

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Jenis Penelitian

Penelitian ilmiah berdasarkan pendekatannya dibagi menjadi tiga, yaitu pendekatan kuantitatif, kualitatif dan *mix-method* (Creswell, 2012). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang mana penelitian kualitatif seringkali disebut juga penelitian naturalistik, karena pada prosesnya penelitian kualitatif menekankan pada kondisi alamiah subjek penelitian (Sugiyono, 2017).

Penelitian kualitatif pun memiliki beragam pendekatan, antara lain pendekatan etnografi, *grounded theory*, studi kasus dan fenomenologis. Empat pendekatan tersebut memiliki titik fokus dan kegunaannya masing-masing. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis, dimana pendekatan ini menekankan pada fenomena kehidupan seseorang yang bertujuan untuk memahami kondisi alamiah pada suatu fenomena tertentu pada manusia yang menjadi subjek penelitian (Afifuddin & Saebani, 2012). Pendekatan fenomenologi memberikan pengalaman subjek dengan apa adanya atau alamiah, membiarkan objek dipandang sebagai subjek dan peneliti diharuskan untuk tidak menggali terlalu dalam karena dikhawatirkan akan mempertinggi subjektivitas penelitian.

#### 3.2. Tema Penelitian

Tema penelitian ini akan berfokus pada kecemasan yang terjadi pada atlet saat menghadapi pertandingan, dimana secara garis besar terdapat tiga tema penelitian, yaitu:

- a. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada atlet

- b. Gejala-gejala kecemasan pada atlet.
- c. Cara mengatasi kecemasan pada atlet.

### 3.3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian kualitatif disebut juga sebagai informan, yaitu seseorang yang memberikan informasi sesuai dengan tema penelitian yang diangkat (Afifuddin & Saebani, 2012). Penelitian ini menggunakan tiga subjek penelitian yang memiliki kriteria yang homogen, artinya terdapat beberapa kemiripan. Hal ini dimaksudkan agar hasil pengambilan data dapat diperbandingkan satu subjek dengan subjek lainnya.

Penelitian ini mengambil subjek atlet dari cabang olahraga gulat, dengan kriteria spesifik sebagai berikut:

- a. Rentang usia 16 tahun – 21 tahun.
- b. Cabang Olahraga Gulat.
- c. Pernah mengikuti pertandingan minimal satu kali setingkat Kota Semarang sampai nasional.

Alasan memberikan syarat pada sampel penelitian agar subjek dapat homogen. Rentang usia di atas ditentukan berdasarkan pertimbangan bahwa pada usia 16-21 tahun adalah usia aktif seorang atlet dan secara tahap perkembangan emosional labil. Pernah mengikuti pertandingan dijadikan syarat, agar setidaknya subjek sudah pernah merasakan pengalaman ada di dalam sebuah pertandingan.

### 3.4. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif biasanya menggunakan teknik wawancara, observasi, dan metode *library research* (studi kepustakaan) (Afifuddin & Saebani, 2012). Penelitian ini menggunakan dua teknik pengumpulan data yaitu wawancara dan observasi.

#### 3.4.1. Wawancara

Wawancara adalah cara pengumpulan data dengan menanyakan beberapa informasi kepada informan yang berkaitan dengan tema penelitian pada saat bertatap muka (Afifuddin & Saebani, 2012). Adapun beberapa jenis wawancara antara lain wawancara terstruktur, wawancara semi-terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur, dimana pertanyaan-pertanyaan telah disiapkan terlebih dahulu dan pertanyaan akan dikembangkan dalam sesi wawancara. Hal ini bertujuan agar fokus penelitian tetap terjaga dan diharapkan dapat menggali lebih dalam.

Tema-tema yang akan diungkap pada wawancara antara lain yang berkaitan dengan identitas pribadi, takut kegagalan, cedera, kepercayaan diri, usia dan pengalaman bertanding, gaya pelatih, pengobatan, relaksasi, *psychotherapy*, *cognitive-behavioral Therapy*, visualisasi, perasaan tidak pasti, perasaan tidak berguna, gejala kognitif, gejala somatik, dan gejala perilaku. Pertanyaan-pertanyaan wawancara peneliti lampirkan pada proposal penelitian ini dengan keterangan Lampiran pedoman wawancara.

#### 3.4.2. Observasi

Menurut Nawawi dan Martini (dalam Afifuddin & Saebani, 2012) observasi adalah kegiatan pencatatan serta pengamatan secara sistematis

terhadap unsur-unsur yang bisa diamati pada subjek penelitian yang tentunya berkaitan dengan tema penelitian. Observasi memiliki beberapa cara, antara lain observasi partisipatif, observasi terstruktur dan observasi tak berstruktur (Afifuddin & Saebani, 2012). Penelitian ini menggunakan observasi non-partisipatif, yaitu peneliti melakukan observasi ketika sesi wawancara dikarenakan kondisi tidak memungkinkan untuk melakukan observasi partisipatif akibat wabah penyakit Covid-19.

Tema-tema yang diungkap melalui observasi antara lain ekspresi dan bahasa tubuh yang mengindikasikan kecemasan, selama subjek di wawancarai.

### 3.5. Keabsahan Data

Keabsahan data pada penelitian kualitatif meliputi uji *credibility*, uji *transferability*, uji *dependability*, dan uji *confirmability* (Sugiyono, 2017). Penelitian ini akan melakukan beberapa uji keabsahan data, yaitu uji *credibility* dan uji *dependability*. Penjelasan lebih lanjut, sebagai berikut:

#### 3.5.1. Uji *Credibility*

Uji *credibility* pada penelitian kualitatif menurut Sugiyono (2017) dapat ditempuh dengan beberapa cara, antara lain, perpanjangan pengamatan, diskusi dengan peneliti lain, *member check*, peningkatan ketekunan pengamatan, analisis kasus negatif dan triangulasi. Menurut Patton (dalam Afifuddin & Saebani, 2012) terdapat empat macam triangulasi yang dapat ditempuh oleh peneliti, antara lain triangulasi data, triangulasi teori, triangulasi pengamat dan triangulasi metode. Penelitian ini menggunakan tiga jenis triangulasi, yaitu:

- a. Triangulasi data adalah penggunaan berbagai referensi yang relevan untuk dilakukan pengecekan seperti dokumentasi, hasil wawancara dari beberapa subjek, hasil observasi, dan mewawancarai orang terdekat subjek yang memahami tentang subjek.
- b. Triangulasi teori dilakukan dengan penggunaan beberapa teori untuk menjelaskan tema-tema yang diungkap pada penelitian ini, agar adanya perbandingan teori.
- c. Triangulasi metode adalah pengecekan keabsahan data dengan menggunakan lebih dari satu metode pendekatan seperti observasi dan wawancara (Afifuddin & Saebani, 2012).

### 3.5.2. Uji *Dependability*

Uji *dependability* pada penelitian kuantitatif adalah reliabilitas, penelitian dikatakan reliabel ketika peneliti lainnya dapat mereplikasi proses penelitian tersebut (Sugiyono, 2017). Penelitian ini melakukan uji *dependability* dengan cara adanya pembimbing/ auditor penelitian yang akan memeriksa keseluruhan proses penelitian yang dilakukan mulai dari proses awal penentuan masalah, menggunakan sumber data, proses pengambilan data di lapangan, melakukan analisis data, hingga proses pembuatan kesimpulan penelitian. Auditor pada penelitian ini dilakukan oleh dosen pembimbing yaitu Bapak Drs. George Harjanta, M.Si.

### 3.6. Metode Analisa Data

Menurut Afifudin dan Saebani (2012) analisis data adalah proses mengolah data mulai dari mengurutkan data, membuat suatu pola, kategorisasi, dan satuan uraian dasar. Penelitian kualitatif ini menggunakan analisis data tema

kultural, yaitu analisis yang menekankan pencarian benang merah yang ada dan menghubungkan dengan nilai-nilai yang ada, domain-domain yang sedang diteliti (faktor, gejala dan cara mengatasi kecemasan) dan nilai dasar yang digunakan. Pada analisis data menggunakan pendekatan keseluruhan (*Holistic approach*). Langkah-langkah yang akan peneliti lakukan untuk menganalisis data, antara lain:

- a. Menyatukan diri dengan apa yang diteliti.
- b. Melakukan pengodean (*coding*) berdasarkan hasil wawancara dengan subjek.
- c. Melakukan analisis komponensial lintas domain.
- d. Mengidentifikasi domain-domain yang berkaitan.
- e. Membuat diagram skematis yang menunjukkan hubungan antar domain.
- f. Mencari kesamaan dari setiap tema penelitian.
- g. Memunculkan tema-tema universal yang sudah ada dalam beberapa referensi teori.
- h. Membuat ikhtisar/ ringkasan semua data Membuat perbandingan untuk mencari kesamaan dan perbedaan untuk memunculkan tema-tema alternatif (Afifuddin & Saebani, 2012).

Analisis data yang dilakukan bertujuan untuk mengolah data yang sudah dikumpulkan.