

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel Tergantung : Kecemasan
2. Variabel Bebas : Pelatihan Relaksasi Zikir

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

1. Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan berlebihan mengenai suatu hal yang tidak jelas yang dianggap sebagai suatu ancaman yang meliputi perasaan takut, tidak menyenangkan, yang disertai dengan gejala psikologis. Kecemasan dapat diketahui menggunakan alat ukur kecemasan. Hasil skor pengukuran kecemasan tersebut digunakan sebagai parameter kecemasan pada pasien gagal ginjal. Adapun skala kecemasan yang digunakan adalah *Beck Anxiety Inventory* (BAI).

2. Pelatihan Relaksasi Zikir

Safaria, (2013) menyebutkan pelatihan relaksasi zikir merupakan program pelatihan yang mengajarkan melalui pengalaman relaksasi pernapasan dikombinasikan dengan unsur spiritual berupa ucapan yang dilakukan dengan

ucapan dengan mulut dan hati secara berulang sehingga individu dapat mengingat tuhan, ucapan atau ingatan yang mempersucikan tuhan serta membersihkan dari sifat-sifat tidak layak untuknya kemudian akan membuat saraf parasimpatetis aktif dengan menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis.

Pelatihan relaksasi zikir dilaksanakan pada pasien gagal ginjal yang berjumlah 14 orang. Kemudian, dari jumlah tersebut dibagi dengan menggunakan *subject matching* kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok kemudian akan didampingi oleh fasilitator dan ko-fasilitator untuk proses pemberian terapi. Anggota kelompok akan diberikan informasi mengenai pelatihan relaksasi, kemudian diajarkan dari proses pelatihan relaksasi zikir. Referensi yang dijadikan peneliti sebagai acuan dalam penyusunan modul pelatihan relaksasi zikir adalah modifikasi modul terapi relaksasi zikir oleh Saulia, (2016).

Adapun tahapan pelatihan relaksasi zikir dilakukan adalah 1. Pemaparan materi seputar zikir, 2. Penyampaian informasi terkait bacaan zikir yang digunakan dalam relaksasi, 3. Mengatur posisi badan yang nyaman, 4. Memejamkan mata, 5. Mengatur pernapasan, 6. Mempertahankan sikap pasif badan, 7. Refleksi.

### **C. SUBJEK PENELITIAN**

Berdasarkan permasalahan yang telah disebutkan sebelumnya maka subjek penelitian berjumlah 14 orang dengan karakteristik:

- a. Menderita penyakit gagal ginjal
- b. Memiliki skor tingkat kecemasan sedang sampai tinggi yang diukur dengan skala kecemasan
- c. Beragama Islam
- d. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian

#### **D. Rancangan Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen atau eksperimen semu. Kuasi eksperimen merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan pengendalian variabel-variabel eksternal tidak terlalu ketat dan penentuan subjek penelitian tidak dilakukan dengan randomisasi seperti yang dilakukan pada eksperimen murni (Latipun, 2010). Penelitian kuasi eksperimen dapat dilakukan dengan alasan pertimbangan etika, subjek sulit untuk di randomisasi, lokasi yang sulit, serta jumlah subjek yang sedikit (Arikunto, 2002). Pemilihan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik yang menentukan subjek dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Arikunto, 2002).

Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *prates dan pasca tes control group design*. Desain ini dilakukan dengan melakukan pengukuran terhadap variabel tergantung pada subjek. Pengukuran kembali dilakukan terhadap variabel tergantung pada subjek yang sama (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005).

Tabel 1. Rancangan Eksperimen

<b>Kelompok</b>	<b>Pretes</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Pasca tes</b>	<b>Tindak lanjut</b>
<b>KE</b>	Y1	X	Y2	Y3
<b>KK</b>	Y1	-X	Y2	Y3

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

Y1 : Pengukuran Prates

Y2 : Pengukuran Pasca tes

Y3 : Pengukuran Tindak Lanjut

X : Perlakuan

-X : Tanpa Perlakuan

Rancangan penelitian prates pasca tes *control group design*, bertujuan untuk membandingkan efek suatu intervensi terhadap variabel tergantung yang di uji dengan cara membandingkan variabel tergantung pada kelompok eksperimen dan variabel tergantung pada kelompok kontrol (Azwar, 2000). Sebelum dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen sebelumnya peneliti telah melakukan prates kepada subjek yang sesuai dengan kriteria, yaitu subjek yang memiliki skor kecemasan sedang dan tinggi.

### **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data merupakan cara-cara peneliti untuk memperoleh data untuk mencapai tujuan penelitian. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala, wawancara, dan observasi

#### **1. Persetujuan subjek penelitian (*informed consent*)**

Persetujuan peserta penelitian meliputi persetujuan subjek yang berisi hak dan kewajiban yang harus dilakukan oleh peserta penelitian, serta manfaat yang

dapat diperoleh subjek. Lembar ini juga berisikan pernyataan kesediaan pasien untuk menjadi subjek secara sukarela.

## 2. Skala Tingkat Kecemasan

Untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh penderita gagal ginjal maka peneliti menggunakan alat ukur *Beck Anxiety Scale (BAS)*. Terdapat alternatif jawaban yaitu tidak pernah (0), hampir tidak pernah (1), kadang-kadang (2) dan serig (3). Interpretasi dari hasil skala tersebut adalah semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan yang dialami oleh subjek tersebut.

Tabel 2. *Blue Print* Skala Kecemasan *Beck Anxiety Inventory (BAI)*

Aspek	<i>Favorable</i>	
	Nomor Butir	Jumlah
<i>Subjective</i>	4, 5, 9, 12, 14, 17, 20	7
<i>Neurophysiologic</i>	1, 7, 15, 16	4
<i>Autonomic</i>	2, 6, 8, 10, 13, 18, 19, 21	8
<i>Panic</i>	3, 11	2
	Jumlah	21

## 3. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data jika peneliti bertujuan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti pada subjek penelitian. Juga wawancara dapat digunakan apabila peneliti bertujuan untuk mengetahui dari responden yang lebih mendalam (Sugiyono, 2009).

Wawancara pada penelitian ini dilakukan di awal dan di akhir penelitian. Wawancara di awal penelitian bertujuan untuk permasalahan mengenai kebutuhan dan harapan penderita gagal ginjal, sehingga perlakuan yang

diberikan dapat bermanfaat bagi subjek. Adapun wawancara akhir penelitian bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penderita gagal ginjal mendapatkan manfaat dari perlakuan yang diberikan dan bagaimana penerapan hasil dari pelatihan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### 4. Observasi

Observasi adalah pengamatan yang memiliki tujuan untuk mendapatkan data suatu masalah, sehingga diperoleh pemahaman atau sebagai alat *rechecking* atau pembuktian terhadap informasi yang diperoleh sebelumnya. Observasi dalam penelitian ini juga bertujuan untuk melihat aspek antara lain partisipasi peserta, keaktifan peserta, perhatian peserta terhadap materi yang disampaikan, dan kesungguhan peserta dalam mengerjakan tugas.

#### 5. Observasi diri

Observasi diri atau pemantauan diri dilakukan dengan cara:

##### a. Mengisi catatan harian pada lembar yang telah disediakan

Catatan harian dilakukan saat peserta mengikuti pelatihan yang diberikan, hal yang ditulis dalam lembar catatan harian meliputi dinamika perasaan subjek saat mengikuti penelitian. Tujuan dari mengisi lembar catatan harian ini adalah untuk mengenali respon fisik maupun psikologis ketika menjalani proses pelatihan

##### b. Mengisi catatan harian relaksasi zikir di rumah

Tujuan dari menulis lembar ini adalah sebagai alat untuk memantau dan mengevaluasi kedisiplinan subjek dalam mengimplementasikan

relaksasi zikir ketika subjek berada di rumah. Isi dari catatan ini meliputi tanggal, jam, durasi waktu subjek dalam melakukan relaksasi zikir.

## F. PROSEDUR INTERVENSI

Prosedur penelitian yang dibuat adalah:

a. Pemaparan program intervensi yang bertujuan agar peserta penelitian ikut serta secara sukarela dalam penelitian

b. Pengambilan data prates menggunakan alat ukur kecemasan BAI.

c. Wawancara

Wawancara dilakukan dengan penderita gagal ginjal yang bertujuan sebagai pemeriksaan awal guna mengungkap permasalahan dan harapan dari penderita gagal ginjal.

d. Alat dan materi meliputi skala kecemasan, lembar *informed consent*, modul terapi relaksasi zikir, lembar panduan observasi, lembar kerja catatan harian zikir.

e. Fasilitator dalam penelitian ini dipilih dengan kriteria sebagai berikut:

1) Psikolog klinis yang memiliki pengalaman kerja selama 4 tahun

2) Beragama Islam dan mengamalkan aturan-aturan islam dalam kehidupan sehari-hari, memahami tentang zikir, serta memiliki kemampuan untuk mengajarkan kepada orang lain.

3) Psikolog yang pernah mengikuti pelatihan, workshop, seminar, atau pertemuan ilmiah lainnya yang berhubungan dengan materi relaksasi zikir. Tujuan dari hal tersebut telah memiliki pengalaman dan

pemahaman terkait, manfaat, efek dan dinamika dalam proses relaksasi zikir

f. Cara memperoleh informasi subjek

Informasi subjek diperoleh dari media sosial facebook dan wawancara secara langsung ke rumah sakit/puskesmas.

g. Pelaksanaan pelatihan relaksasi zikir

h. Tindak lanjut dilakukan satu minggu setelah terapi dengan memberikan skala kecemasan pada pasien gagal ginjal untuk melihat efektivitas terapi

### **G. Metode Analisis Data**

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Statistik berkaitan dengan angka-angka yang bersifat objektif dan universal. Jenis analisis data yang digunakan menggunakan *Man Whitney U* merupakan pengukuran *non-parametric* yang membandingkan nilai rata-rata hasil pretes dan pasca tes pada kelompok yang diberi perlakuan (eksperimen) dan kelompok yang tidak diberi perlakuan (kontrol).