

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Metode ini dapat dilakukan untuk saling melengkapi kedua pendekatan yaitu pendekatan kualitatif dan kuantitatif (Barker dkk., 2002). Pengukuran secara kualitatif dilakukan dengan cara observasi dan wawancara dan secara kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa skala.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen dengan subjek tunggal atau *Single Subject Design*. Tawney dan Gas (1984) menyatakan bahwa penelitian dengan subjek tunggal adalah penelitian eksperimen yang dilaksanakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari suatu perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek secara berulang-ulang dalam waktu tertentu. Desain ini melibatkan pengukuran berulang yang memungkinkan pengawasan ketat pada proses perubahan (Barker dkk., 2002).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model A - B - *Follow up* ini disusun atas dasar logika *baseline (baseline logic)* yang menunjukkan suatu pengulangan pengukuran perilaku atau target perilaku sekurang-kurangnya dua kondisi yaitu dalam kondisi *baseline* dan *Treatment*. Selanjutnya adalah pengukuran paska *treatment* kemudian di *follow-up* setelah satu bulan intervensi diberikan. Penelitian dengan desain

kasus tunggal selalu ada pengukuran target perilaku, yang ada dalam penelitian ini adalah skor fobia. pada fase baseline dan pengulangannya tiap satu fase intervensi (Hasselt dan Harsen, 1981).

A. Identifikasi Variabel

Variabel bebas : CBT (*Cognitive Behavioural Therapy*)

Variabel Tergantung : Fobia ketinggian

B. Definisi Operasional Variabel

- a. CBT (*Cognitive Behavioural Therapy*) adalah terapi untuk membantu individu mengevaluasi kembali persepsi, keyakinan, cara berpikir dan perilaku yang tidak adaptif dan irasional yang disebabkan oleh masalah yang dihadapinya menjadi rasional dan normal kembali yang dilaksanakan secara individu yang dipandu oleh seorang terapis yang dilakukan selama enam kali pertemuan dengan durasi satu jam setiap pertemuan dengan jarak masing-masing pertemuan selama tiga hari.
- b. Fobia Ketinggian adalah kecemasan seseorang apabila berada di ketinggian dan dirasakan membahayakan bagi dirinya yang akan diukur menggunakan Modifikasi *Severity Measure for Specific Phobia Adult Scale* yang terdiri atas sepuluh butir pertanyaan. Semakin tinggi skor yang didapat maka semakin berat kecemasan fobia ketinggian yang dimiliki subjek.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah satu orang dengan karakteristik :

- a. Memiliki fobia ketinggian berdasarkan kriteria *specific phobia* dalam DSM-5 yang telah ditegakkan diagnosisnya oleh psikolog.
- b. Tingkat pendidikan minimal SMA
Tingkat pendidikan minimal SMA diasumsikan memiliki kapasitas untuk melakukan introspeksi dan kemampuan untuk merefleksikan pikiran serta fantasi yang mereka miliki. (Beck, 2011)

D. Kualifikasi Terapis

Kualifikasi terapis dalam penelitian ini :

- a. Seorang psikolog klinis
- b. Memiliki Surat Ijin Praktek Psikologi (SIPP)
- c. Memiliki pengalaman dalam menangani klien fobia dengan menggunakan terapis CBT.

E. Alat atau Materi

- a. Modul pelaksanaan CBT
- b. Alat ukur *Severity Measure for Specific Phobia Adult Scale* (APA, 2013)

Skala kuisisioner yang diberikan merupakan modifikasi *Severity Measure for Specific Phobia Adult Scale* alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat keparahan dan kecemasan pada subjek sebelum dan sesudah intervensi diberikan pada individu yang memiliki fobia spesifik.

Terdiri atas sepuluh item yang mencakup lima kelompok berbeda dari fobia :

- a. Mengemudi, terbang, terowongan, jembatan atau ruang tertutup
- b. Hewan atau serangga.
- c. Ketinggian
- d. Darah, jarum atau suntikan
- e. Tersedak atau muntah.

Subjek diharap mengisi skala dan memilih salah satu fobia dan jawaban yang sesuai pada skala 0 tidak pernah dan 3 setiap waktu.

- c. Pedoman Observasi

Mengetahui pola perilaku subjek terkait saat subjek melakukan proses intervensi.

- d. Pedoman Wawancara

Mengetahui pandangan atau pikiran subjek terkait beragam bentuk stimulus fobia setelah intervensi.

F. Prosedur Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan *single subject design*. Desain satu subjek ini merupakan desain yang diharapkan dapat mengetahui perubahan individu yang mengalami fobia ketinggian sebelum, selama dan sesudah mendapatkan terapi CBT.

Setelah pengukuran pada kondisi intervensi (B) dan intervensi selesai diberikan kemudian peneliti akan melakukan pengukuran kembali setelah

satu bulan setelah intervensi diberikan dengan tujuan untuk mengetahui kestabilan subjek apakah masih konsisten, meningkat atau kembali menurun. Pengukuran akhir setelah satu bulan intervensi berakhir ini disebut sebagai pengukuran *follow up*.

Baseline untuk dapat melihat kestabilan kondisi subjek sebelum diberi intervensi. Kemudian subjek diberikan intervensi sebanyak satu kali tiap minggunya dan baru pengukuran diberikan setelah pemberian intervensi selesai diberikan kemudian peneliti akan melakukan pengukuran *follow up* setelah satu bulan setelah intervensi diberikan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat fobia apakah masih konsisten meningkat atau kembali menurun.

Baseline perlakuan bagi subjek yaitu dengan pemberian *rating scale* dengan durasi waktu kira-kira 30 menit selama 3 sesi. Sesi CBT akan dilakukan sebanyak 6 kali dengan durasi tiap sesi 60 menit dan jarak untuk masing-masing sesi adalah tiga hari. Waktu dan tempat dilaksanakannya penelitian akan dilakukan pada rumah kediaman terapis. *Follow up* dilakukan sebulan setelah subjek mendapatkan intervensi CBT pada subjek yang memiliki fobia ketinggian mengalami penurunan atau tidak. Susunannya adalah *Baseline - Treatment - Follow up*.

Penelitian ini menggunakan modifikasi *Severity Measure for Specific Phobia Adult Scale* (APA, 2013) ini berguna untuk mengetahui fobia ketinggian sebelum dan sesudah pemberian CBT. Intervensi diukur dengan menggunakan *rating scale* yang telah diisi oleh subjek.

Nilai pada setiap gejala berdasarkan peneliti sendiri. Nilai 0 berarti intensitas rendah, nilai 1 berarti intensitas sedang, 2 berarti intensitas berat dan 3 berarti intensitas sangat berat.

G. Analisis Data

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif deskriptif dengan pembuatan grafik pada subjek. Data ditampilkan dalam bentuk grafik memungkinkan untuk melihat perkembangan klien dan pengaruh intervensi (Barker dkk., 2002).

Metode kualitatif juga digunakan dalam penelitian ini. Metode kualitatif dipakai untuk menjelaskan penemuan kuantitatif (Barker dkk., 2002). Setelah mendapatkan analisa kuantitatif, grafik tersebut kemudian dianalisis dan diberikan keterangan tambahan dari hasil wawancara dan observasi. Analisis kualitatif dapat mengetahui perubahan yang terjadi pada subjek.