

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen, yang merupakan metode penelitian dengan cara menyelidiki hubungan sebab akibat antar variabel dengan memanipulasi salah satu atau lebih variabel dan secara objektif menilai pengaruhnya terhadap variabel lain (Prasetyo, dkk., 2020). Jenis eksperimen yang dilakukan adalah *quasi-experiment* yaitu penelitian eksperimen dengan kelompok percobaan yang dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa melakukan randomisasi (Prasetyo, dkk., 2020).

Kemudian *design* penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*, yang diawali dengan pengukuran sebelum perlakuan terhadap responden (*pretest*) kemudian diberikan suatu perlakuan. Setelah itu, peneliti melakukan pengukuran setelah perlakuan (*posttest*) menggunakan ukuran yang sama dengan sebelumnya (Prasetyo, dkk., 2020). *Design* penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Pengukuran (O₁) → Manipulasi (X) → Pengukuran (O₂)

Pengukuran (O₁) : *Pre-test* menggunakan skala kecemasan

Manipulasi (X) : Pemberian pelatihan *mindfulness*

Pengukuran (O₂) : *Post-test* menggunakan skala kecemasan

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Terikat

Dalam penelitian eksperimen, variabel terikat (*dependent variable*) merupakan efek atau akibat dari variabel bebas yang dimanipulasi, yang akan diamati oleh peneliti (Prasetyo, dkk., 2020). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan.

2. Variabel Bebas

Variabel bebas atau *independent variable* adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel terikat. Sementara dalam penelitian eksperimen, variabel bebas merupakan perlakuan, pelatihan, terapi atau intervensi lain sebagai bentuk modifikasi atau manipulasi dari variabel bebas yang telah diatur oleh peneliti (Prasetyo, dkk., 2020). Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan yaitu pelatihan *mindfulness*.

C. Definisi Operasional

1. Definisi Operasional Kecemasan

Kecemasan merupakan keadaan suasana hati yang ditandai dengan perasaan yang tidak nyaman dan gejala ketegangan tubuh karena seseorang dengan khawatir mengantisipasi bahaya atau kemalangan di masa depan, kecemasan yang terjadi mungkin dapat melibatkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis. Dalam penelitian ini, kecemasan diukur dengan skala HARS dari Hamilton (dalam Ramdan, 2018) yang memiliki dimensi perasaan cemas, ketegangan, ketakutan,

insomnia, gejala intelektual, perasaan depresi, gejala somatik (otot), gejala somatik (sensorik), gejala kardiovaskular, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, dan perilaku.

2. Definisi Operasional Pelatihan *Mindfulness*

Pelatihan *Mindfulness* merupakan sebuah pendekatan yang mencakup kehadiran pikiran pada saat ini dan pandangan yang tidak menghakimi terhadap pengalaman, dalam kombinasi dengan meditasi dan orientasi mental khusus pada suatu pengalaman. Dalam penelitian ini terdapat 3 metode *mindfulness* yang digunakan, yaitu meditasi pernapasan (*breathing meditation*), menyadari sensasi tubuh (*body sensation*), dan *mindfulness eating*.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan area generalisasi yang terdiri dari subjek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono dalam Latipah, 2014). Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang sedang menyusun tugas akhir (skripsi), dengan jumlah populasi 167 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel merupakan perwakilan populasi yang akan diteliti, dalam penelitian ini sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Didefinisikan sebagai teknik pengambilan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu sehingga memenuhi syarat untuk digunakan sebagai sampel (Latipah, 2014). Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang sedang menyusun skripsi.
2. Bersedia mengikuti intervensi yang dilakukan peneliti.

Banyak penelitian eksperimen dengan ukuran sampel minimum yang sangat kecil, biasanya terdiri dari 3-5 sampel dalam setiap kelompok eksperimen (Alwi, 2015). Berdasarkan hal tersebut, 3 sampel akan digunakan dalam penelitian ini.

E. Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan skala baku, yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) versi Bahasa Indonesia yang diterjemahkan oleh Ramdan (2018). Uji reliabilitas terhadap HARS juga telah dilakukan oleh Ramdan (2018) yang menyatakan bahwa kombinasi 14 item HARS menunjukkan reliabilitas yang cukup baik (dikatakan reliabel) dengan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,756.

Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A atau disebut juga HARS) sejak tahun 1959 merupakan salah satu skala penilaian untuk mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan yang dirasakan (Thompson, 2015). HARS merupakan

alat ukur pertama yang dikembangkan untuk menilai tingkat kecemasan dan hingga saat ini masih sering digunakan dalam praktik klinis dan penelitian, kemudian bisa digunakan untuk populasi dewasa, remaja, dan anak-anak (Indira, 2016).

Hamilton Anxiety Rating Scale terdiri dari 14 item, masing-masing item ditentukan oleh seri gejala (Hamilton; Maier, dkk dalam Ramdan, 2018) dan digolongkan dalam 2 subskala yang mengukur kecemasan psikis (agitasi mental dan tekanan psikologis) dalam item 1-6 dan 14, serta kecemasan somatik (keluhan fisik yang berhubungan dengan kecemasan) dalam item 7-13. Dalam bagian subskala psikis membahas lebih subjektif kognitif dan afektif keluhan kecemasan (misalnya, perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, kesulitan berkonsentrasi), dan sangat berguna dalam menilai tingkat keparahan gangguan kecemasan umum (Katherine Shear, dkk dalam Ramdan, 2018). Setiap item dinilai mulai dari 0 (tidak ada) sampai dengan 4 (berat), dengan total skor antara 0-56, dengan ketentuan sebagai berikut:

1. 14-17 : kecemasan ringan, (atau <17:kecemasan ringan)
2. 18-24 : kecemasan sedang,
3. 25-30 : kecemasan berat. (atau >24:kecemasan berat)

F. Prosedur Penelitian

Secara garis besar, prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengukuran sebelum perlakuan (*pre-test*)

Pada tahap ini, peneliti melakukan pengukuran terhadap subjek untuk mengetahui skor kecemasan yang dimiliki subjek sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness*. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

2. Perlakuan (*treatment*)

Setelah melakukan *pre-test*, peneliti memberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* selama 2 kali pertemuan. Adapun struktur pelatihan *mindfulness* dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 3. 1 Rencana Pelatihan *Mindfulness*

PERTEMUAN	SESI	KARAWANG	ACARA
1	I		Perkenalan
	II		Gambaran singkat Pelatihan <i>Mindfulness</i>
	III		Meditasi Pernapasan (<i>Breathing Meditation</i>)
	IV		Menyadari Sensasi Tubuh (<i>Body Sensation</i>)
2	V		Pembukaan
	VI		<i>Mindfulness Eating</i>
	VII		Penutupan Seluruh Kegiatan

Adapun detail prosedur pelaksanaan pelatihan *mindfulness* pada setiap sesinya adalah sebagai berikut:

Sesi I: Perkenalan

Prosedur:

- Fasilitator membuka sesi dengan memberikan salam, kata pengantar dan memperkenalkan diri.
- Fasilitator meminta peserta untuk saling memperkenalkan diri dan sedikit *sharing* mengenai proses penyusunan skripsi dan hal yang dirasakan selama mengerjakan skripsi.
- Fasilitator meminta peserta untuk mengisi *pre-test*.
- Fasilitator menutup sesi ini untuk berlanjut ke sesi berikutnya.

Sesi II: Gambaran Singkat Pelatihan *Mindfulness*

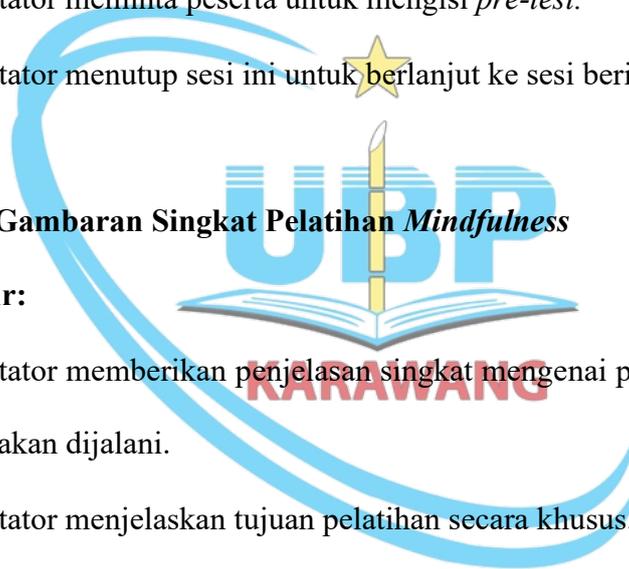
Prosedur:

- Fasilitator memberikan penjelasan singkat mengenai pelatihan *mindfulness* yang akan dijalani.
- Fasilitator menjelaskan tujuan pelatihan secara khusus.
- Fasilitator menjelaskan mengenai latihan yang akan menjadi tugas rumah bagi para peserta.

Sesi III: Menyadari Pernapasan (*Breathing Meditation*)

Prosedur:

- Fasilitator memberikan penjelasan singkat mengenai teknik meditasi menyadari pernapasan (*breathing meditation*).



- Fasilitator meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta yang lainnya agar peserta merasa nyaman.
- Jika sudah mendapatkan posisi duduk yang relaks dan nyaman, peserta diminta untuk menutup mata secara perlahan. Kemudian fasilitator memberikan instruksi sebagai berikut:
 - Perlahan ambil napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Ambil napas yang lebih dalam dan hembuskan perlahan-lahan dengan lembut. Sekali lagi ambil napas yang lebih dalam dan hembuskan perlahan-lahan dengan lembut.
 - Sekarang bernapaslah dengan santai, dengan rileks. Ikuti saja ritme alami tubuh anda saat ini. Ikuti kapan tubuh ingin menghirup napas dan ikuti kapan tubuh ingin menghembuskan napas. Hanya merasakan dan menyadari napas kita saat ini, disini.
 - Fokuskan pikiran pada napas anda. Rasakan saat kita menghirup napas, udara perlahan mengalir masuk melalui lubang hidung dan rasakan saat kita menghembuskan napas udara perlahan-lahan mengalir keluar melalui lubang hidung. Hanya merasakan saja udara yang mengalir masuk dan keluar melewati lubang hidung kita saat ini.
 - Apabila pikiran anda terus-menerus pergi dari fokus pernapasan anda, maka dengan perlahan-lahan bawa kembali pikiran anda fokus pada pernapasan anda.

- Rasakan juga setiap perubahan yang terjadi. Rasakan paru-paru anda yang mengembang dan mengempis. Rasakan bagian perut yang juga ikut bergerak. Rasakan itu sambil tetap fokus pada napas anda.
- Saat ini anda sudah berada di penghujung latihan. Perlahan-lahan sadari kembali, saat ini kita sedang berada ditempat ini. Rasakan tubuh kita secara menyeluruh, dari ujung kaki perlahan-lahan naik hingga ujung kepala. Perlahan-lahan gerakan jari-jari kaki anda, gerakan jari-jari tangan, Relaks-kan bahu dan leher. Jika sudah merasa siap, perlahan-lahan silahkan buka kedua mata anda.
- Refleksi:
 - Hal apa yang dirasakan dalam latihan di sesi ini?
 - Manfaat apa yang bisa anda diambil dari latihan ini?

Sesi IV: Menyadari Sensasi Tubuh (*Body Sensation*)

Prosedur:

- Fasilitator memberikan penjelasan singkat mengenai teknik meditasi menyadari sensasi tubuh (*body sensation*).
- Fasilitator meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta yang lainnya agar peserta merasa nyaman.
- Jika sudah mendapatkan posisi duduk yang relaks dan nyaman, peserta diminta untuk menutup mata secara perlahan. Kemudian fasilitator memberikan instruksi sebagai berikut:

- Perlahan ambil napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Ambil napas yang lebih dalam dan hembuskan perlahan-lahan dengan lembut. Lakukan berulang kali sampai tubuh dan pikiran anda terasa rileks.
- Ikuti saja ritme alami tubuh anda saat ini. Ikuti kapan tubuh ingin menghirup napas dan ikuti kapan tubuh ingin menghembuskan napas.
- Rasakan paru-paru anda yang mengembang dan mengempis, setiap anda bernapas. Rasakan itu sambil tetap fokus pada napas anda.
- Rasakan dan sadari bahwa tidak ada tempat yang dituju, tidak ada yang bisa anda lakukan, hanya disini, saat ini, anda ada dan bernapas.
- Sekarang secara perlahan-lahan bawalah perhatian dan fokus anda ke area kepala anda. Beri sentuhan cahaya pada area tersebut. Cari tahu apa yang anda rasakan di area tersebut, apakah terasa dingin, panas, atau bahkan terasa pusing, hanya rasakan saja.
- Kemudian pindahkan perhatian dan fokus anda pada area leher dan bahu. Rasakan leher dan bahu anda, rasakan sensasi apa yang anda rasakan di area tersebut. Hanya rasakan saja, sambil anda menarik napas dan mengeluarkan napas.
- Sekarang pindahkan perhatian dan fokus anda dari area leher dan bahu turun ke kedua lengan anda. Rasakan sensasi yang ada disana, apakah terasa sakit, pegal, hanya rasakan saja sambil tetap fokus pada napas anda.

- Kemudian pindahkan fokus perhatian pada punggung anda. Rasakan punggung anda, apakah terasa tegang, kaku, pegal. Cukup rasakan saja, sambil anda tetap fokus pada napas anda.
 - Setelah itu pindahkan fokus perhatian dari punggung anda ke bagian paha dan lutut anda. Rasakan paha dan lutut anda, rasakan sensasi apa yang ada. Cukup rasakan saja, sambil tetap fokus pada napas anda.
 - Sekarang rasakan seluruh tubuh anda, fokuskan pada napas anda, rasakan setiap tarikan dan hembusan napas anda.
 - Semoga hari ini menjadi salah satu hari terbaik bagi anda, karena telah diberikan kesempatan untuk merasakan sensasi dari tubuh dan pikiran anda.
 - Perlahan-lahan sadari kembali, saat ini kita sedang berada ditempat ini. Rasakan tubuh kita secara menyeluruh, dari ujung kaki hingga ujung kepala. Kemudian perlahan-lahan gerakan jari-jari kaki anda, gerakan jari-jari tangan, relaks-kan bahu dan leher anda. Jika sudah merasa siap, perlahan-lahan silahkan buka kedua mata anda, buka secara perlahan-lahan saja sambil terus bernapas dengan teratur.
- Refleksi:
 - Hal apa yang dirasakan dalam latihan di sesi ini?
 - Manfaat apa yang bisa anda diambil dari latihan ini?

Sesi V: Pembukaan Pertemuan II

Prosedur:

- Fasilitator membuka pertemuan, menanyakan kabar peserta dan mengajak peserta untuk berbagi hasil latihan *mindfulness* yang dilakukan di rumah.
- Fasilitator menutup sesi *sharing* dan melakukan praktik *breathing meditation* sebelum masuk ke teknik *mindfulness eating*.

Sesi VI: *Mindfulness Eating*

Prosedur:

- Fasilitator memberikan penjelasan singkat mengenai teknik *Mindfulness Eating*.
- Fasilitator meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta yang lainnya agar peserta merasa nyaman.
- Jika sudah mendapatkan posisi duduk yang relaks dan nyaman, fasilitator membagikan *cup* kismis kepada peserta, kemudian memberikan instruksi sebagai berikut:
 - Sekarang fokuslah pada satu *cup* kismis yang ada di hadapan anda. Ambil *cup* kismis tersebut, bukalah *cup* tersebut dan ambilah satu buah kismis.
 - Sekarang coba perhatikan bagaimana bentuk dan warna kismis yang ada di tangan anda. Dengan jari anda rasakan bagaimana teksturnya, rasakan juga beratnya. Kemudian coba dekatkan kismis itu ke hidung anda, rasakan bagaimana aromanya.

- Sekarang masukkan kismis itu kedalam mulut anda. Dengan perlahan, gigitlah kismis yang ada di mulut anda. Rasakan tekstur, aroma, serta rasa dari kismis yang anda makan.
- Jika ada banyak pikiran atau perasaan yang muncul, biarkan pikiran dan perasaan itu datang dan pergi sementara anda terus fokus terhadap makanan anda.
- Refleksi:
 - Hal apa yang dirasakan dalam latihan di sesi ini?
 - Manfaat apa yang bisa anda diambil dari latihan ini?

Sesi VII: Penutup

Prosedur:

- Fasilitator memberikan kata perpisahan dan meminta peserta untuk mengisi *post-test*.

3. Pengukuran sesudah perlakuan (*post-test*)

Setelah perlakuan diberikan, peneliti kembali melakukan pengukuran untuk mengetahui skor kecemasan yang dimiliki subjek setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness*. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).



G. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal (Latipah, 2014). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *shapiro-wilk* karena jumlah sampel penelitian kurang dari 100. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan *SPSS 24.0 for windows*. Ketentuan dalam uji normalitas adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) maka berarti data berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

a. Uji *Paired Sample T-test*

Uji ini dilakukan ketika hasil dari uji normalitas data berdistribusi normal. membandingkan adakah perbedaan mean atau rata-rata dua kelompok yang berpasangan. Pengujian ini ditujukan untuk uji beda atau uji komparatif, artinya pengujian ini akan membandingkan adakah perbedaan *mean* dari dua kelompok yang berpasangan (Prasetyo, dkk., 2020). Uji *paired sample t-test* dapat dilakukan dengan bantuan *SPSS 24.0 for windows*. Adapun ketentuan dalam uji *paired sample t-test* adalah sebagai berikut:

- a) Jika Nilai Sig. < 0.05 maka H_0 ditolak, H_a diterima.
- b) Jika Nilai Sig. > 0.05 maka H_0 diterima, H_a ditolak.

b. Uji *Wilcoxon*

Uji *wilcoxon* digunakan ketika hasil uji normalitas data tidak berdistribusi normal. Uji *Wilcoxon* hampir sama dengan Uji Tanda, digunakan untuk

menguji hipotesis komparatif atau uji beda pada dua sampel berpasangan. Namun uji *wilcoxon* besar selisih nilai positif dan negatif diperhitungkan (Prasetyo, dkk., 2020). Uji *wilcoxon* dapat dilakukan dengan bantuan *SPSS 24.0 for windows*. Adapun ketentuan dalam uji *wilcoxon* adalah sebagai berikut:

- a) Jika Nilai Sig. < 0.05 maka H_0 ditolak, H_a diterima.
- b) Jika Nilai Sig. > 0.05 maka H_0 diterima, H_a ditolak.

