

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. metode eksperimen merupakan suatu cara dalam melakukan penelitian tujuannya mencari sebab akibat antar dua buah faktor yang sengaja dimanipulasi atau mengurangi faktor-faktor yang mengganggu. Dalam proses eksperimen kepada atlet UKM Taekwondo UPI dalam penelitian ini peneliti menguji cobakan Terapi *Emotional Freedom Technique* terhadap penurunan kecemasan atlet pada cabang olahraga taekwondo .

Penelitian ini dibagi kedalam 2 kelompok yaitu satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan terapi *Emotional Freedom Technique* sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Khotimah et al., (2023) perlakuan pada kelompok eksperimen dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dalam satu minggu namun dalam penelitian ini terapi diberikan setiap hari selama 13 kali dalam waktu 2 minggu.

Pada kedua kelompok subjek dilakukan tes awal dengan tujuan untuk mengetahui kondisi awal, kemudian pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan, lalu setelah perlakuan selesai diberikan selanjutnya dilakukan tes akhir dengan tujuan untuk melihat hasil dari perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan menggunakan metode eksperimen karena dalam penelitian ini akan mengkaji variabel tertentu terhadap variabel lainnya.

3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experiment pre-test posttest control group design. Alat yang digunakan mengukur kecemasan adalah kuesioner *Zung Self- Rating Anxiety Scale (SAS/ SRAS)* dikembangkan oleh William. W.K. Zung (Setyowati et al., 2019), Telah dialih bahasakan ke dalam Bahasa

Indonesia yang terdiri dari 20 pertanyaan. Skor tertinggi adalah 80 dan terendah adalah 20. Semakin tinggi skornya maka cemasnya semakin tinggi dan sebaliknya. Alat ini memiliki nilai validity dan reliabilitas yang tinggi oleh Siregar et al., (2023) dengan nilai Cronbach Alpha 0.901

Dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control. Pada kelompok eksperimen dilakukan pengukuran sebelum diberikan treatment (*pre-test*) dan dilakukan pengukuran setelah diberikan treatment (*post-test*). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi namun tetap dilakukan pengukuran *pre-test* dan *pos-test* (Wardatul & Ni'matuzahroh, 2016) . Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, karena terdapat kriteria khusus yang diberikan untuk proses pengambilan sampel.

Tabel 3. 1

PRETEST- POSTTEST CONTROL GROUP DESIGN

<i>Treatment Group</i>	R	O ¹	X	O ²
<i>Control Group</i>	R	O ¹	C	O ²

Gambar 3.1 Desain Penelitian Eksperimen

(Sumber: (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012)

- R :Kelompok sampel
- O¹ :*Pretest*/Tes awal menggunakan Kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/ SRAS)*.
- X :Perlakuan/ *Treatment* menggunakan Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)*
- C :Tidak diberikan Perlakuan/*Treatment*.
- O² :*Post-Test*/Test akhir menggunakan Kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/ SRAS)*.

Pada penelitian ini, peneliti memilih sekelompok subjek eksperimen sebelum diberi perlakuan, dilakukan pengukuran pre-test kemudian diberikan perlakuan dan pada akhir kegiatan atau setelah diberi perlakuan dilakukan kembali melakukan pengesanan Post-test untuk melihat peningkatannya.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu (Sulistiyowati, 2017). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Adapun populasi pada penelitian ini adalah atlet dari UKM Taekwondo UPI yang berjumlah berjenis kelamin putra dan putri .

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili populasi secara keseluruhan . Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Pratamasari & Sulaeman, 2022) sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili populasi secara keseluruhan . Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan dengan memiliki kriteria tertentu. Jumlah sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah 10 orang, 6 putra dan 4 putri dengan usia rata-rata sampel pada penelitian ini yaitu 19-22 tahun. Alasan peneliti menggunakan *purposive sampling* ini karena suntu digunakan untuk penelitian kuantitatif dan sesuai dengan kriteria yang berada dibawah, adapun kriteria – kriteria yang diperhatikan dalam penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Sampel merupakan atlet yang termasuk pada anggota UKM Taekwondo UPI
- 2) Sampel berusia 19-22 tahun
- 3) Sampel berjenis kelamin putra dan putri
- 4) Sampel mengalami gejala kecemasan dalam menghadapi pertandingan
- 5) Sampel Mengikuti kejuaraan ITN *OPEN VIII* 21-23 Februari 2025

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut (Hakimah, 2016) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Jika, data yang diperoleh tidak akurat (*valid*), maka keputusan yang diambil pun akan tidak tepat.

Adapun instrument pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan angket kecemasan anxiety scale yaitu Zung Self- Rating Anxiety Scale (ZSRAS) (Richter et al., 2019) dikembangkan oleh William. W.K. Zung dan telah dialih bahasakan ke dalam Bahasa Indonesia (Setyowati et al., 2019), terdiri dari 20 pertanyaan. Instrumen ini memiliki nilai *validity* dan reliabilitas yang tinggi oleh Siregar et al., (2023) . Pada penelitian (Setyowati et al., 2019) telah di uji validas dan reabilitas dengan keterangan sebagai berikut :

1. Uji validitas

Validitas konvergen diukur dengan hubungan antara setiap item dan skor total, satu item tidak signifikan (item 19). Rentang korelasi antara setiap domain adalah $r = 0,043 - 0,530$, $p < 0,05$. Hasil ini mendukung hipotesis kami bahwa terdapat korelasi positif antara kecemasan dan depresi. Rata-rata skor total kecemasan (rata-rata = 39,14) pada remaja kelompok normal lebih besar daripada remaja kelompok risiko depresi (rata-rata = 35,01) dengan sig signifikan ($r=0,394$, $p < 0,05$).

2. Uji reabilitas

Versi SAS-Indonesia diuji, nilai Cronbach's alpha adalah 0,658 untuk 20 item pertanyaan dan 0,691 untuk 19 item pertanyaan. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa nilai *Cronbach's alpha* $> 0,5$ dianggap dapat diterima.

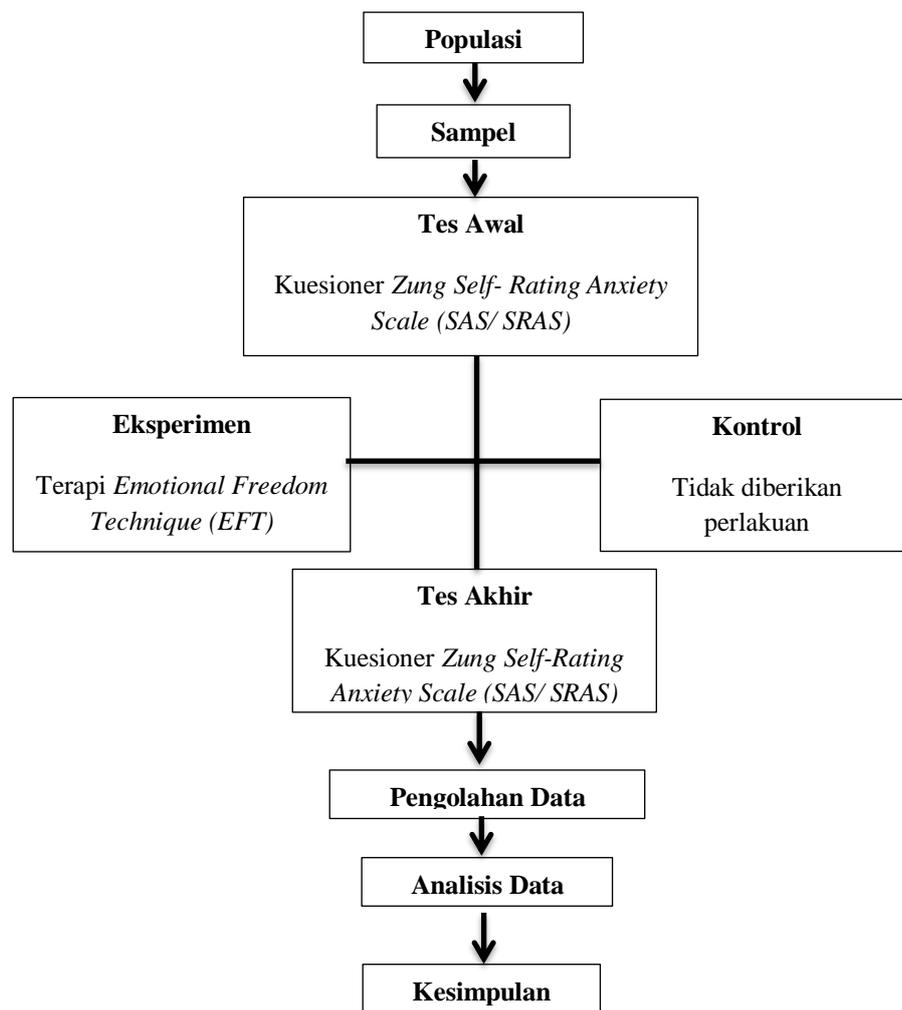
Dalam penelitian ini pada kelompok eksperimen dilakukan pengukuran sebelum diberikan *treatmet (pre-test)* dan dilakukan pengukuran setelah diberikan *treatment (post-test)*. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi namun tetap dilakukan pengukuran *pre-test* dan *pos-test* (Tjokonegoro & Sudarsono, 2007). Kelompok eksperimen diberikan perlakuan Terapi *Emotional Freedom Technique* dan kelompok kontrol tidak diberi

perlakuan. Partisipan dibagi menjadi 2 kelompok sesudah itu partisipan menjalankan terapi untuk kelompok eksperimen .

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini terdiri dari sebagai berikut:

Agar penelitian terlaksana dengan baik maka disusunlah prosedur penelitian. Berikut alur penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.2



Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan treatment Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* kepada atlet. *Treatment* dilakukan sebanyak 9 kali pertemuan dalam waktu 2 minggu, terdapat perbedaan pada artikel yang dirujuk yaitu oleh Mohebi et al., (2024) , dalam penelitian ini dilakukan terapi selama 9

hari dalam waktu 2 minggu. Terapi *EFT* akan diberikan oleh *International Community for Emotional Freedom Techniques Practitioner* yaitu *EFT Center*. Untuk mengetahui langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan peneliti menjelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian dilakukan nantinya

- 1) Menentukan populasi cabang olahraga pada atlet UKM taekwondo UPI.
- 2) Menentukan sampel dengan atlet UKM Taekwondo UPI . Penentuan sampel menggunakan *Purposive Sampling* yang diambil dari populasi
- 3) Membagi dari total subjek menjadi 2 kelompok yaitu kelompok Eksperimen dan kelompok kontrol
- 4) Melakukan tes awal kepada atlet UKM Taekwondo UPI. dengan tes kecemasan dengan menggunakan instrument Zung Self- Rating Anxiety Scale (SAS/ SRAS)
- 5) Treatment
Kelompok eksperimen diberikan Terapi *Emotional Freedom Technique* sedangkan Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.
- 6) Treatment akan dilakukan sebanyak 10 kali dalam 2 minggu.
- 7) Melakukan test akhir dengan menggunakan instrument Zung Self- Rating Anxiety Scale (SAS/ SRAS)
- 8) Setelah itu nantinya peneliti akan memperoleh data penelitian yang masih merupakan data mentah. Sehingga peneliti melakukan pengolahan dan analisis data agar memperoleh hasil statistika yang kemudian dibahas secara spesifik . Dalam hal ini peneliti menggunakan bantuan perangkat *IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciene) STATISTIC V.26*.
- 9) Langkah yang terakhir adalah melakukan pengambilan kesimpulan dan pemberian rekomendasi dari penelitian yang telah peneliti lakukan

Berikutnya proses yang dilakukan peneliti membuat skema unit Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)*, Skema Program Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)*, dan Skema Program Latihan Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)*.

Tabel 3.2

Skema Unit Program *Emotional Freedom Technique (EFT)*

No	Pert.	Pelaksanaan Latihan		Keterangan	Durasi
1	1	Pendahuluan	Do'a		30 menit
			Pengenalan Terapi <i>EFT</i>	<i>EFT</i> merupakan alat bantu universal digunakan di seluruh dunia oleh praktisi dalam <i>therapeutic</i> dan masyarakat umum, dimana metodenya merupakan penemuan bahwa setiap masalah disebabkan emosi negatif & ketidakseimbangan sistem energy dalam tubuh.	
		Inti	Pengenalan gejala mengalami stress	Pengenalan tanda tanda stress secara mental, fisik, emosional terhadap kesehatan mental	2 jam
			Penjelasan Manfaat Belajar dan Praktek <i>EFT</i>		
			Praktik Pelaksanaan <i>EFT</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Pengenalan formula & afirmasi <i>set up</i> pada terapi <i>EFT</i> dimana terdiri dari 3 putaran - Putaran 1 akui masalah yang sedang dihadapi, putaran 2 solusi pada masalah yang dihadapi, Putaran 3 berdoa pada tuhan agar mendapat kemudahan. - Pengenalan cara dan titik <i>tapping</i> pada tubuh 	
			Refleksi	Refleksi diri selama pelaksanaan dan penerimaan mengenai terapi <i>EFT</i>	
		Penutup	Diskusi	Pelaksanaan tanya jawab mengenai materi atau pelaksanaan yang belum dipahami	30 menit
			Do'a		

Tabel 3.3

Skema Program Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)*

Sumber: (Mohebi et al., 2024)

Sesi	Keterangan Inti Latihan	Dosis (Volume)	
		Durasi	Pertemuan
	Melaksanakan tes awal menggunakan instrument ZSRAS		
1	Menjelaskan pengertian dan cara melakukan <i>EFT</i> , berkenalan dengan <i>EFT</i> , dan mendapatkan mengenal lokasi titik akupuntur	30-45 menit	1
2	Mengkaji keyakinan peserta tentang efektivitas <i>EFT</i> dan memotivasi atlet, memulai pelaksanaan dengan mengucapkan kalimat-kalimat set up . Kalimat ini dan kalimat-kalimat serupa diulang berkali-kali .		
3 dan 4	Mengidentifikasi faktor-faktor kecemasan dan memberi skor tingkat keparahan kecemasan dari nol hingga sepuluh untuk setiap atlet : Dalam sesi ini, setiap atlet diminta untuk mengungkapkan faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan dan kepanikan yang dirasakan. Kemudian, tapping dimulai dengan memfokuskan pada faktor atau faktor-faktor yang dirasakan. Setelah melakukan <i>EFT</i> tiga putaran, atlet diminta untuk memberi skor kecemasan mereka dari 0 hingga 10 (proses ini diulang hingga atlet memberikan skor terendah untuk kecemasannya)		
5	Mengidentifikasi pengalaman dan emosi negatif yang mempengaruhi atlet: Dalam sesi ini, dijelaskan kepada setiap atlet bahwa dalam banyak kasus, kondisi kesehatan fisik dan mental kita dipengaruhi oleh ingatan, pengalaman, dan pandangan negatif kita, dan ketenangan pikiran dapat dicapai ketika kita mengendalikan perasaan, pengalaman, dan pandangan negatif kita. Kemudian, setelah mengenali pengalaman dan emosi serta perasaan negatif masing-masing atlet, penyadapan dimulai lagi. Proses ini berlanjut		

	hingga tiap atlet merasa tenang dan dapat mengendalikan perasaan serta pengalaman negatif dan tidak menyenangkan.		
6	Mengidentifikasi faktor-faktor yang meningkatkan beban atlet: atlet ditanyai tentang faktor-faktor dan masalah yang membuat dalam menghadapi pertandingan menjadi sulit dan tidak tertahankan bagi tiap atlet. Kemudian, setelah memeriksa dan mengenali masalah utama, penyadapan dimulai. Proses ini berlanjut hingga pengasuh memberikan skor serendah mungkin dari 0 hingga 10 untuk masalah yang terkait dengan menghadapi pertandingan bagi setiap atlet.		
	Melaksanakan tes akhir menggunakan instrument ZSRAS		

Tabel 3.4

Skema Program Latihan Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)*

No	Pertemuan		Materi Latihan	Dosis (Volume)	
	Minggu	Hari		Durasi	Sesi
1	1	1	<ul style="list-style-type: none"> - Pengenalan Terapi <i>EFT</i> - Menjelaskan manfaat dan tujuan terapi <i>EFT</i> - Mendemonstrasikan Terapi <i>EFT</i> - Re-demonstrasi <i>EFT</i> 	3 jam	1
2	1	2	<ul style="list-style-type: none"> - Penerimaan diri - Mengenal dan menerima emosi yang dirasakan 	Minimal 1x sehari 5-20 menit	2
3	1	3	<ul style="list-style-type: none"> - Mengelola tekanan - Meredakan stress dan kecemasan secara umum 	Minimal 1x sehari 5-20 menit	3
4	1	4	<ul style="list-style-type: none"> - Membangun dan meningkatkan rasa percaya diri 	Minimal 1x sehari 5-15 menit	4
5	1	5	<ul style="list-style-type: none"> - Mengelola tekanan dan ekspektasi 	Minimal 1x sehari 5-15 menit	5
6	2	6	<ul style="list-style-type: none"> - Mempertahankan fokus dan konsentrasi 	Minimal 1x sehari 5-10 menit	6
7	2	7	<ul style="list-style-type: none"> - Mengatasi rasa sakit atau 	Minimal 1x	7

			ketidaknyamanan fisik	sehari 5-10 menit	
8	2	8	- Melepaskan emosi negatif	Minimal 1x sehari 5-10 menit	8
9	2	9	- Membangun ketahanan dan kestabilan mental	Minimal 1x sehari 5-10 menit	9

Tabel 3.4 merupakan skema program latihan terapi *emotional freedom technique* (EFT), keterangan materi latihan diatas, dijalani sesuai dengan apa yang sampel rasakan setiap harinya. Keterangan materi latihan di atas hanya gambaran mengenai masalah yang dihadapi.

Teknisnya pada pelaksanaan mendemonstrasikan terapi *eft*, dilakukan setelah diberikan pemahaman dan pengenalan terapi *eft*. Setelah itu secara bersama sama terapi dilakukan oleh masing-masing atlet yang dipimpin oleh terapis. Pada awalnya praktik pelaksanaan dilakukan dengan cara mengetuk dari titik 1 sampai titik terakhir, setelah itu praktik dilakukan bersamaan dengan penyebutan atau pengakuan permasalahan yang sedang dirasakan sambil melakukan *tapping* yang dipimpin oleh terapis.

Setelah semua atlet paham bagaimana langkah-langkah dalam melakukan terapi *eft*, dilakukan kembali terapi *eft* oleh masing-masing atlet tanpa dipimpin oleh terapis, setiap atlet mengakui permasalahan yang dirasakan setiap atletnya sambil melakukan *tapping*. pelaksanaan terapi ini dilakukan sebanyak 3x putaran yang pertama pengakuan masalah yang dirasakan setiap atlet, pada putaran kedua berisi solusi dari masalah yang sedang dihadapi, pada putaran ketiga berisi doa kepada Tuhan Yang Maha Esa agar mendapatkan kemudahan pada masalah yang sedang dihadapi

3.6 Analisis Data

Jenis analisis data statistik yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah uji t. Teknik ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok sampel. Dalam hal ini peneliti menggunakan bantuan perangkat *IBM SPSS (Statistical Package for the Social Science) STATISTIC V.26* untuk melakukan uji t.

3.6.1 Uji Normalitas

Pada bagian ini akan dilakukan uji normalitas agar dapat mengetahui disitubusi data penelitian yang berakibat pada penentuan uji statistik yang dipakai untuk uji hipotesis. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk Test*.

3.6.2 Uji T Independen

Jenis analisis data statistik yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah uji t. Uji T dua sampel independen digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok sampel yang independen. Uji ini digunakan ketika terdapat dua kelompok data yang tidak terkait dan kita ingin mengetahui apakah rata-rata kedua kelompok tersebut berbeda secara signifikan, setelah itu menentukan sampel penelitian kemudian mengambil data dari hasil *pre-test* dan *post-test* setelah itu melakukan uji normalitas data menggunakan *shapiro-Wilk* kemudian melakukan uji t berpasangan (*paired t-test*) yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok sampel yang terkait, di mana setiap subjek diukur dua kali (sebelum dan sesudah perlakuan). kemudian untuk mempermudah, peneliti menggunakan perangkat *IBM SPSS STATISTIC V.26* untuk melakukan uji t. setelah itu peneliti menginterpretasikan hasil.