

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian menggunakan *quasi experimental design* dengan menggunakan rancangan *one group pretest – post test design* yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen; (X1) disebut *pre test*, dan sesudah eksperimen (X2) disebut dengan *post test*. Perbedaan antara X1 dan X2 yakni X1-X2 diasumsikan sebagai efek dari treatment atau eksperiment. Desainnya adalah sebagai berikut :

Pre-test	Treatment	Post-test
X1	X	X2

Pada pelaksanaan penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan relaksasi terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas 3 SMP menjelang ujian Nasional.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan dari suatu variabel yang menyangkut

pada penelitian ini adalah semua anak kelas 3 SMP Muhammadiyah Kasihan Bantul yang akan melaksanakan ujian Nasional, dengan total populasi 93 responden.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan sampling tertentu untuk bisa memenuhi atau mewakili populasi (Nursalam, 2003). Pada penelitian pengambilan sampel untuk eksperimen dilakukan dengan menggunakan teknik *Total Sampling*, yaitu suatu teknik penentuan sampel dengan menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian.

Dalam penelitian ini, pengambilan sampel didasarkan pada kriteria penerimaan yang meliputi kriteria inklusi, eksklusi dan drop out. Kriteria tersebut antara lain:

a. Kriteria inklusi

- 1) Siswa kelas 3 SMP yang akan melaksanakan ujian Nasional
- 2) Siswa bersedia menjadi peserta penelitian
- 3) Anak dengan fungsi pendengaran normal

b. Kriteria eksklusi:

- 1) Riwayat gangguan jiwa berat

c. Kriteria drop out:

Sampel penelitian yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 93 responden. Namun terdapat 8 responden yang masuk dalam kriteria drop out.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan pembuatan proposal yaitu pada tanggal 28 maret 2012 sampai analisis data pada tanggal 25 april 2012. Dan penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah Senggotan, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul. Karena di SMP Muhammadiyah Kasihan Bantul ini belum pernah dilakukan penelitian mengenai latihan relaksasi terhadap skor kecemasan pada siswa menjelang Ujian Nasional. Selain itu lokasi SMP Muhammadiyah Bantul ini terjangkau, dekat dan mudah diakses oleh peneliti.

D. Variable Penelitian

1. Variable Bebas

- Latihan Relaksasi (*relaxation exercise*)

2. Variable Terikat

Tingkat Kecemasan yang di alami siswa kelas 3 SMP Muhammadiyah Senggotan Kasihan Bantul menjelang Ujian Nasional.

E. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini ditetapkan batasan operasional variabel sebagai

1. Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor kecemasan dari subyek penelitian yang diukur dengan instrumen *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) yang terdiri dari tanda-tanda kecemasan, keluhan subyektif, gejala somatik, gangguan konsentrasi, dan kurang percaya diri.
2. Relaksasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *teknik progresif relaksasi*. yaitu suatu bentuk latihan relaksasi yang dimulai dari relaksasi secara progresif seluruh otot mulai dari otot kepala sampai otot kaki yang diikuti dengan menenangkan pikiran. Pada latihan relaksasi ini responden mengikuti instruksi yang diputar melalui rekaman panduan relaksasi Rommy Rafael.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS).

1. Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)

Instrumen *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) digunakan untuk mengukur skor kecemasan yang terdiri dari 50 butir pertanyaan yang semua menunjukkan gejala kecemasan yang mencolok seperti berkeringat, muka merah, keguncangan, gemetar, dan lain-lain. dengan jawaban adalah benar (ya) atau salah (tidak). Makin tinggi skornya makin tinggi pula tingkat kecemasan. Skor yang diperoleh kemudian digolongkan dalam

- < 7 : Kecemasan Rendah
- 7 – 21 : Kecemasan Sedang
- >21 : Kecemasan Tinggi.

Teknik Progresif Relaksasi adalah teknik relaksasi yang memusatkan perhatian pada aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Murphy 1996). Pada penelitian ini responden dikumpulkan dalam tiga ruang kelas yang berbeda (A,B,C) dalam kondisi kelas yang sunyi, dimana hanya terdengar instruksi latihan relaksasi yang di putar melalui pemutar audio dan dihubungkan dengan speaker aktif pada masing-masing kelas. Kemudian responden mengikuti instruksi pada pemutar audio yang diputar melalui rekaman panduan relaksasi Rommy Rafael.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Hasil validitas Instrumen *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) adalah 90% sensitivitasnya dan 95% spesifitasnya, serta reliabilitas dengan metode analisis KR 20 adalah $r = 0,86$ (Wicaksono, 1992).

H. Cara Pengumpulan Data

- a. Peneliti melakukan survey awal untuk memperoleh perijinan dan data serta informasi tentang populasi di SMP Muhammadiyah Kasihan Bantul. Setelah mendapatkan ijin dari pihak sekolah, peneliti menentukan subjek penelitian adalah siswa kelas 3 yang akan melaksanakan ujian Nasional

dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan oleh peneliti dan bersedia menjadi responden.

- b. Peneliti menentukan sampel dengan teknik *Total sampling*, kemudian siswa sebanyak 93 anak diberikan latihan relaksasi selama 6 hari berturut-turut.
- c. Melakukan intervensi pada kelompok eksperimen dengan langkah-langkah yang digunakan adalah:
 - 1) Peneliti melakukan pendekatan pada responden kelompok eksperimen di hari ke- 1 untuk menjelaskan tujuan dan tindakan dalam penelitian serta meminta responden mengisi skala kecemasan untuk menilai tingkat kecemasan awal pada responden (*prettest*).
 - 2) Peneliti mulai memberikan latihan relaksasi kepada setiap responden dengan durasi satu kali sehari selama 20 menit selama 6 hari berturut-turut pada kelompok eksperimen.
 - 3) Pengukuran kembali tingkat kecemasan (*posttest*) dihari ke- 6 pada kelompok eksperimen.
- d. Menganalisa data hasil penelitian/tingkat kecemasan.

I. Analisis Data

Setelah semua data terkumpul melalui berbagai tahap, yaitu: pengambilan sampel, tahap pengumpulan data selanjutnya adalah melakukan pengolahan dan analisis data. Uji statistic yang digunakan untuk menguji

kecemasan responden sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan adalah dengan menggunakan uji beda dua *mean dependent (paired sampel t-Test)*, dengan bantuan aplikasi program komputer. Dimana salah satu syarat penggunaan uji hipotesis dengan menggunakan *Paired Sampel t-Test* adalah sebaran data harus terdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, ternyata didapatkan hasil sebaran data tidak terdistribusi normal, maka uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon (uji non parametric)*.

J. Kesulitan Penelitian

Pada penelitian ini tidak bisa menggunakan kelompok kontrol karena subyek yang digunakan adalah seluruh siswa kelas 3 SMP Muhammadiyah Senggotan Kasihan Bantul yang akan menjalankan Ujian Nasional. Pihak sekolah tidak mengizinkan pembagian subyek ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol.

K. Etika Penelitian

1. Meminta *ethical clearance* dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY dan ditujukan ke BAPPEDA Bantul sebelum melakukan penelitian.
2. Setelah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian ini selanjutnya meminta persetujuan *informed consent*

3. Semua informasi dan data dalam penelitian ini hanya dipakai untuk keperluan ilmiah sehingga lokasi dan identitas subjek dilindungi.