

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ini merupakan eksperimen yang menggunakan pendekatan *pre-eksperimental* dengan model *one group pretest-posttest*. Pendekatan ini ditujukan untuk mengukur perbedaan perilaku sebelum dan setelah intervensi diterapkan. Hal ini memungkinkan untuk memperoleh data yang lebih akurat karena membandingkan kondisi sebelum dengan sesudah penerapan intervensi. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak terapi *thought stopping* terhadap level kecemasan pasien rehabilitasi NAPZA. Ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diisi oleh partisipan sebelum dan setelah intervensi untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan.

3.2 Responden

Responden dalam penelitian ini adalah pasien yang sedang menjalankan proses rehabilitasi NAPZA di Lapas Perempuan Kelas IIA Bandung.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini melibatkan 30 pasien rehabilitasi NAPZA yang sedang menjalankan proses rehabilitasi di Lapas Perempuan Kelas IIA Bandung. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *total sampling* sejumlah 30 pasien yang sedang menjalani rehabilitasi NAPZA.

3.3.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapas Perempuan Kelas IIA Bandung. Pemilihan pusat rehabilitasi ini akan didasarkan pada kerja sama dengan lembaga-lembaga tersebut dan ketersediaan partisipan. Identitas pusat rehabilitasi yang terlibat dijaga kerahasiaannya sesuai dengan etika penelitian.

Keterlibatan partisipan dari Lapas Perempuan Kelas IIA Bandung dalam kajian ini diproyeksikan mampu memberikan kontribusi sebagai gambaran yang lebih representatif tentang pengaruh terapi teknik *thought stopping* terhadap tingkatan rasa cemas pada pasien rehabilitasi NAPZA dalam konteks yang beragam.

3.4 Instrument Penelitian

Data dalam penelitian dikumpulkan melalui beberapa cara, antara lain :

3.4.1 Kuesioner Tingkat Kecemasan HARS

Kuesioner mencakup pertanyaan terstruktur yang dirancang untuk menggali informasi tentang tingkatan rasa cemas pasien sebelum dan setelah intervensi terapi teknik *thought stopping*. *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) merupakan media yang dimanfaatkan sebagai alat untuk mengkalkulasikan tingkatan rasa cemas pada individu. HARS merupakan suatu kuesioner standar yang difungsikan pada sebuah kajian medis dan psikologis untuk mengukur tingkat kecemasan dengan cermat. HARS terdiri atas segala pertanyaan yang diproyeksi guna memberikan penilaian berbagai aspek kecemasan, termasuk gejala fisik dan psikologis. Pertanyaan-pertanyaan ini mencakup perasaan seperti kegelisahan, ketegangan otot, ketakutan, gangguan tidur, dan gejala-gejala lain yang terkait dengan kecemasan (Dis, 2017).

HARS telah diakui sebagai suatu pemahaman yang valid dan reliabel untuk mengkalkulasikan kecemasan. Daftar kuesioner HARS telah digunakan dalam berbagai penelitian medis dan psikologis untuk mengevaluasi efektivitas intervensi terapeutik, termasuk terapi teknik kognitif-perilaku seperti terapi *thought stopping*. Hasil dari HARS dapat memberikan wawasan yang berharga tentang tingkat kecemasan seseorang sebelum dan sesudah intervensi (Dis, 2017).

Dalam proses pengisian kuesioner, setiap pertanyaan dalam HARS dinilai berdasarkan tingkat keparahan gejala, biasanya memanfaatkan skala penilaian dari 0 hingga 4 atau 0 hingga 3, di mana 0 mewakili tidak ada

gejala dan angka yang > mengidentifikasi tingkat keparahan yang lebih tinggi.

1. Metode Penggunaan Kuesioner HARS

Data mengenai tingkat kecemasan juga akan dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner tingkat kecemasan yang telah terbukti valid dan reliabel.

Metode yang digunakan agar dapat mengkalkulasikan capaian kecemasan dengan cara memberikan skor pada klasifikasi berikut ini.

0 = tidak ada gejala sama sekali

1 = satu gejala yang ada

2 = sedang/separuh gejala yang ada

3 = berat/ lebih dari separuh gejala yang ada

4 = sangat berat semua gejala ada

Menentukan taraf rasa cemas melalui hasil penjumlahan nilai 1-14 yang akan menghasilkan sebagai berikut.

Nilai < 14 = tidak ada kecemasan

Nilai 14-20 = rasa cemas ringan

Nilai 21-27 = rasa cemas sedang

Nilai 28-41 = rasa cemas berat

Nilai 42-52 = rasa cemas berat skala

2. Pengisian Kuesioner HARS

Pasien diminta untuk mengisi kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Kuesioner berisi pertanyaan terkait tingkat kecemasan yang akan dinilai oleh pasien dengan memberikan jawaban sesuai dengan skala yang tersedia.

3.5 Prosedur Penelitian

Proses penelitian ini berlangsung melalui beberapa langkah, diawali dengan pengurusan perizinan untuk melakukan penelitian. Sebagai langkah

awal, diperoleh surat rekomendasi izin penelitian dari fakultas pada tanggal 26 september 2023 bernomor B-4711/UN40.A6/PK.03.08/2023, yang dialamatkan kepada Instansi KEMENKUMHAM. Selanjutnya, peneliti menerima surat tanggapan dari instansi yang bersangkutan pada tanggal 12 oktober 2023 yang memiliki nomor W.11-UM.01.01-12139. Setelah itu surat izin penelitian dikeluarkan oleh fakultas yang di tujukan kepada Instansi Lapas Perempuan Kelas IIA Bandung pada tanggal 3 november 2023 dengan nomor surat B-5515/UN40.A6/PK.03.08/2023. Peneliti mengadopsi instrument HARS yang telah teruji validitas dan reliabilitas. Kemudian melakukan uji etik, hasil dari uji etik pada tanggal 13 desember 2023 lulus dengan nomor etik 05/KEPK/FITkes-UNJANI/XII/2023. Setelah itu kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

3.5.1 Pengukuran Tingkat Kecemasan Awal:

Pengumpulan data awal tentang tingkat kecemasan pasien melalui pengisian kuesioner *pre-test*. Dalam proses ini, aktivitas yang dilaksanakan antara lain.

- a. *Building rapport*: mengidentifikasi tujuan serta aktivitas yang nantinya dilaksanakan.
- b. Pengisian surat persetujuan (*informed consent*)
- c. Memotivasi peserta agar mengisi skala HARS secara jujur dan sesuai dengan prosedur agar mendapatkan hasil akurat.
- d. *Pre Test*: Memberikan instruksi khusus tentang prosedur pengisian formulir HARS.

3.5.2 Memberikan Intervensi *Thought Stopping*

Proses Intervensi:

Intervensi terapi teknik *Thought Stopping* diberikan setelah pengisian kuesioner pre-test dan sebelum pengisian kuesioner post-test. Intervensi *Thought Stopping* dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan, sesi 1 dilakukan pada minggu pertama dan setiap sesi selanjutnya berjarak 1 minggu. Pada 1 sesi intervensi terbagi sebanyak enam golongan, masing-masing golongan terdapat 5 anggota.

a. Sesi 1

Durasi/periode : 45 menit/kelompok

Frekuensi : 2 kelompok/1x pertemuan

Melakukan proses pengidentifikasian serta pemutus pikiran yang dapat memberikan ancaman serta dapat mengakibatkan kecemasan.

Tujuan :

1. Melakukan pembinaan relevansi saling percaya
2. Memahami pikiran yang mengancam dan menimbulkan rasa cemas
3. Menenal dan memahami terapi *thought stopping*

b. Sesi 2

Durasi/periode : 45 menit/kelompok

Frekuensi : 2 kelompok/1x pertemuan

Berlatih memutuskan pikiran dengan cara bervariasi

Tujuan :

1. Mempraktikkan teknik *thought stopping* dengan pemutusan yang bervariasi

c. Sesi 3

Durasi/periode : 45 menit/kelompok

Frekuensi : 2 kelompok/1x pertemuan

Berlatih agar mampu memutuskan gagasan pikiran dengan cara otomatis

Tujuan :

1. Mempraktikkan teknik *thought stopping* secara otomatis

3.5.3 Pengukuran Tingkat Kecemasan Pasca-Intervensi

Setelah periode intervensi, partisipan menjalani *post-test* dengan pertanyaan yang sama untuk menilai tingkat kecemasan pasca-intervensi.

- a. Instruksi umum sesuai dengan petunjuk pengisian skala HARS.
- b. Pernyataan kesan dan pesan selama penelitian dan penutupan sebagai acuan untuk peneliti.

3.5.4 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan yang diberikan berdasarkan atribut atau ciri yang dapat diamati dari objek yang didefinisikan, memungkinkan peneliti untuk melakukan pengamatan atau pengukuran yang tepat terhadap objek atau fenomena tersebut. Tujuan dari definisi operasional adalah untuk meningkatkan keakuratan, memfasilitasi komunikasi yang efektif, dan memungkinkan replikasi penelitian (Nursalam, 2013).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Konseptual	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Terapi Teknik <i>Thought Stopping</i>	<i>Thought Stopping</i> adalah sebuah keterampilan yang melibatkan memberikan instruksi kepada diri sendiri untuk menghentikan aliran pikiran negatif dengan menghadirkan stimulus yang mengagetkan. Cara ini dapat memblokir atau mengganggu aliran pikiran negatif dengan mengucapkan kata-kata seperti "TIDAK" atau	Suatu intervensi non-farmakologis untuk menurunkan kecemasan pada pasien rehabilitasi NAPZA	<i>Thougjht stopping</i> dilakukan dalam tiga sesi. Sesi-sesi ini meliputi: 1. Identifikasi dan pemutusan pikiran yang mengganggu, mengancam, dan menciptakan ketegangan. 2. Latihan praktik pemutusan pikiran negatif dengan cara dibimbing. 3. Praktik pemutusan pikiran secara otomatis	SOP	0 = <i>Pre test</i> 1 = <i>Post Test</i>	Nominal

3.6 Analisis Data

Analisis data pada penelitian ialah tahap kritis yang melibatkan serangkaian proses, mulai dari pengumpulan data, pengolahan data, hingga penarikan kesimpulan dari data yang telah terkumpul, dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh dari perlakuan atau intervensi yang sedang diuji dalam penelitian tersebut. Proses analisis data mencakup tahap pengorganisasian, pengklasifikasian, dan penyusunan data yang telah dikumpulkan, serta penerapan berbagai metode statistik, teknik komputasi, atau model matematis yang relevan untuk menggali hubungan, pola, dan tren dalam data. Dengan analisis yang cermat, peneliti dapat merinci efek dari perlakuan atau intervensi yang diuji, menentukan signifikansi hasil, dan menghasilkan kesimpulan yang dapat mendukung atau menolak hipotesis penelitian, serta memberikan pemahaman yang paling dalam mengenai problematika topik yang sedang dilakukan penelitian.

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian tersebut merupakan tahap awal yang esensial untuk mengkalkulasikan taraf rasa cemas sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Cara yang digunakan untuk proses pengumpulan data dilakukan dengan pengisian formulir pertanyaan terstruktur yang dirancang berdasarkan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS adalah alat yang umum dimanfaatkan sebagai alat kalkulasi tingkatan rasa cemas setiap individu. Dalam konteks penelitian ini, peneliti menyusun pertanyaan-pertanyaan yang relevan dengan skala HARS untuk memberikan gambaran yang akurat tentang tingkat kecemasan subjek penelitian.

2. Pengelolaan Data

Data dari formulir kecemasan yang telah diisi dianalisis menggunakan metode statistik *T-Test*, khususnya menggunakan teknik

Paired Sample *T-Test*. Teknik ini digunakan untuk membandingkan perbedaan pada dua kondisi yang berbeda dalam kelompok yang sama. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menilai keefektifan intervensi dengan membandingkan perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan. Oleh karena itu, *Paired Sample T-Test* menjadi alat yang berguna bagi peneliti untuk menilai perubahan tingkat kecemasan akibat dari intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan

Setelah data diolah, tahap selanjutnya dalam penelitian adalah membuat penarikan kesimpulan berdasarkan taraf rasa cemas para responden ketika menjalankan terapi maupun setelah diberikan intervensi terapi teknik *thought stopping*. Dengan menganalisis perbedaan dalam data sebelum dan sesudah intervensi, peneliti dapat menentukan apakah terapi teknik *thought stopping* memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kecemasan responden. Kesimpulan ini memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang efektivitas intervensi terapi teknik *thought stopping* dalam mengurangi kecemasan pada subjek penelitian, serta memberikan dasar untuk merekomendasikan atau mengevaluasi metode tersebut dalam konteks pengelolaan kecemasan.

3.7 Etika Penelitian

- a. **Kerahasiaan Data:** Data yang dikumpulkan dijaga kerahasiaannya. Informasi identitas pasien akan dijaga kerahasiaannya.
- b. **Persetujuan Partisipasi:** Sebelum pengisian kuesioner dilakukan, pasien diberikan penjelasan lengkap tentang tujuan penelitian, hak-hak mereka sebagai partisipan, dan diminta untuk memberikan persetujuan informasi.
- c. **Partisipasi Sukarela:** keikutsertaan pasien pada proses kajian ini bersifat mana suka tanpa adanya unsur paksaan dari pihak manapun. Para responden dapat mengundurkan diri apabila tidak berkenan melanjutkan penelitian tanda ada sanksi apapun.

Mengacu pada metode penelitian yang telah diuraikan, penulis berharap bahwa studi ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan yang mendalam tentang efek dari terapi teknik *Thought Stopping* terhadap penurunan kecemasan pada pasien rehabilitasi NAPZA di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Bandung. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan pre-eksperimental melalui desain "*One-Group Pretest-Posttest*". Seluruh prosedur penelitian dilakukan dengan mengikuti prinsip-prinsip etika penelitian yang ketat untuk menjamin keamanan dan kenyamanan para peserta penelitian.