

BAB III

METODE PENELITIAN

A. RANCANGAN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*). Desain penelitian ini digunakan untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan (intervensi) dengan kasus tunggal. Kasus tunggal di sini dapat berupa sebuah kelompok yang memiliki kasus tunggal (homogen) atau subjek yang diteliti adalah tunggal (N=1) (Latipun, 2002).

Prosedur penelitian ini menggunakan teknik A-B-A, dimana A-1 adalah *baseline* 1, B merupakan intervensi atau proses terapi, dan A-2 berikutnya merupakan *baseline* 2. *Baseline* (A-1 dan A-2) merupakan kondisi subjek saat tidak diberi perlakuan (proses terapi). Subjek akan diberikan pengukuran secara kontinyu pada kondisi *baseline* 1, kemudian baru diberikan intervensi (proses terapi) yang juga akan tetap diberikan pengukuran pada setiap sesi intervensi. Setelah itu pada kondisi *baseline* 2, subjek akan diberikan pengukuran yang sama secara kontinyu selama kurun waktu tertentu (Sunanto, 2005).

B. IDENTIFIKASI VARIABEL

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel tergantung dan variabel bebas. Pembagian kedua variabel tersebut sebagai berikut :

Variabel tergantung : *Avoidant Personality Disorder*

Variabel bebas : *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

C. DEFINISI OPERASIONAL

1. *Avoidant Personality Disorder*

Avoidant Personality Disorder adalah gangguan kepribadian mengenai kecemasan terhadap kritikan serta penolakan dalam interaksi sosial, maka individu dengan gangguan ini cenderung memilih untuk menghindar atau membatasi interaksi dengan lingkungan sekitar, meskipun mereka memiliki keinginan untuk menjalin relasi dengan orang lain.

Gejala *avoidant personality disorder* ini dapat diukur menggunakan skala yang dibuat berdasarkan kriteria dalam DSM-5TM. Cara ini digunakan pula oleh Meyer & Carver (2000) untuk mengukur gejala *avoidant personality disorder*.

Selain pengukuran dengan skala, wawancara klinis juga dilakukan. Panduan wawancara berdasarkan pada kriteria yang tercantum dalam DSM-5TM.

2. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan terapi yang menggabungkan antara terapi kognisi dan terapi perilaku, dengan cara merekonstruksi pemikiran yang negatif menjadi lebih positif, sehingga perasaan individu pun akan menjadi lebih positif pula dan memodifikasi perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif.

CBT sendiri memiliki 7 sesi, yaitu : psikoedukasi (bahwa pikiran berkaitan dengan emosi/ perasaan dan perilaku), identifikasi masalah dan menentukan tujuan terapi, identifikasi

pemikiran dan perilaku maladaptif, menantang pemikiran dan keyakinan yang maladaptif atau irasional, aktivasi perilaku (*behavioral activation*), pengenalan teknik-teknik penyelesaian masalah, akhir *treatment* dan mengatur terjaganya perubahan yang terjadi. Sesi akan dilakukan seminggu satu sampai dua kali selama kurang lebih 60 menit.

Proses intervensi pada penelitian ini akan dilaksanakan oleh terapis, dengan kualifikasi sebagai berikut :

- a. Psikolog dan praktisi dalam bidang konseling dan psikoterapi.
- b. Memiliki pengalaman dalam menangani klien dengan psikoterapi.
- c. Memiliki pengetahuan serta pemahaman mengenai intervensi *cognitive behavioral therapy* (CBT).
- d. Memiliki pengalaman menggunakan CBT sebagai intervensi psikologis pada klien.

D. SUBJEK PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini merupakan individu yang telah memasuki masa dewasa awal (20 sampai 30 tahun menurut Erikson) serta memenuhi kriteria *avoidant personality disorder* yang tercantum dalam DSM-5TM. Subjek juga bersedia berpartisipasi dan mengikuti prosedur dalam penelitian ini.

E. METODE PENGUMPULAN DATA

1. Skala

Skala yang digunakan untuk mengukur skor gejala *avoidant personality disorder* yang item-itemnya dibuat berdasarkan kriteria yang tercantum dalam DSM-5TM. Berikut merupakan *blue print* skala yang digunakan dalam pengukuran penelitian ini.

tabel 1. Blue print skala gejala Avoidant Personality Disorder

No	Gejala Avoidant Personality Disorder	No. Item	Jumlah
1.	Menghindari pekerjaan atau aktivitas yang melibatkan interaksi sosial yang signifikan, karena rasa takut terhadap kritik, celaan, atau penolakan	1, 2	2
2.	Ketidak inginan untuk terlibat dengan orang lain kecuali merasa yakin akan disukai	3	1
3.	Menunjukkan pembatasan diri dalam relasi yang intim , yang dikarenakan rasa takut dipermalukan atau diejek	4	1
4.	Memiliki preokupasi terhadap kritikan dan penolakan dalam situasi sosial	5	1
5.	Memiliki kendala dalam membangun hubungan interpersonal dengan orang baru karena merasa tidak mampu	6	1
6.	Memandang diri rendah, pribadi yang tidak menarik, atau merasa rendah diri dibanding yang lain	7	1
7.	Enggan mengambil resiko atau enggan terlibat dalam kegiatan baru karena mereka merasa akan mempermalukan dirinya	8	1
JUMLAH ITEM			8

2. Wawancara dan Observasi

Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu (Sugiyono, 2016). Wawancara dilakukan untuk menggali permasalahan subjek dan mengetahui hal-hal secara lebih mendalam yang terkait

permasalahan subjek. Pada penelitian ini wawancara akan digunakan untuk melengkapi data setiap subjek, seperti :

- a. Identitas subjek
- b. masa kecil subjek (pola asuh subjek, kondisi keluarga dan lingkungan hidup subjek baik di rumah atau di sekolah, cara subjek memandang dirinya sejak kecil)
- c. kondisinya subjek sebelum, selama, dan setelah proses terapi berlangsung. Kondisi yang dimaksud meliputi permasalahan yang dirasakan, pemikiran, perasaan, serta perilaku subjek.
- d. Memperdalam maksud dari jawaban subjek pada skala ukur

Sedangkan observasi atau pengamatan sendiri memiliki berbagai macam jenis, antara lain: observasi partisipatif, observasi terstruktur atau terencana, dan observasi tak terstruktur (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini jenis observasi yang digunakan adalah observasi partisipasi pasif, yaitu pengamatan dilakukan pada tempat kegiatan subjek, namun observer tidak terlibat langsung dengan kegiatan subjek tersebut (Sugiyono, 2016). Sistem observasi yang digunakan oleh peneliti merupakan observasi yang berupa catatan pengamatan. Pencatatan dilakukan sesegera setelah pengamatan lapangan. Pencatatan ini berupa narasi. Pada penelitian ini observasi akan dilakukan selama proses wawancara dan terapi berlangsung. Adapun perilaku yang akan diobservasi pada penelitian ini adalah :

- a. Sikap subjek selama proses terapi berlangsung (cara subjek berkomunikasi, cara subjek menyimak terapis dan berdinamika selama proses terapi)
- b. Perilaku-perilaku yang mencerminkan ekspresi cemas dan menghindar.

F. PROSEDUR PENELITIAN

Seperti yang sudah digambarkan sebelumnya, pada penelitian ini subjek akan melalui 3 proses, yaitu :

1. *Baseline 1*

Pada tahap ini subjek tidak akan diberikan perlakuan atau intervensi apapun. Ia akan melakukan aktivitasnya seperti biasa. Pengukuran akan diberikan pada tahap ini, yang tujuannya adalah untuk melihat kondisi awal subjek terkait dengan gejala-gejala cemas menghindar yang dimiliki subjek

2. Intervensi

Pada tahap ini, subjek akan mendapatkan intervensi berupa terapi CBT, yang terdiri dari 7 sesi, dengan garis besar sebagai berikut :

Tabel 2. Rancangan Intervensi

Pertemuan	Tujuan
Pertemuan 1 ” penentuan tujuan terapi”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mengetahui masalah yang dirasakan subjek saat ini 2. Mengajak subjek untuk menentukan tujuan yang jelas
Pertemuan 2 “Pengenalan CBT, Pemikiran Negatif (<i>Negative Automatic Thinking</i>) & berfokus pada mood”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek mulai mengenal model kognisinya 2. Membantu subjek memahami bahwa apa yang ia pikirkan akan berdampak pada perasaan dan perilakunya 3. Membantu subjek memahami dan mempelajari tentang pola pemikiran dan keyakinannya yang maladaptif 4. melatih subjek mengontrol rasa cemas

Pertemuan 3
“*Negative Automatic
Thinking* & validasi
pemikiran”

1. melatih subjek mengidentifikasi pemikiran yang maladaptif (negatif) dalam dirinya
2. melatih subjek melakukan validasi pemikirannya.



Pertemuan 4 "challenging pemikiran negatif dan belief-mengenal pemikiran alternatif"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu subjek mempelajari teknik-teknik dalam menangani pemikiran dan keyakinan yang disfungsi 2. Untuk memahami dan mengatur kesulitan-kesulitan yang mungkin muncul
Pertemuan 5 "activate behavior"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu subjek mempelajari kemampuan-kemampuan dan teknik-teknik dalam menggunakan strategi-trategi berperilaku yang efektif guna perubahan yang positif pada diri subjek
Pertemuan 6 "activate behavior part 2"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi proses latihan pembentukan perilaku subjek. 2. membantu subjek menghadapi kesulitan yang ia hadapi selama proses pembentukan perilaku.
Pertemuan 7 "penutup terapi & membangun aturan hidup"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak subjek untuk mereview apa yang sudah dipelajari 2. Menegaskan pada subjek mengenai pola pemikiran dan keyakinan nya yang maladaptive yang sudah berganti dengan pemikiran dan keyakinan yang lebih rasional atau adaptif

Selama masa intervensi subjek akan diberikan skala untuk melihat perkembangan kondisi subjek yang terkait dengan gejala cemas menghindar yang dimilikinya.

3. *Baseline 2*

Setelah menjalani poses intervensi, subjek akan dikembalikan di kondisi netral. Selama proses ini berlangsung, subjek akan tetap diberikan skala untuk melihat dan membandingkan apakah terdapat perubahan antara kondisi subjek yang terkait dengan cemas menghindar sebelum, saat, dan setelah mengikuti proses intervensi atau *treatment*.

G. ANALISIS DATA

Analisa pada penelitian ini akan dilakukan secara kuantitatif dan secara kualitatif sebagai pelengkap. Data yang digunakan dalam analisa kuantitatif ini didapatkan dari hasil uji statistik *Wilcoxon signed ranks test* antara pengukuran gejala *avoidant personality disorder* pada baseline 1 dan pada baseline 2, serta analisa grafik skala yang diberikan pada subjek selama proses penelitian, baik saat *baseline 1*, Intervensi, dan *baseline 2*. Sementara data yang digunakan untuk melakukan analisa secara kualitatif merupakan data yang diperoleh dari wawancara dan observasi.

