

BAB III

RANCANGAN PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan kombinasi metode penelitian kuantitatif dengan metode penelitian kualitatif. Metode kombinasi ini digunakan secara bersama-sama dalam suatu kegiatan penelitian, sehingga data yang diperoleh lebih komprehensif, valid, reliabel dan objektif (Sugiyono, 2013).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *single case design*. *Single case design* adalah sebuah desain penelitian untuk mengevaluasi keberhasilan dari sebuah *treatment* (intervensi) pada sebuah kasus tertentu. Hasil penelitiannya dapat memberikan bukti efektivitas intervensi tersebut dengan menggunakan sampel yang kecil. Umumnya, *single case design* menggunakan analisis data yang sistematis untuk membandingkan perilaku subjek sebelum dan sesudah menerima intervensi. Perbandingan yang dilakukan bukan terhadap subjek yang berbeda dalam sebuah kelompok, namun terhadap masing-masing subjek dalam kondisi yang berbeda (Barlow, Hersen, Hartmann, & Kazdin, 1984).

Kondisi yang dimaksudkan dalam penelitian ini disebut dengan *baseline* (kondisi subjek natural dan tidak diberikan *treatment*) dan intervensi (kondisi subjek diberikan *treatment*).

Pemberian *baseline* (A) dan intervensi (B) disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Penelitian ini menggunakan desain A-B-A untuk melihat adanya hubungan sebab – akibat dari variabel bebas dan variabel tergantung (Barker, Pistrang, & Elliot, 2002).

Prosedur dasar desain A-B-A ini adalah dengan memberikan *baseline* pertama (A1) hingga menunjukkan angka yang stabil. Setelah itu, diberikan *treatment* selama sesi yang telah ditentukan dalam modul penelitian dan kondisi ini disebut dengan intervensi (B). Setelah melakukan pengukuran dalam kondisi intervensi (B) maka subjek kembali diberikan *baseline* yang kedua (A2). Hal ini dilakukan untuk mengontrol penarikan kesimpulan bahwa terdapat hubungan sebab akibat dari variabel bebas dan variabel tergantung.

Penelitian ini diberikan kepada subjek yang mengalami GAD yang didapatkan dengan melakukan wawancara dengan beberapa orang yang dengan keluhan kecemasan. Pemilihan subjek dan jenis desain yang dipilih dalam penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi namun dapat melihat hubungan sebab – akibat dari *acceptance and commitment therapy* dengan *generalized anxiety disorder*.

B. Identifikasi Variabel

Variabel tergantung : *generalized anxiety disorder*

Variabel bebas : *acceptance and commitment therapy*

C. Definisi Operasional

1. *Generalized anxiety disorder*

Generalized Anxiety Disorder (GAD) atau gangguan kecemasan menyeluruh merupakan kondisi yang ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan dan tidak rasional dalam kehidupan sehari-hari, biasanya berupa pemikiran berulang mengenai potensi ancaman di masa yang akan datang, ketidakpastian, hingga resiko terhadap sesuatu yang belum jelas. Kondisi ini biasanya dialami selama 6 bulan dan disertai dengan gejala somatik seperti ketegangan otot, kesulitan tidur hingga terganggunya fungsi sosial.

Gejala GAD dapat diukur dengan menggunakan skala GAD-7 yang dikembangkan untuk mengidentifikasi tingkat keparahan GAD pada individu. Alat ukur ini dibuat berdasarkan kriteria GAD dalam DSM-IV. Subjek penelitian akan diberikan skala yang berisi 7 item dan dijawab dengan memberikan nilai 0-3. Penilaian tersebut menunjukkan 0 (tidak sama sekali), 1 (hanya beberapa hari), 2 (lebih dari 1 minggu) dan 3 (hampir setiap hari). GAD-7 memiliki rentang angka 0-20 yang menggambarkan tingkat kecemasan individu. Kriteria tingkat kecemasan menurut GAD-7 meliputi, 0-4 (*minimal anxiety*), 5-9 (*mild anxiety*), 10-14 (*moderate anxiety*) dan 15-20 (*severe anxiety*).

2. *Acceptance and commitment therapy*

Acceptance and Commitment Therapy merupakan intervensi psikologis yang menggunakan penerimaan psikologi sebagai strategi koping dalam situasi stres internal maupun eksternal yang dikombinasikan dengan pendekatan *mindfulness* bersama dengan strategi perubahan perilaku dan komitmen sehingga menghasilkan *psychological flexibility*. Komponen yang dimiliki terapi ini ada 3 (tiga) hal yaitu *accept* (menerima), *choose* (memilih) dan *action* (mengambil tindakan) untuk mencapai tujuan dari terapi ACT ini.

Terapi ini memiliki 6 (enam) prinsip yang menjadi dasar pelaksanaan terapi. Keenam prinsip tersebut adalah *acceptance*, *cognitive defusion*, *mindfulness*, *self as context*, *value*, dan *commitment*. Setiap prinsip mewakili proses yang harus dilalui dalam terapi ini. Proses terapi dalam penelitian ini akan berlangsung selama 5 (lima) kali pertemuan dan meliputi 5 (lima) sesi dengan materi yang berbeda di setiap sesinya.

Proses intervensi dalam 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 ACT
- d. Memiliki pengalaman menggunakan ACT sebagai intervensi psikologis

D. Subjek atau Partisipan

Karakteristik yang perlu dimiliki oleh subjek dalam penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Mengalami gejala *generalized anxiety disorder* sesuai dengan skala GAD-7 (minimal skor 15 = *severe anxiety*)
2. Berusia 18 – 40 masa dewasa awal menurut Hurlock (Hurlock, 1980)
3. Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini

E. Metode Pengumpulan Data

1. Skala

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Generalized Anxiety Disorder-7 atau sering disingkat GAD-7 yaitu kuesioner yang terdiri dari 7 item pernyataan. GAD-7 ini dikembangkan untuk mengidentifikasi kemungkinan kasus GAD dan mengukur tingkat keparahan gejalanya. Alat ukur GAD 7 adalah yang paling terkemuka dalam mendiagnosa kekhasan gejala GAD yaitu kriteria diagnosa A,B dan C dari DSM IV (Zhong, et al., 2015).

GAD-7 meminta partisipan untuk menilai seberapa sering mereka terganggu dengan masing-masing 7 gejala utama ini selama 2 minggu terakhir. Kategori responnya antara lain, “tidak sama sekali”, “hanya beberapa hari”, “lebih dari satu minggu”, dan “hampir setiap hari”. Skor masing-masing adalah 0,1,2 dan 3. Rentang total skor GAD-7 adalah 0 sampai 21. Baik pada pasien maupun populasi general, GAD-7 menunjukkan konsistensi yang baik, reliabel, serta konvergen, konstruk, kriteria dan faktorial yang valid (Zhong, et al., 2015).

Konsistensi internal dari GAD-7 sangat baik (Cronbach = 0.92). Reliabilitas alat ukur ini pada saat dilakukan tes kembali juga baik (*Intraclass correlation* = 0.83). Perbandingan skor berasal dari *self-report* dengan hasil skala yang diberikan menghasilkan hasil yang sama (*Intraclass correlation* = 0.83) yang menunjukkan validitas yang baik secara prosedur (Spitzer, Kroenke, William, & Lowe, 2006).

2. Wawancara

Metode wawancara adalah metode yang digunakan untuk pengumpulan data dari keterangan lisan seseorang melalui sebuah percakapan yang hasilnya dicatat oleh pewawancara. Wawancara dapat dilakukan dapat dilakukan kepada individu tertentu untuk mendapatkan data mengenai masalah yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan.

Penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam (*in-depth interview*) yaitu proses memperoleh informasi untuk tujuan penelitian dengan tanya jawab dengan tatap muka antara peneliti dan subyek. Wawancara ini dapat dilakukan dengan atau tanpa pedoman wawancara. Pengumpulan informasi wawancara ini dapat dilakukan langsung terhadap subyek penelitian (autoanamnesa). Wawancara dilakukan untuk menggali lebih dalam keadaan subjek sebagai data pendukung dalam penelitian (Rahmat, 2009).

3. Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan dengan sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki. Secara luas, observasi sebenarnya tidak hanya terbatas kepada pengamatan yang dilakukan secara langsung tetapi juga pengamatan yang dilakukan tidak secara langsung (Hadi, 1995).

Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi nonpartisipan. Observasi ini umumnya digunakan dalam penelitian yang sifatnya eksploratif (Hadi, 1995). Observasi dilakukan oleh observer tanpa harus berada langsung dalam situasi atau aktivitas yang dilakukan oleh subjek dalam penelitian.

Cara pencatatan hasil observasi adalah salah satu hal yang penting dalam observasi ini. Pilihan yang paling baik adalah

melakukan pencatatan segera setelah perilaku tersebut terjadi (Hadi, 1995).

Berikut ini adalah gejala yang akan dilihat menggunakan skala, observasi dan wawancara:

Tabel 1

Panduan Skala, Wawancara dan Observasi

NO	GEJALA	S	W	O
1	Gugup, cemas, atau gelisah			
2	Tidak mampu berhenti merasa khawatir atau tidak mampu mengendalikan perasaan khawatir			
3	Terlalu mengkhawatirkan banyak hal berbeda			
4	Tidak dapat beristirahat dengan tenang			
5	Sangat gelisah sehingga tidak bisa diam			
6	Menjadi mudah kesal atau tersinggung			
7	Menjadi takut, seakan-akan sesuatu yang buruk akan terjadi			

Ket:

S : Skala GAD-7

W : Wawancara

O : Observasi

F. Prosedur Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan desain A-B-A yaitu pemberian *baseline* pertama (A1) dilanjutkan dengan pemberian *treatment* (B) kemudian melakukan pengukuran *baseline* yang kedua (A2).

1. *Baseline* pertama (A1)

Baseline pertama (A1) diberikan sebelum masuk ke dalam sesi intervensi. Untuk menghasilkan validitas hasil, maka *Baseline* akan lebih baik dilakukan 3-5 kali hingga data dari skala menunjukkan grafik yang stabil. Tujuan diberikannya *Baseline* ini adalah untuk mengetahui kondisi stabil pada subyek penelitian. Hasil *Baseline* ini dapat menjadi data pembanding dalam melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung.

2. *Treatment* (B)

Treatment (B) ini diberikan setelah A1 dilakukan. Penelitian ini menggunakan *acceptance and commitment therapy*. *Treatment* diberikan oleh terapis dan dilakukan pengukuran di setiap akhir sesi. Penelitian ini akan melalui 5 (lima) sesi yang sama dengan sesi yang diberikan oleh Kusumawardhani. Materi dalam setiap sesi berbeda setiap pemberian terapi dan mengarah kepada penurunan gejala GAD. Berikut merupakan rancangan intervensi dan didasarkan pada prinsip ACT yang dikemukakan

oleh Hayes (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2003) dan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardhani:

Tabel 2
Rancangan Intervensi (*treatment*)

Materi	Tujuan	Waktu	Deskripsi Kegiatan
<i>Acceptance</i>	Menerima pengalaman yang tidak menyenangkan yang menimbulkan kecemasan (berkaitan dengan <i>difficult feeling and thought</i>)	90"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Identifikasi masalah dengan metode pembuatan catatan <i>life line</i> 3. Metafora '<i>the unwelcome party guess</i>' 4. Latihan teknik relaksasi dengan membayangkan pengalaman buruk 5. Penutup
<i>Cognitive Defusion</i>	Melawan pemikiran – pemikiran yang mengganggu terutama pemikiran mengenai ancaman yang meningkatkan kecemasan.	90"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Metafora '<i>Monsters on the ship</i>' 3. Latihan teknik '<i>the hand as thoughts</i>' 4. Latihan teknik '<i>I'm having the thought that...</i>' 5. Latihan teknik '<i>inner safe place</i>' 6. Latihan teknik '<i>streaming on the river</i>' 7. Penutup

<p><i>Mindfulness and Self as Context</i></p>	<p>Belajar untuk menyadari bahwa tubuh dan diri individu berada di masa kini dan mampu melakukan pengamatan terhadap diri sendiri</p>	<p>90"</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Manusia '<i>here and now</i>' 3. Latihan <i>mindfulness</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Deep breathing exercise</i> ✓ <i>Sensing finger tip</i> ✓ <i>Mindful eating</i> 4. Metafora '<i>your mind is like a radio</i>' 5. Latihan <i>observing self</i> 6. Penutup
<p><i>Value</i></p>	<p>Menemukan tujuan dalam menjalani hidup dan mampu menemukan prioritas yang dimiliki saat ini untuk menjalani kehidupan</p>	<p>90"</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Metafora '<i>two kids in the back of the car</i>' 3. <i>What do you want your life stand for?</i> 4. Mengisi <i>value assesment rating</i> 5. Diskusi mengenai <i>value</i> yang dipilih 6. Penutup
<p><i>Commitment</i></p>	<p>Mampu membuat sebuah <i>action plan</i> secara detail berdasarkan <i>value</i> yang dimiliki sehingga perilaku terarah kepada tujuan yang ingin dicapai</p>	<p>90"</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Metafora rawa 3. Pembuatan <i>action plan</i> 4. Diskusi mengenai <i>action plan</i> 5. Diskusi mengenai FEAR dan ACT 6. Penutup

3. *Baseline kedua (A2)*

Pengukuran *Baseline kedua (A2)* dilakukan setelah seluruh rangkaian *treatment* dilakukan. *Baseline kedua (A2)* juga dilakukan 3-5 kali seperti pada *Baseline pertama (A1)*.

4. *Follow up*

Selain pengukuran *baseline* dan *treatment*, pada penelitian ini dilakukan *follow up* untuk melihat pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel tergangungnya.

G. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dan kualitatif. Kuantitatif digunakan sebagai data primer (utama) dan Kualitatif digunakan sebagai data sekunder (pendukung).

Data kuantitatif yang akan diperoleh berupa data dari skala GAD-7 pada setiap pengukuran yang diberikan. Data ini kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis grafik. Analisis grafik adalah analisis yang dilakukan dengan membuat grafik berdasarkan tingkat kecemasan dan frekuensi pemberian skala. Berdasarkan grafik ini akan dilihat perubahan yang terjadi sejak pemberian *baseline 1*, *treatment*, *baseline 2* hingga *follow up*.

Data kualitatif yang diperoleh melalui wawancara dan observasi akan diolah dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif ini dibuat dengan prinsip induktif, yaitu dengan

mengumpulkan semua data yang diperoleh dan menyusun fenomena yang terjadi secara berurutan dan memiliki alur hingga menarik kesimpulan berdasarkan hasil deskriptif tersebut

