikir | Subyek diberi penjelasan atau materi tentang meditasi dzikir | 15 Menit | |
| | c. Tanya-jawab | Materi Tanya-jawab seputar meditasi dzikir | 5 menit | |
| 2. | Pelaksanaan | | | |
| | a. Meditasi Dzikir | Meditasi dzikir dipimpin instruktur dilakukan dengan duduk bersila dengan mata dipejamkan dalam posisi badan tegak. | 20 Menit | Dikir diulang-ulang diselingi dengan musik dan kata-kata motivasi. |
| | b. Istirahat | Selama Istirahat subjek tetap di ruangan, sambil makanan ringan dan minum. | 10 Menit | |

➤ Tanggal 28 Agustus 2014 pelaksanaan meditasi dzikir hari ke-2.

| No | Kegiatan | Uraian | Waktu | Ket. |
|----|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Persiapan | Mengkondisikan siswa dan tempat atau ruangan yang digunakan untuk meditasi dzikir. | 10 Menit | Tidak perlu penjelasan tentang meditasi dzikir lagi karena pada hari sebelumnya sudah |

| No | Kegiatan | Uraian | Waktu | Ket. |
|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------|
| | | | | dijelaskan. |
| 2. | Pelaksanaan | | | |
| | a. Meditasi Dzikir | Meditasi dzikir dipimpin instruktur dilakukan dengan duduk bersila dengan mata dipejamkan dalam posisi badan tegak. | 20 Menit | Dikir diulang-ulang diselingi dengan musik dan kata-kata motivasi. |
| | b. Istirahat | Selama Istirahat subjek tetap di ruangan, sambil makanan ringan dan minum. | 10 Menit | |

➤ Tanggal 29 Agustus 2014 pelaksanaan meditasi dzikir hari ke-3.

| No | Kegiatan | Uraian | Waktu | Ket. |
|----|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Persiapan | Mengkondisikan siswa dan tempat atau ruangan yang digunakan untuk meditasi dzikir. | 10 Menit | Tidak perlu penjelasan tentang meditasi dzikir lagi karena pada hari sebelumnya sudah dijelaskan. |
| 2. | Pelaksanaan | | | |
| | a. Meditasi Dzikir | Meditasi dzikir dipimpin instruktur | 20 Menit | Dikir diulang- |

| No | Kegiatan | Uraian | Waktu | Ket. |
|----|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------|
| | | dilakukan dengan duduk bersila dengan mata dipejamkan dalam posisi badan tegak. | | ulang diselingi dengan musik dan kata-kata motivasi. |
| | b. Istirahat | Selama Istirahat subjek tetap di ruangan, sambil makanan ringan dan minum. | 10 Menit | |

- Tanggal 30 Agustus 2014 pengisian skala ketenangan jiwa untuk *posttest*.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Melalui analisis statistik diharapkan dapat menyediakan data-data yang dapat dipertanggungjawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar dan untuk mengambil keputusan yang baik terhadap hasil penelitian. Alasan yang mendasari karena statistik merupakan cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan, dan menganalisa dan penyelidikan yang berwujud angka-angka. Alasan lain karena statistik bersifat objektif dan bersifat universal dalam arti dapat digunakan dalam hampir semua bidang penelitian.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan diolah dengan metode statistik, karena data yang diperoleh berwujud

angka. Metode analisis data ini dibantu dengan menggunakan program *SPSS (statistical Product and Service Solutions)* versi 16.0 for Windows.

Dalam penelitian ini, untuk menguji hipotesa yang diajukan digunakan analisis Uji-t, dengan analisa “*Independent-Sample T Test*”. Uji ini digunakan untuk menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok.¹⁵

¹⁵ C. Trihendradi, *Step by Step SPSS 20 Analisis Data Statistik*, (Yogyakarta: C.V Andi Offest, 2012), h. 121