

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Desain Eksperiment

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen. Jenis rancangan yang digunakan adalah menggunakan rancangan penelitian pre eksperiment design dengan jenis one group pretest-posttest design. Sehingga sebelum subjek diberikan treatment berupa terapi SEFT subyek diberikan pretest yang berupa kuisioner skala *kecemasan*. Dan setelah subyek diberikan treatment maka akan diberikan posttest kembali berupa kuisioner yang sama. Dan hasil dari pretest dan posttest ini akan dibandingkan. Selain itu, penggunaan desain penelitian ini karena adanya keterbatasan waktu penelitian sehingga dikuatirkan jumlah sampel yang didapat terlalu sedikit untuk dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Adapun rancangan dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3.1

Desain Penelitian Eksperiment

Pretest	Treatment	Posttest
T ₁	X	T ₂

Keterangan:

T_1 : Pengukuran *kecemasan* sebelum terapi SEFT

X : Intervensi terapi SEFT

T_2 : Pengukuran *kecemasan* sesudah terapi SEFT

2. Langkah-langkah Ekperiment

Langkah 1: Menyusun Rencana (Persiapan)

Dalam tahap ini peneliti akan meneliti tentang gangguan phobia dengan menggunakan terapi SEFT, hal ini dikarenakan terapi SEFT ini dapat di gunakan sebagai salah satu terapi dalam penanganan kasus phobia, sehingga dengan terapi SEFT ini diharapkan bisa membantu dalam menangani kasus phobia spesifik (binatang). Dan dalam melakukan suatu penelitian eksperiment ini dibutuhkan suatu tahap-tahap yang harus dipersiapkan, diantaranya:

- a. Tempat, dalam hal ini tempat dari pelaksanaan terapi SEFT ini akan dilakukan di sebuah Mushollah yang berada di gang Mudin Surabaya, yang letaknya tidak jauh dari kampus UIN Sunan Ampel Surabaya. Yang mana sebelumnya sudah minta izin terlebih dahulu pada pengurus musholla untuk menggunakan tempat tersebut untuk penelitian. Penguunaan tempat dalam hal ini dikarenakan letaknya yang tidak jauh dari kampus UIN Sunan Ampel, tenang sehingga

diharapkan proses terapinya berjalan dengan lancar dan sukses.

- b. Terapis (sefter), dalam hal ini peneliti mengambail salah satu sefter yang sudah lama menjadi terapis SEFT dan sudah mempunyai pengalaman dalam menerapis dalam permasalahan apapun, baik iti masalah kesehatan fisik maupun kesehatan jiwa.

Langkah 2: Pelaksanaan

Dalam langkah kedua ini akan dijelaskan bagaimana jalan penelitian ini berlangsung. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10-13 juli 2014. Tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah di sebuah aula Mushollah yang berada tak jauh dari kampus UIN Sunan Ampel Surabaya tepatnya berada di gang Mudin, yang sebelumnya sudah minta izin terlebih dahulu pada pengurus mushollah. Selain itu, pelaksanaan terapi SEFT ini dilakukan oleh terapis SEFT yang sudah bertahun-tahun aktif dalam kegiatan SEFT

Adapun tahap dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Hari pertama subjek yang mengalami *kecemasan* diberikan pretest berupa kousoner skala *kecemasan* yang terdiri dari 17 pertanyaan kemudian para subjek diminta untuk menjawab pernyataan yang ada dalam kousoner sesuai dengan keadaan subjek yang sebenarnya.
- b. Hari kedua dan hari ketiga subjek yang mengalami *kecemasan* diberi sebuah treatment dengan menggunakan terapi SEFT, yang

mana sefternya sudah disiapkan oleh peneliti. Selain itu, selama proses pemberian treatment telah disiapkan seekor kucing, guna untuk lebih menegetahui efek dari terapi SEFT itu sendiri, dan kucing itu perlahan-lahan akan di dekatkan pada subjek yang diterapi. Adapun tahap dari terapi SEFT dapat dijelaskan secara singkat sebagai berikut:

1. Set Up

Cara melakukan *set up* adalah dengan mengucapkan kalimat *set up* seperti “ Meskipun saya taku pada kucing, takut digigit, takut dicakar, saya benar – benar menerima dan mencintai keadaan diri saya ini dan saya pasrahkan rasa ketakutan saya ini.”. Kalimat tersebut diucapkan sebanyak tiga kali sambil menekan pada titik *karate chop* yaitu pada samping telapak tangan.

2. Tune In

Tahap ini, sm seperti set-up juga mengucapkan kalimat set-up, namun dalam hal ini pengucapan kalimat tersebut dibarengi dengan memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat memabngkitka emosi negative yang ingin kita hilangkan

3. Tapping

Pada bagian *tapping* yang dilakukan adalah dengan menekan atau mengetuk 5-7 kali ketukan pada titik-titik di bagian tubuh

tertentu sambil mengucapkan permasalahan yang sedang dialami subjek. Adapun titik-titik tersebut adalah pada bagian *top of head* (bagian atas kepala), *end of eyebrow* (titik permulaan alis mata), *side of eye* (titik permulaan alis mata), *under eye* (2 cm di bawah mata), *under nose* (di bawah hidung), *chin* (antara dagu dan bagian bawah bibir), *collarbone* (pada ujung tempat bertemu tulang dada dan tulang rusuk pertama), *under arm*, (untuk laki-laki terletak di bawah ketiak sejajar dengan putting susu dan wanita terletak di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara), *gamut* (di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking), *karate point* (di samping telapak tangan).

- c. Setelah pemberian terapi SEFT, maka para subjek pun diberi kousoner kembali, untuk menentukan terjadi penurunan *kecemasan* atau tidak setelah dilakukannya terapi SEFT.

B. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel penelitian dilakukan untuk membantu penetapan rancangan penelitian. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, baik pengaruh atau perubahannya positif maupun negative. Sedangkan, variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Dalam penelitian ini ada dua jenis variable yang di identifikasikan sebagai berikut:

1. Variabel X

Variable X yang juga disebut dengan Variabel independent (bebas) dalam penelitian ini adalah terapi SEFT

2. Variabel Y

Variabel Y yang juga disebut dengan Variabel dependent (terikat/tergantung) dalam penelitian ini adalah *kecemasan*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dimaksudkan untuk mengubah konsep - konsep pada variabel yang masih bersifat teoritik menjadi konsep yang dapat diukur secara empiris. Dalam penelitian ini, definisi operasional variabel-variabel penelitian adalah:

1. *Kecemasan* adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dengan berdampak secara fisik maupun psikologis.
2. SEFT adalah suatu teknik terapi yang mengkombinasikan antara energy psychology dengan pemberdayaan spiritual, dan penyelarasan sistem energy tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan emosional dengan cara mentapping (mengetuk) dibeberapa titik, yang ada ditubuh

dengan dua jari dalam waktu singkat 5-50 menit yang pada umumnya 15 menit. Dan tahap dalam terapi SEFT ini ada 3 tahap, yaitu: set up, tune in, dan tapping.

D. Populasi, Sampel, dan Tehnik Sampling

Populasi adalah keseluruhan penduduk atau individu yang dimaksudkan untuk diteliti. Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama (Hadi, 2000). Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang mengalami kecemasan saat bertemu seekor kucing.

Sehubungan dengan adanya keterbatasan peneliti untuk menjangkau seluruh populasi, maka peneliti hanya meneliti sebagian dari populasi yang dijadikan sebagai subjek penelitian yang lebih dikenal dengan nama sampel. Sampel adalah sebagian dari populasi dan harus mempunyai paling sedikit satu sifat yang sama (Hadi, 2000). Sehubungan dengan ketidakmampuan dalam menjangkau populasi, maka pengambilan sampel dalam penelitian ini hanya mengambil sebagian kecil dari populasi yaitu 6 mahasiswa yang terdiri dari 2 mahasiswa fakultas dakwah, 2 fakultas tarbiyah, 1 orang mahasiswa adab dan 1 mahasiswa syari'ah.

Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan metode *non-probability sampling*, dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan *accidention sampling* yaitu pemilihan sampel dengan pertimbangan tertentu dan secara kebetulan

bertemu dengan peneliti yang dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data. (Sugiyono, 2011).

Adapun kriteria yang dimaksud adalah :

1. Wanita atau laki-laki yang bersedia menjadi subjek penelitian dari awal sampai akhir
2. Wanita atau laki-laki mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang merasakan kecemasan secara berlebihan ketika bertemu seekor kucing.
3. Wanita atau laki-laki yang berusia 19-22 tahun

E. Instrument Penelitian

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala, yang mana selalu mengacu pada alat ukur aspek atau atribut afektif (Azwar, 2010). Angket tersebut dalam penelitian ini menggunakan Skala *Guttman* dengan alternatif pilihan jawaban hanya menggunakan *Ya* dan *Tidak*, melalui pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Dalam penskorannya pun hanya akan menggunakan nilai 1 apabila menjawab ya, dan nilai 0 apabila menjawab tidak untuk yang favourable, sedangkan unfavorable menggunakan nilai 1 apabila menjawab tidak dan nilai 0 untuk menjawab ya.

1. Skala Kecemasan

a. Definisi Operasional

Kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dengan berdampak secara fisik maupun psikologis.

b. Blue Print

Skala ini berisi beberapa pernyataan, subyek diminta untuk menyatakan kesesuaian diri terhadap isi pernyataan tersebut dengan dua macam kategori jawaban yaitu: YA dan TIDAK. Skala Phobia terdiri dari 24 pernyataan namun setelah proses validitas maka pernyataannya terdiri dari 17, yang perinciannya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 3.1

Blue Print Skala kecemasan

No	Aspek/dimensi	Indikator	Item		JUMLAH
			F	UF	
1	Perubahan kondisi emosional	Napas yang cepat	3	10	2
		Berkeringat	6	11	2
		Wajah pucat	9	1	2
		Memegang perut	4	12	2
		Mual, muntah	14	8	2

		Jijik	16	13	2
2.	Perubahan fungsi dan perubahan motorik	Berlari	5	15	2
		Berteriak	24	17	2
		Terkejut atau gemetar	21	18	2
		Menghindari objek yang ditakuti	19	2	2
3.	Perubahan kognisi	Panik	20	23	2
		Gugup	7	22	2
	Aitem total		12	12	24

*Angka warna merah menunjukkan aitem yang gugur

c. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Persyaratan penting dan harus dimiliki oleh suatu alat ukur pengumpulan data yang baik adalah memiliki validitas dan reliabilitas. Penelitian selalu berhubungan dengan masalah pengukuran dan hasil yang diperoleh diharapkan dapat menggambarkan keadaan yang sesungguhnya dari masalah yang diteliti. Untuk mencapai keadaan tersebut maka perlu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas.

1) Uji Validitas Aitem

Untuk mengetahui apakah suatu skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya, diperlukan suatu proses pengujian validitas aitem.

Menurut Ancok (1987) validitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur benar-benar dapat

mengukur apa yang diukur. Ukuran validitas soal adalah korelasi antara skor pada soal itu dengan skor pada perangkat soal (aitem-aitem *correlation*) yang banyak kali dihitung korelasi biserial (suryabrata, 2000). Jadi semakin tinggi validitas suatu alat ukur, maka semakin mengena sasarannya dan semakin menunjukkan apa yang sebenarnya diukur.

Adapun kaidah yang digunakan yaitu: Jika nilai korelasinya positif dan \geq nilai r tabel maka aitem tersebut dapat dikatakan valid untuk mengukur aspek yang diteliti dan sebaliknya.

Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus uji korelasi *Product Moment* (Karl Pearson) dan untuk mencari koefisien korelasinya maka menggunakan alat bantu komputer melalui program *SPSS for Windows* versi 16,0.

Dalam pengujian diskriminasi aitem, untuk menentukan aitem yang valid adalah apabila harga *Corrected Item Total Correlation* bertanda positif dan ≥ 0.25 . dengan kaidah yang digunakan adalah sebagai berikut : a) Jika harga *Corrected Item Total Correlation* bertanda positif dan < 0.25 , maka aitem tidak valid. b) Jika harga *Corrected Item Total Correlation* bertanda negatif dan < 0.25 , maka aitem tidak valid. c) Jika harga *Corrected Item Total Correlation* bertanda negatif dan ≥ 0.25 , maka aitem tidak valid. d) Jika harga *Corrected Aitem Total*

Correlation bertanda positif dan ≥ 0.25 , maka aitem valid (Azwar, 2010).

2) Uji Reliabilitas

Pengertian reliabilitas mengacu kepada tingkat kepercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Pengukuran dikatakan 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. Implikasinya, pengukuran yang tidak cermat berarti juga tidak konsisten dari waktu ke waktu (Azwar, 2010).

Sebuah instrumen dikatakan *reliable* jika mampu mengukur apa yang ingin diukur dan menghasilkan data yang sama pada subjek yang sama dalam waktu yang berbeda. Jadi, dapat dikatakan bahwa reliabilitas adalah kemampuan instrumen menyajikan data yang tetap, meskipun digunakan dalam waktu yang berbeda dengan penelitian pertama.

Sedangkan menurut Saifudin Azwar (2010) tinggi rendahnya reliabilitas secara empirik ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas. Semakin tinggi

koefisien korelasi antara hasil ukur akan semakin reliabel. Biasanya koefisien reliabilitas berkisar antara 1 sampai 1.00, jika koefisien mendekati angka 1.00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya.

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus uji statistik *Cronbach Alpha* melalui program *SPSS for Windows* versi 16,0 dengan alasan karena fleksibilitas koefisien alpha yang dapat digunakan pada jumlah aitem genap maupun ganjil (Azwar, 2010).

Sarwono (2006) menyebutkan jika nilai korelasi ≥ 0.8 maka instrumen tersebut reliable dan sebaliknya, jika nilai korelasi < 0.8 maka instrument tersebut kurang reliable. Sedangkan indeks reliabilitas menurut Arikunto Suharsini (1999) sebagai berikut:

Tabel 3.2

Indeks Reliabilitas dan Interpretasinya

Koefisien alpha (α)	Interprestasi
0.800 – 1.000	Sangat Reliabel
0.600 – 0.799	Reliable
0.400 – 0.599	Cukup Reliabel
0.200 – 0.399	Tidak Reliabel
< 0.200	Sangat Tidak Reliabel

F. Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data ke bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Analisis data merupakan proses pencarian dan penyusunan secara sistematis data yang diperoleh dari hasil lapangan. Dan juga bagian yang sangat penting karena dengan analisis data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian.

Metode analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *wilcoxon signed-rank*, karena data yang diperoleh berupa data non parametrik. Analisis data ini akan menggunakan bantuan program komputer *SPSS*.