

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Menurut Silaen (2018), desain penelitian mencakup rencana dan prosedur penelitian, diuraikan dibawah ini

##### **3.1.1 Pendekatan Penelitian**

Studi ini menggunakan metode kuantitatif. metode ini menggunakan objektif dan analisis statistik pada sampel data yang diperoleh melalui tes, kuesioner, jejak pendapat, dan instrumen penelitian lainnya. Metode ini digunakan untuk memvalidasi dan menguji hipotesis atau dugaan penelitian saat ini. Sugiyono (2018, hlm. 14) menyatakan bahwa pendekatan kuantitatif adalah metode yang didasarkan pada filsafat dan menggunakan empirisme untuk menyelidiki populasi atau sampel tertentu. Metode pengambilan sampel biasanya dilakukan secara acak, alat yang digunakan untuk mengumpulkan data digunakan secara objektif, dan data dianalisis dengan jumlah atau banyaknya kuantitatif atau statistik. Metode ini digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan dalam penelitian ini.

Studi ini menggunakan eksperimen sebagai metode penelitian, bukan hanya pendekatan kuantitatif.

##### **3.1.2 Metode Penelitian**

Penelitian eksperimen digunakan untuk mengetahui bagaimana satu perlakuan berdampak pada perlakuan lain dalam kondisi yang terkendali. Penelitian eksperimen menurut Suharsimi Arikunto, adalah metode untuk menemukan hubungan antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi, mengurangi, atau menyisihkan faktor yang mengganggu (Arikunto, 2019, hlm. 9). Metode eksperimen terdapat empat kategori yaitu, *pre-exsperimantal*, *true-exsperimantal*, *factorial exsperimantal*, dan *quasi exsperimantal*. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian jenis *pre-exsperimantal*. Peneliti menjelaskan metode ini sebagai berikut:

*Pre-exsperimantal designs* juga dikenal sebagai pra-eksperimen, tidak dapat dianggap sebagai desain yang benar-benar eksperimen karena banyak variabel luar yang mempengaruhi (Sugiono,2018, hlm. 109). Jenis eksperimen ini dikenal juga dengan eksperimen semu, adalah jenis penelitian dimana peneliti tidak memiliki kendali penuh atas manipulasi variabel independen. Ini disebabkan bahwa desain pra-eksperimen ini

menggunakan kondisi alami atau data sekunder yang sudah ada. Terdapat jenis desain pra-eksperimen, yaitu sebagai berikut:

a. *One-Shot Case Study*

Kelompok diberi perlakuan dan kemudian diamati hasilnya. Perlakuan dianggap sebagai variabel independen, sedangkan hasil dianggap sebagai variabel dependen.

b. *One-Group Pretest-Posttest Design*

*Pre-test* sebelum perlakuan digunakan dalam desain ini, yang membuat perawatan diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan kondisi sebelum perlakuan.

c. *Intack-Group Comparison*

Menurut desain ini, penelitian ini akan melibatkan satu kelompok, namun kelompok ini dibagi menjadi dua, satu kelompok terdiri dari kelompok eksperimen (yang menerima perlakuan) dan satu kelompok terdiri dari kelompok kontrol (yang tidak menerima perlakuan).

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen jenis *one-group pretest-posttest design*, karena dilakukan *pretest* untuk mengetahui keadaan sebelum pelatihan *aerobic*, dan *posttest* untuk mengetahui keberhasilan setelah pelatihan *aerobic*, dan mengetahui hasil dari penerapan pelatihan *aerobic* apakah berhasil dalam mengurangi tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur.

### 3.2 Partisipan dan Lokasi

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari pemerolehan data sumber informasi diperoleh dari narapidana, petugas Lembaga Pemasyarakatan, dan psikolog. Lokasi penelitian ini beralamat di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur. Partisipan dan lokasi penelitian ini, peneliti jelaskan secara lengkap dibawah ini.

#### 3.2.1 Partisipan

Partisipan yang berkaitan dengan penelitian ini sebagai sumber data akan difokuskan kepada kepala Lembaga Pemasyarakatan Cianjur, petugas Lembaga Pemasyarakatan Cianjur, narapidana yang mengalami tingkat kecemasan di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur, dan Psikologi.

#### 3.2.2 Lokasi

Lokasi penelitian sebagai informasi yang dilakukan bertempat di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur yang beralamat di Jln. Aria Cikondang No. 75, Sayang, kecamatan Cianjur, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat 43213, Indonesia.

### 3.3 Populasi dan Sampel

Berikut ini adalah penjelasan populasi dan sampel yang akan digunakan dalam penelitian.

#### 3.2.1 Populasi

Sugiyono (2008) menyatakan bahwa populasi adalah bidang generalisasi yang mencakup objek atau subjek yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian menghasilkan kesimpulan. Populasi tidak hanya mencakup jumlah, tetapi juga kualitas atau sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek yang diteliti. Penelitian ini melibatkan 700 orang narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur, terdapat 679 narapidana laki-laki, dan 21 orang narapidana perempuan, masing-masing memiliki masalah psikologis yang berbeda. Peneliti akan mengambil sampel dari populasi tersebut sebagai bahan penelitian. detail sampel yang digunakan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 3.2.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari karakteristik dan jumlah yang mewakili populasi, dan sampel yang diambil harus *representatif* (mewakili). Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Sampel dari penelitian ini mengacu pada masalah psikologis pada narapidana yaitu pada tingkat kecemasan sedang dan ringan, dan juga ijin dari petugas Lembaga Pemasyarakatan, karena adanya penjagaan ketat dan karakteristik narapidana yang berbeda-beda, sehingga adanya keterbatasan dalam pengambilan sampel. Dengan demikian peneliti dan petugas berdiskusi untuk pengambilan sampel. Dan sampel yang disepakati yaitu sekitar 21 orang narapidana, karna yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan ringan terdapat pada narapidana perempuan, maka sampel yang diambil oleh peneliti yaitu narapidana perempuan berjumlah 21 orang.

Tabel 3.1 Sampel Penelitian

No.	Nama Narapidana	Keterangan
1	AR	Kecemasan Sedang
2	DYG	Kecemasan Sedang
3	DP	Kecemasan Ringan
4	EN	Kecemasan Ringan
5	ESL	Kecemasan Ringan

6	FA	Kecemasan Sedang
7	IP	Kecemasan Sedang
8	IY	Kecemasan Ringan
9	LH	Kecemasan Ringan
10	LR	Kecemasan Ringan
11	LA	Kecemasan Ringan
12	MZK	Kecemasan Sedang
13	NRE	Kecemasan Ringan
14	RHT	Kecemasan Sedang
15	RA	Kecemasan Sedang
16	RNU	Kecemasan Sedang
17	RW	Kecemasan Sedang
18	S	Kecemasan Sedang
19	S	Kecemasan Sedang
20	TN	Kecemasan Sedang
21	YS	Kecemasan Ringan

Setelah memilih sampel, peneliti memberikan penjelasan tentang metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data.

### 3.4 Variabel Penelitian

Ada dua variabel dalam penelitian ini, variabel independen adalah pelaksanaan penerapan pelatihan *aerobic* dan variabel dependen adalah tingkat kecemasan narapidana.

### 3.5 Hipotesis Penelitian

Jika diterapkan *aerobic* sebagai materi pelatihan *aerobic* terhadap narapidana tingkat kecemasan di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur, maka akan terjadi pengurangan tingkat kecemasan di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur.

### 3.6 Prosedur Penelitian

Proses penelitian dijelaskan sebagai berikut:

#### 3.6.1 Pengumpulan Data

- a. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan empat teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, dan peneliti menjelaskan masing-masing teknik tersebut sebagai berikut:

#### 1) Observasi

Secara umum observasi adalah aktivitas atau tindakan dengan cara pengamatan dan pencatatan mengenai suatu objek tertentu secara langsung dilokasi penelitian. Menurut Arifin (2011), observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis, objektif, logis, dan rasional dalam situasi yang sebenarnya maupun buatan untuk mencapai suatu tujuan. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data observasi yang digunakan yaitu, dengan melakukan pengamatan dan pencatatan secara langsung di Lembaga Pemasarakatan terutama pada narapidana yang mengalami tingkat kecemasan untuk mengetahui kondisi di Lembaga Pemasarakatan dan mendapatkan data untuk penelitian ini.

Observasi awal penelitian ini dilakukan pada hari Selasa tanggal 20 Januari 2025 dengan narasumber petugas Lembaga Pemasarakatan dan kepala Lembaga Pemasarakatan untuk memperoleh data tentang subjek penelitian sebagai bahan untuk topik penelitian yang akan diangkat sebagai fokus penelitian skripsi. Dilakukan observasi lanjutan pada hari Selasa tanggal 17 Juni 2025 sampai hari Senin tanggal 21 Juli 2025, di Lembaga Pemasarakatan dengan nara sumber pelatih *aerobic* untuk memperoleh data penerapan pelatihan *aerobic* selama 7 kali pertemuan.

#### 2) Wawancara

Wawancara adalah proses mendapatkan informasi tentang tujuan penelitian melalui tanya jawab langsung dengan menggunakan alat yang disebut panduan wawancara atau *interview guide*. Wawancara ini ditujukan kepada kepala Lembaga Pemasarakatan, petugas Lembaga Pemasarakatan, dan kepada psikolog untuk mencari informasi yang lebih akurat dan terpercaya.

Penelitian ini melakukan wawancara langsung dengan kepala dan petugas Lembaga Pemasarakatan Cianjur, pada hari Selasa, tanggal 20 Januari 2025 untuk mendapatkan data tentang subjek yang diteliti secara keseluruhan dan lokasi penelitian yang akan dilakukan penelitian.

#### 3) Dokumentasi

Sugiyono (2017), mengatakan dokumentasi adalah proses pengumpulan data dan informasi dalam bentuk tulisan, buku, arsip, dokumen, angka, gambar dan laporan yang dapat mendukung penelitian.

Dokumentasi dilakukan pada hari Selasa tanggal 20 Januari 2025 untuk memperoleh data terkait gambaran umum, lokasi penelitian. kemudian pada hari Selasa tanggal 17 Juni 2025 sampai hari Senin tanggal 21 Juli 2025 untuk memperoleh data terkait dokumentasi penerapan pelatihan *aerobic*. Teknik pengumpulan data dokumentasi ini berpedoman pada panduan dokumentasi yang sudah divalidasi sebagai data pendukung untuk paparan data secara verbal.

#### 4) Evaluasi

Penelitian ini melakukan penilaian tes teori dan tes praktik. Penilaian tes teori menggunakan rumus SRQ-29 yang sudah direkomendasikan oleh psikolog. Tes teori dilakukan pada saat *pre-test* di pertemuan pertama hari Selasa, 27 Mei 2025, untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan pelatihan *aerobic*. Kemudian penilaian tes teori pun dilakukan penilaian pada waktu *post-test* setelah penerapan pelatihan *aerobic* pada hari Senin, tanggal 21 Juli 2025, untuk memperoleh data signifikansi terkait hasil dari penerapan pelatihan *aerobic* terhadap subjek penelitian. Penilaian pun tidak sebatas tes teori, adapun penilaian dengan tes praktik. Penilaian tes praktik diolah menggunakan skala SPSS tipe 26. Penilaian tes praktik dilakukan pada hari Jumat tanggal 11 Juli 2025 untuk memperoleh data hasil penerapan dalam bentuk keterampilan *aerobic* dengan menggunakan indikator penilaian.

#### b. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2019:148), adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati. Instrumen yang baik harus memenuhi syarat valid atau mengukur yang seharusnya diukur dan reliabel atau sering disebut dengan konsisten. Dua alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi tes praktik *aerobic* dan SRQ-29, seperti yang diuraikan dibawah ini:

##### 1) Kuesioner SRQ-29 (*Self Reporting Questionnaire*)

SRQ merupakan instrumen skrining yang dikembangkan oleh WHO (World Health Organization) pada tahun 1980 untuk mendeteksi adanya gangguan pada kesehatan jiwa, khususnya dilayanan kesehatan primer. SRQ digunakan untuk mengidentifikasi kemungkinan adanya gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan psikosomatis. Instrumen ini berbentuk kuesioner dengan pertanyaan “Ya” atau “Tidak”, yang dapat diisi sendiri oleh responden atau dibacakan oleh petugas.

## 2) Lembar Observasi Tes Praktik *Aerobic*

Penilaian dilakukan oleh pengamat pada saat responden melakukan rangkaian gerak. Tes praktik ini menggunakan skala penilaian dengan skala Likert. Aspek yang dinilai yaitu dari mulai hapalan, kelenturan, ketepatan dengan musik atau irama, ekspresi, dan juga kekompakan pada saat melakukan tes pelatihan *aerobic*

Instrumen dari kuesioner SRQ-29, lembar observasi tes praktik, dan modul pelatihan divalidasi oleh validator yang bernama Beben Barnas, M.Pd., beliau merupakan bagian dari kurikulum sekaligus dosen di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Pendidikan Seni Tari

### 3.6.2 Pengelompokan Data

Kelompok data dalam penelitian ini akan dibentuk oleh data tingkat kecemasan yang diperoleh dari hasil *pre-test*, dijelaskan sebagai berikut:

#### a. Tingkat Kecemasan Sedang

Narapidana yang mengalami tingkat kecemasan sedang berjumlah 12 orang, yang sudah di ukur menggunakan alat ukur SRQ-29 melalui *pre-test*.

Tabel 3.2 Narapidana dengan Kecemasan Sedang

No.	Nama Narapidana	Keterangan
1	AR	Kecemasan Sedang
2	DYG	Kecemasan Sedang
3	FA	Kecemasan Sedang
4	IP	Kecemasan Sedang
5	MZK	Kecemasan Sedang
6	RHT	Kecemasan Sedang
7	RA	Kecemasan Sedang
8	RNU	Kecemasan Sedang
9	RW	Kecemasan Sedang
10	S	Kecemasan Sedang
11	S	Kecemasan Sedang
12	TN	Kecemasan Sedang

b. Tingkat Kecemasan Ringan

Narapidana yang mengalami tingkat kecemasan ringan berjumlah 9 orang, yang sudah di ukur menggunakan alat ukur SRQ-29 melalui *pre-test*.

Tabel 3.3 Narapidana dengan Kecemasan Ringan

No.	Nama Narapidana	Keterangan
1	DP	Kecemasan Ringan
2	EN	Kecemasan Ringan
3	ESL	Kecemasan Ringan
4	IY	Kecemasan Ringan
5	LH	Kecemasan Ringan
6	LR	Kecemasan Ringan
7	LA	Kecemasan Ringan
8	NRE	Kecemasan Ringan
9	YS	Kecemasan Ringan

3.6.3 Pengolahan Data

Pengolahan data adalah proses pengubahan data mentah yang ditemukan di lapangan menjadi informasi yang sistematis atau terstruktur, sehingga dapat dianalisis untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Menurut Sugiyono (2021), pengolahan data dalam penelitian kuantitatif meliputi beberapa tahapan yaitu *editing*, *coding*, *entry data*, *tabulasi* dan analisis data. Dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Editing*, memeriksa kembali kelengkapan, kejelasan dan konsistensi data yang diperoleh dari kuesioner SRQ-29 dan tes praktik dari penerapan pelatihan *aerobic* (Notoatmodjo, 2018)
- b. *Coding*, pemberian kode angka pada jawaban peserta untuk memudahkan pengolahan menggunakan aplikasi SPSS tipe 26.
- c. *Entry Data*, pemasukan data yang telah diberi kode kedalam media pengolahan yaitu Microsoft Excel untuk memudahkan perhitungan total skor, distribusi frekuensi, dan analisis statistik
- d. *Tabulasi*, data yang dimasukkan disusun dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan kategori:
  - 1) SRQ-29:
    - a) *Pre-test*

Skor 0-7 : tidak mengalami gangguan tingkat kecemasan  
Skor 8-13 : mengalami gangguan tingkat kecemasan ringan  
Skor  $\geq 14$  : mengalami gangguan tingkat kecemasan sedang.

b) *Post-test*

Skor  $\geq 14$  : tidak mengalami gangguan tingkat kecemasan  
Skor 8-13 : mengalami gangguan tingkat kecemasan ringan  
Skor 0-7 : mengalami gangguan tingkat kecemasan sedang

2) Tes Praktik:

- a) 81 – 100 = Sangat Baik
- b) 61 – 80 = Baik
- c) 41 – 60 = Cukup
- d) 21 – 40 = Tidak Baik
- e) 0 – 20 = Sangat Tidak Baik

Pengolahan data sudah dilakukan, selanjutnya melakukan analisis data. Peneliti jelaskan sebagai berikut:

### 3.6.4 Analisis Data

Penelitian ini menggunakan dua analisis data yaitu analisis univariat dan analisis bivariat, dijelaskan sebagai berikut:

a. Analisis Univariat

Menyajikan hasil tes praktik, tingkat kecemasan, dan data demografi responden dalam bentuk tabel, persentase, dan rata-rata.

b. Analisis Bivariat

Menggunakan *uji paired sample t-test* untuk mengukur perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan *aerobic* pada tingkat kecemasan dengan menggunakan SRQ-29, dan keterampilan praktik dengan menggunakan skala Likert yang diolah menggunakan aplikasi SPSS tipe 26.

### 3.6.5 Pemaparan Data atau Display

Data hasil pengukuran tingkat kecemasan narapidana menggunakan SRQ-29 dan penilaian tes praktik pelatihan *aerobic* dengan penilaian skala Likert yang diolah menggunakan aplikasi SPSS tipe 26 yang disajikan dalam bentuk tabel. Pemaparan ini mencakup data sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perbedaan yang terjadi.

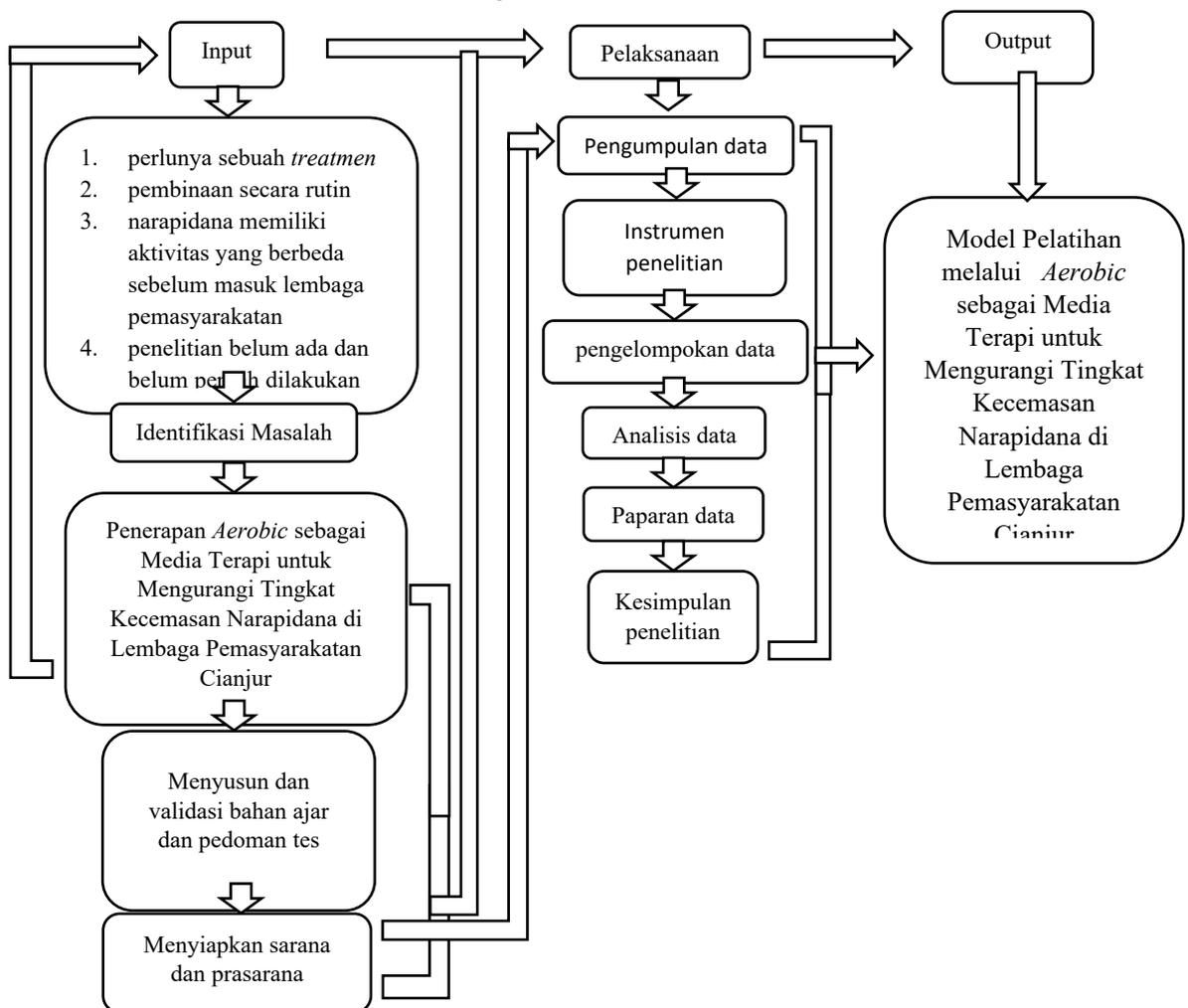
### 3.6.6 Kesimpulan Penelitian

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dan tes praktik, kemudian diolah melalui proses *editing, coding, entry data, tabulasi*, dan analisis menggunakan aplikasi SPSS tipe 26. Pendekatan ini dipilih agar dapat memberikan gambaran yang objektif dan terukur mengenai pengaruh pelaksanaan *aerobic* terhadap penurunan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur.

### 3.6.7 Alur Penelitian

Lebih lanjut bahwa tahapan penelitian ini, peneliti sampaikan dalam bentuk bagan alur penelitian sebagai berikut:

Bagan 3.1 Alur Penelitian



### 3.7 Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah yang diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 3.7.1 Pra Penelitian

Menentukan topik yang akan diteliti diawali dengan penelitian awal, peneliti melakukan observasi ke Lembaga Pemasarakatan pada tanggal 3 Januari 2025, peneliti melakukan diskusi dengan wali dosen dan dosen lainnya tentang judul yang akan di angkat pada seminar proposal pada tanggal 7 Januari 2025. Melakukan pengajuan judul seminar proposal pada tanggal 8 Januari 2025, diskusi dengan dosen mengenai latar belakang dan isi dari proposal penelitian pada tanggal 9 Januari 2025, dilanjutkan dengan pengisian *link* untuk penyusunan jadwal dan pemetaan dosen penguji seminar proposal pada tanggal 15 Januari 2025. Sosialisasi dan mengontrak mata kuliah di semester 8 pada tanggal 20 Januari 2025, melakukan pengumpulan draf proposal skripsi pada tanggal 21 Januari 2025. Pelaksanaan ujian seminar pada tanggal 23 Januari 2025, dilanjutkan dengan pengusulan dosen pembimbing pada tanggal 26 Januari 2025, ditetapkan dosen pembimbing pada tanggal 10 Februari 2025.

#### 3.7.2 Pelaksanaan Penelitian

Pengiriman surat perijinan penelitian dari Universitas ke Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Jawa Barat pada tanggal 10 dan 11 Februari 2025. Melakukan diskusi hasil revisi pada saat seminar proposal dengan dosen pembimbing 1 dan 2 dari mulai tanggal 11 sampai 20 Februari 2025. Memberikan surat perijinan dari Kantor Wilayah untuk melakukan penelitian di Lembaga Pemasarakatan Cianjur pada tanggal 21 Februari 2025. Observasi kelapangan pada tanggal 16 sampai 23. Melakukan pencetakan proposal dan tanda tangan pembimbing 1 dan 2, untuk membuktikan bahwa pembimbing menyetujui proposal ini. Dan proposal ini hasil dari revisi yang sudah disetujui oleh pembimbing 1 dan 2, untuk diberikan ke program studi agar SK untuk pembimbing turun pada tanggal 24 Februari 2025. Melakukan bimbingan bab 1 sampai 3 pada tanggal 10 sampai 23 Maret 2025. Pengumpulan draf melalui *google drive* pada tanggal 24 Maret 2025. Pembuatan SK pada tanggal 9 april 2025. Melakukan bimbingan untuk membenahi skripsi sesuai dengan KTI pada tanggal 19 Mei 2025. Validator instrumen pada tanggal 2 Juni. Melakukan penelitian dari tanggal 27 Mei sampai 21 Juli 2025. Penyusunan dan bimbingan bab 4 dan 5 dari tanggal 25 Mei sampai 13 Agustus 2025. Melakukan bimbingan artikel pada tanggal 13 Agustus 2025. Bimbingan dan revisi dengan dosen pembimbing 1 dan 2 pada tanggal 14 sampai 18 Agustus 2025. Tanda tangan

SITI NUR ELAH, 2025

**PENERAPAN AEROBIC SEBAGAI MEDIA UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN CIANJUR**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pengesahan oleh pembimbing 1 pada tanggal 19 Agustus 2025, dan oleh pembimbing 2 dan ketua prodi pada tanggal 20 Agustus 2025. Sosialisasi dan pengumpulan draf skripsi pada hari Selasa, tanggal 26 Agustus 2025 di ruang lab *dance* UPI dengan dosen skripsi. Pelaksanaan sidang pada hari Kamis, tanggal 28 Agustus 2025.