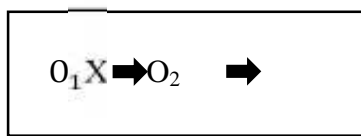


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini terdiri dari satu kelompok. *Pretest* maupun *posttest* pada penelitian ini dilaksanakan sebanyak satu kali. Perbedaan antara rata-rata skor variabel terikat sebelum perlakuan dengan rata-rata skor variabel bebas menunjukkan pengaruh dari variabel bebas (Seniati, Yulianto & Setiadi, 2006).



Gambar 2. Desain Penelitian
Sumber: Seniati, Yulianto & Setiadi (2006)

Keterangan:

- O_1 : Stres mahasiswa sebelum pemberian SEFT
- O_2 : Stres mahasiswa setelah pemberian SEFT
- X_1 : Pemberian SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian eksperimen ini menggunakan 2 variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah stres dalam menyusun skripsi.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah memberikan makna dari suatu variabel yang secara spesifik, dan berorientasi pada kegiatan konkret (Latipun, 2004). Definisi operasional dari tiap variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Modul *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Modul SEFT adalah rancangan perlakuan psikologi dimana partisipan distimulasi 14 titik meridiannya sambil partisipan diminta melakukan doa dengan ikhlas dan pasrah kepada Allah SWT yang disusun peneliti berdasarkan konsep SEFT dari Zainuddin (2009)..

2. Stres Menyusun Skripsi

Stres menyusun skripsi adalah ketegangan fisik maupun psikis yang muncul pada individu ketika menilai suatu kejadian dalam proses penyusunan skripsi sebagai suatu hal yang mengancam, tidak wajar, dan sulit untuk diselesaikan. Stres menyusun skripsi diukur dengan modifikasi subskala stres dari DASS 42 (Lovibond & Lovibond, 1995)

D. Prosedur Penelitian

1. Persiapan Eksperimen

Persiapan eksperimen yang dilakukan sebelum penelitian antara lain :

a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi merupakan kepengurusan perizinan penelitian kepada pihak yang berwenang. Surat permohonan perizinan penelitian ditujukan kepada Dekan Fakultas Psikologi dan kepada Direktur Mindsoul Empowerment. Perizinan meliputi perizinan melakukan *try out* dan penelitian.

b. Persiapan Tempat

Dalam proses eksperimen tentu membutuhkan tempat yang layak dan bebas dari berbagai hal yang mengganggu proses terapi. Untuk proses terapi, penulis menggunakan ruangan yang berukuran 3x3 meter pencahayaan yang memadai, bebas dari kebisingan, dan suhu udara yang nyaman. Untuk proses *posttest* dilaksanakan di ruangan belajar psikologi dengan pencahayaan yang memadai serta dengan pendingin ruangan.

c. Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan adalah modifikasi dari subskala stres DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scales*) dari Lovibond & Lovibond (1995) dengan terjemahan bahasa Indonesia dan penyesuaian dengan konteks penelitian. Sebelum digunakan, terlebih dahulu maka dilakukan *try out* pada 55 orang mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian.

d. Persiapan Terapis

Terapi SEFT dilakukan oleh salah seorang terapis yang telah mendapatkan pelatihan oleh praktisi SEFT untuk memberikan *treatment* pada kasus-kasus psikologis. Terapis telah mendapatkan izin melakukan terapi dalam supervisi praktisi SEFT. Oleh karena itu, terapis tersebut dapat dikatakan berkompeten dalam penggunaan teknik terapi SEFT

2. Pelaksanaan Eksperimen

a. *Screening* Partisipan

Screening partisipan dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Proses *screening* dilakukan selama 7 hari. Calon partisipan diberikan modifikasi subskala stres DASS 42 untuk mengukur tingkat stresnya. Mahasiswa yang sesuai dengan kriteria diberi penawaran untuk mengikuti proses penelitian sebagai partisipan.

b. *Pretest*

Untuk mengetahui secara valid mengenai kondisi dan tingkat stres sebelum pemberian SEFT maka terlebih dahulu dilakukan. *Pretest* dilakukan dengan menggunakan modifikasi subskala stres DASS 42 dari Lovibond & Lovibond (1995). *Pretest* dilaksanakan 10 menit sebelum terapi pada sesi perlakuan pertama.

c. Perlakuan

Perlakuan dilakukan oleh salah seorang terapis berpengalaman yang telah mendapatkan pelatihan serta rekomendasi dari praktisi SEFT yang berkualifikasi. Seperti halnya EFT dalam jumlah sesi, tidak ada perlakuan yang baku mengenai perlakuan SEFT untuk penanganan kasus-kasus psikologis (Craig, 2008; Zainuddin, 2009).

Setiap partisipan menerima SEFT dengan 5x sesi privat dari terapis, dengan satu sesi dilakukan dalam waktu 50 menit. Terapis berada disebelah kanan dari partisipan, sedangkan observer berada disebelah kiri agak jauh dari terapis dan partisipan namun masih bisa mengamati proses terapi. Perlakuan diawali dengan memersilahkan partisipan menguraikan persoalan-persoalan yang

membuatnya merasa stres dalam menyusun skripsi. Selanjutnya, terapis menjelaskan mengenai makna ikhlas dan pasrah dalam SEFT dan kaitannya dengan persoalan yang dihadapi partisipan hayat. Setelah dijelaskan makna ikhlas dan pasrah kemudian terapis membantu partisipan untuk bersedia mengikhhlaskan dan memasrahkan persoalan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi dengan membantunya melihat makna positif dalam kejadian yang dialaminya.

Konsep ikhlas menurut Zainuddin (2009) adalah menerima menerima segala ketidaknyaman pada diri individu sebagai sesuatu hal yang berasal dari Allah SWT yang pada hakekatnya tidak ada satupun ketetapanNya yang buruk. Ketidaknyamanan yang dialami individu bisa jadi merupakan sebuah cara Tuhan untuk menghapus dosa makhluknya, maupun bisa jadi sebuah ajang untuk penambahan bekal pahala bagi manusia. Zainuddin (2009) mengungkapkan pula bahwa pasrah atau berserahdiri berarti menyerahkan sepenuhnya hasil atas usaha yang sedang dilakukan kepada Allah SWT dengan keyakinan bahwa Allah SWT pasti memutuskan yang terbaik untuk makhluk ciptannnya.

Ketika telah paham makna positif dari kejadian yang dialami, partisipan diminta untuk mengakses emosi negatif yang dengan cara mengingat-mengingat persoalan yang dihadapi partisipan yang memicu timbulnya stres. Setelah mengakses emosi negatif yang berkaitan dengan stres yang dialami dalam penyusunan skripsi, partisipan diminta untuk memberi nilai pada intensitas emosi yang dirasakan dengan rentang skala antara 0 hingga 10 pada emosi negatif yang dirasakannya. Nilai 0 untuk tidak ada sama sekali emosi negatif dan 10 untuk intensitas emosi yang sangat tinggi (Gallo, 2005)

Selanjutnya, partisipan diminta untuk menekan titik *sore spot*, atau titik nyeri yang terletak didearah sekitar dada atas sambil melakukan doa dengan lisan dan didalam hati sebanyak 3x.

Berikut pola doa SEFT :

“Ya Allah...meskipun saya merasa _____ karena _____ saya ikhlas menerima rasa _____ ini, dan saya pasrahkan kepadaMu ketenangan hati dan pikiran saya.

Dengan mengaskes emosi negatif, berdoa sambil menekan titik *sore spot* artinya partisipan telah menyelesaikan tahap *set up*. Dengan terus melakukan menyadari, dan merasakan emosinya (*tune in*), terapis melakukan pengetukan ringan (*tapping*) ke 18 titik SEFT sambil memandu partisipan untuk mengucapkan doa *“Ya Allah..saya ikhlas..saya pasrah”*. *Tapping* pada titik SEFT bertujuan untuk menetralsir energi emosi negatif yang telah diakses sebelumnya oleh partisipan. (Gallo, 2005; Craig, 2008; Zainuddin, 2009,)

Tahap selanjutnya, klien diminta melakukan penarikan dan penghembusan nafas sambil mengucapkan rasa syukur *“Alhamdulillah”*. Kemudian, partisipan diminta untuk mengukur kembali intensitas emosi negatifnya. Zainuddin (2009) mengungkapkan efek dalam sekali perlakuan SEFT biasanya akan mengurangi minimal setengah dari intensitas emosi individu yang diberikan SEFT. Terapis perlu memandu partisipan hingga mencapai tahap pengurangan maksimal dari intensitas emosi yang mampu dicapai partisipan. Untuk mempermudah acuan maka penulis menggunakan minimal pengurangan intensitas emosi sebanyak 50% untuk setiap aspek. Ketika belum terjadi

pengurangan skala hingga minimal 50% maka partisipan dipandu untuk melakukan satu putaran SEFT kembali.

d. *Posttest*

Posttest dilakukan sehari setelah pemberian terakhir sesi SEFT. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur intensitas stres adalah modifikasi subskala stres DASS 42 dengan terjemahan bahasa Indonesia serta penyesuaian aitem sesuai dengan konteks proses penyusunan skripsi. Untuk mengontrol terjadinya *testing* dan *instrument* pada variabel intenal penelitian maka diadakan pengacakan aitem pada setiap kali pengukuran menggunakan modifikasi subskala stres DASS 42.

E. Subjek Penelitian

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 5 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Ada beberapa kriteria untuk dapat menjadi subjek penelitian yaitu:

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang telah menyusun skripsi selama minimal 6 bulan.
2. Mengalami stres pada tingkat tinggi atau sangat tinggi.
3. Tidak sedang mengikuti program terapi psikologi lainnya.

Penulis hanya mengambil subjek dengan tingkat stres tinggi atau sangat tinggi. Ada 2 alasan yang menyebabkan penulis mengambil keputusan ini. Pertama, Subjek yang mempunyai stres rendah tidak terlalu begitu mendesak untuk diterapi. Kedua, Greenberg (2013) mengatakan bahwa suatu intervensi hanya akan efektif jika diberikan pada mereka yang memiliki berbagai konsekuensi

negatif dari stres. Tentunya subyek yang memiliki skor stres kerja tinggi atau sangat tinggi mempunyai konsekuensi negatif tersebut.

F. Metode Pengumpulan Data

1. Alat Ukur

Untuk mengumpulkan data penelitian penulis menggunakan instrumen berupa skala. Skala dipergunakan untuk mengukur tingkat stres partisipan dalam penyusunan skripsi. Skala dalam penelitian ini menggunakan modifikasi dari subskala stres DASS 42 (*Depression, Anxiety and Stress Scale*) yang disusun oleh P.F. Lovibond dan S.H. Lovibond. DASS 42 disusun untuk mengukur dari depresi, kecemasan, dan stres pada individu (Lovibond & Lovibond, 1995).

DASS 42 telah diuji pada beberapa sampel klinis (Brown, Chorpita, Korontitsch, Barlow, 1997; Steer, dkk., dalam Hughes, Heimberg, Coles, Gibb, Liebowitz & Schneier, 2006) dan sampel non klinis (Lovibond & Lovibond, 1995; Crawford & Henry, 2003). Oleh karena itu, DASS 42 dapat dipergunakan sebagai alat ukur dalam penelitian mengenai stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

DASS 42 terdiri dari 42 item. Variabel *depression* (depresi) terdiri dari 14 item, *anxiety* (kecemasan) berjumlah 14 item, dan *stress* terdiri dari 14 item. Dalam penelitian ini, penulis hendak meneliti mengenai stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi. Oleh karena itu, peneliti hanya menggunakan item-item dari variabel stres dari skala DASS 42. Adapun indikator dari variabel stres tersebut adalah *difficulty relaxing, nervous arousal, easily upset/agitated, irritable/over-reactive, impatient*

Berikut indikator-indikator darivariabel stres pada DASS(*Depression, Anxiety and Stress Scale*)42:

Tabel 3.1

Indikator Variabel Stres DASS(*Depression, Anxiety and Stress Scale*) 42

Indikator	Aitem	Jumlah
Sulit untuk santai (<i>Difficulty relaxing</i>)	3, 8, 10	3
Memunculkan kegugupan (<i>Nervous arousal</i>)	5, 12	2
Mudah marah/gelisah (<i>Easily upset/agitated</i>)	1, 2, 14	3
Mengganggu/lebih reaktif (<i>Irritable/over-reactive</i>)	2, 7, 9	3
Tidak sabar (<i>Impatient</i>)	6, 11, 13	3
Total		14 Aitem

Sumber :Lovibond & Lovibond (1995) & Crawford & Henry (2003)

Berikut pilihan jawaban untuk setiap pernyataan dalam DASS 42 (*Depression, Anxiety and Stress Scale*):

Tabel 3.2

Pilihan Jawaban DASS (Depression, Anxiety and Stress Scale) 42

Pilihan Jawaban	Keterangan
TP	Tidak pernah atau tidak sesuai dengan saya sama sekali
JR	Jarang atau sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu
SR	Sering atau sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan
SL	Selalu atau sangat sesuai dengan saya

2. Observasi

Metode observasi yang digunakan adalah dengan melengkapi format atau blangko pengamatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi aitem-aitem tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi (Arikunto, 2002). Pengamatan melalui observasi ini bertujuan untuk melihat apakah proses pemberian SEFT sejalan dengan rancangan modul. Setiap butir uraian dalam format observasi mengacu dari teori Ahmad Faiz Zainuddin yang menyatakan bahwa tahap-tahap SEFT terdiri dari *set up*, *tune in*, dan *tapping* (Zainuddin, 2009).

G. Validitas dan Reliabilitas

Sebuah skala dapat digunakan apabila dikatakan valid dan reliabel melalui uji coba (*try out*) terlebih dahulu. Uji coba (*try out*) dilakukan pada 50 mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah didampingi dosen pembimbing dan telah menjalani proses penyusunan skripsi minimal 6 bulan. Uji coba tersebut dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas suatu alat ukur. Setelah uji coba dilakukan maka langkah selanjutnya adalah *scoring* dan melakukan pengujian validitas dan reliabilitas. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur validitas dan reliabilitas ini adalah aplikasi program SPSS (Statistical Product and Service Solutions) 18.

1. Validitas

Menurut Azwar (2009) validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukuran (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat tes mempunyai

validitas yang tinggi apabila memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan tujuan alat tes tersebut.

Parameter daya beda aitem yang berupa koefisien korelasi aitem-total memperlihatkan kesesuaian fungsi aitem dengan fungsi skala dalam mengungkap perbedaan individual (Azwar, 2010). Dengan demikian pemilihan aitem-aitem didasarkan pada besarnya koefisien korelasi.

Penentuan kriteria aitem yang valid adalah minimal 0,30 atau minimal 0,25 (Azwar, 2010). Pada penelitian ini, penulis menggunakan koefisien minimal 0,25 sebagai acuan penentuan daya diskriminasi aitem.

Try out diadakan pada tanggal 26 hingga 31 Mei 2014. Dari 14 aitem yang diujicobakan, semuanya mencapai skor lebih dari 0,25 (lihat lampiran E). Dengan kata lain aitem-aitem pada skala modifikasi subskala DASS 42 tersebut dapat dikatakan handal dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data. Pengujian validitas aitem modifikasi subskala DASS 42 menggunakan teknik korelasi *product moment* yang dihitung menggunakan bantuan program SPSS (Statistical Product and Service Solutions) 18.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2010) reliabilitas diterjemahkan dari kata *reliability*. Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, reliabilitas mengacu pada keterpercayaan, keterandalan, keajegan, konsistensi, kestabilan.

Reliabilitas skala dianalisis menggunakan metode *cronbach's Alpha*. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1, semakin

tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1 berarti semakin tinggi reliabilitas skala, Sebaliknya jika nilai koefisien mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2010). Hasil analisis terhadap reliabilitas modifikasi subskala stres DASS 42, diperoleh koefisien 0,774 (lihat Lampiran E). Nilai koefisien sebesar 0,774 menunjukkan bahwa skala reliabel. Uji reliabilitas skala dianalisis menggunakan bantuan program SPSS (Statistical Product and Service Solutions) 18.

H. Analisis Data

Teknik Analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini yang digunakan adalah *wilcoxon signed rank test*. *Wilcoxon signed rank test* adalah analisa statistik *nonparametric* untuk mencari signifikansi rerata beda mean dari pengukuran dua buah data yang bersifat dependen (Reidy & Dancey, 2007). Pengolahan data penelitian ini menggunakan program aplikasi SPSS (Statistical Product and Service Solutions) 18.