

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Pendekatan, Metode dan Desain Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui efektifitas penggunaan konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif yang digunakan secara bersamaan. Menurut Creswell (2002), terdapat tiga model kualitatif-kuantitatif, yaitu *two-phase design*, *dominant-less dominant design*, dan *mixed method design sequence*. Dalam penelitian ini dipilih model *mixed method design sequence* karena pendekatan kualitatif dan pendekatan kuantitatif digunakan secara terpadu dan saling mendukung.

Pendekatan kuantitatif, yakni pendekatan penelitian yang dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian atau hipotesis secara spesifik dengan penggunaan statistik. Melalui pendekatan ini diharapkan diperoleh data empirik mengenai gangguan kecemasan pascatrauma yang dialami siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam letusan Gunung Merapi, serta data empirik tingkat efektivitas konseling berbasis petualangan untuk mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma. Sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk melakukan kajian terhadap daya dukung lapangan dan observasi proses konseling.

Pada tataran praktis, metode yang digunakan adalah metode pre eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest* dalam uji lapangan teknik intervensi yang

digunakan. Penggunaan metode ini bertujuan untuk memperoleh data dinamika perubahan kondisi gangguan kecemasan pascatrauma siswa yang menjadi sampel penelitian, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Data yang diperoleh akan digunakan untuk menggambarkan efektifitas konseling konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam letusan Gunung Merapi.

## **B. Defini Operasional Variabel**

### **1. Gangguan Kecemasan Pascatrauma**

Gangguan kecemasan pasca trauma (*post traumatic stress disorder*) dalam penelitian ini adalah gangguan psikologis atau kecemasan yang terjadi pada anak-anak yang mengalami suatu peristiwa yang luar biasa dampak dari terjadinya bencana letusan Gunung Merapi di Yogyakarta. Secara operasional yang dimaksud gangguan kecemasan pascatrauma dalam penelitian ini adalah respon siswa yang berada di daerah sekitar Gunung Merapi yang ditunjukkan dengan indikator sebagai berikut (Shiraldi, 2000),

- a. Pemunculan stresor (*exposure to stresor*) yang terjadi pada (1) orang yang mengalami, menyaksikan, atau memperhatikan/mempelajari peristiwa yang melibatkan kematian yang tragis, kecelakaan serius atau kekejaman pada diri sendiri dan orang lain. (2) orang yang mengalami ketakutan, ketidak berdayaan atau ketakutan yang hebat (pada anak-anak, respon tersebut dapat mengakibatkan perilaku yang kacau atau memprovokasi),

- b. Peristiwa yang dialami lagi (*event re-experienced*) ditunjukkan oleh (1) perilaku mengungkit-ungkit kembali peristiwa yang mengganggu (image, pikiran atau persepsi); (2) mengingat-ingat kembali mimpi buruk dari suatu peristiwa; (3) berperilaku atau merasa seolah-olah trauma tersebut muncul kembali (perasaan muncul kembali, ilusi, halusinasi, dan kembali ke masa lalu yang bersifat disosiatif); (4) distress psikologis yang hebat atas munculnya tanda-tanda internal atau eksternal yang mensimbolkan/mirip dengan suatu aspek dari trauma tersebut; (5) reaksi psikologis yang muncul berulang-ulang seperti pada gejala diatas,
- c. Penghindaran (*avoidance*) yang ditunjukkan dengan (1) upaya-upaya untuk menghindari peristiwa traumatis; (2) upaya-upaya untuk menghindarkan diri dari aktivitas, tempat, atau orang yang terkait dengan peristiwa traumatis; (3) ketidak mampuan mengingat aspek-aspek penting dari peristiwa traumatis; (4) berkurangnya minat atau partisipasi secara nyata pada aktivitas yang dulunya merupakan aktivitas yang menyenangkan, (5) perasaan terasing; (6) rentang afeksi terbatas (misalnya tidak dapat merasakan kelembutan hati atau seksualitas); (7) merasa masa depan suram (berkenaan dengan karir, pernikahan, anak-anak dan sebsagainya),
- d. Durasi gejala dalam kriteria B (mengalami gejala lebih dari satu bulan),

- e. Gangguan kehidupan (*life disrupted*) yang ditunjukkan dengan adanya gangguan yang menyebabkan distress dalam fungsi sosial atau bidang penting lainnya.

## 2. Konseling Berbasis Petualangan

Konseling berbasis petualangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah aktivitas terstruktur yang terdiri dari kegiatan-kegiatan yang memberikan pengalaman baru, menantang, menyenangkan, menghadirkan risiko nyata, dengan tujuan untuk mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma pada siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo.

Elemen kunci yang terdapat pada pelaksanaan konseling berbasis petualangan ini, terdiri dari *trust building*, *goal setting*, *challenge/stress*, *humor/fun*, *peak experience*, dan *problem solving*.

Serangkaian aktivitas dalam konseling berbasis petualangan ini senantiasa terdiri dari *brief*, *activity* dan *debrief*, dengan langkah utama yang mengacu pada Glading (1995), yakni (1) langkah awal, (2) transisi, (3) kerja, dan (4) terminasi. Pada langkah awal konseling diarahkan pada upaya untuk membentuk dan mengembangkan kelompok yang kondusif bagi terjadinya proses konseling. Pada tahap transisi, proses konseling diarahkan pada upaya menyelesaikan konflik-konflik yang terjadi dalam kelompok. Pada langkah kerja, konseling diarahkan pada upaya memfungsikan kelompok dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli. Sedangkan pada langkah terminasi diarahkan upaya mempromosikan dan mendorong perubahan pada diri individu. Kemudian serangkaian permainan dalam konseling berbasis

petualangan ini disusun berdasarkan *stage of development* Tuckman, Schutz dan Bion (Schoel et. al., 1989 : 81) yang terdiri dari *forming*, *storming*, *norming*, dan *transforming* (*performing* dan *adjourning*).

Proses konseling berbasis petualangan pada penelitian ini dilakukan melalui permainan di alam terbuka. Permainan yang digunakan, ditentukan berdasarkan pada hasil analisis kebutuhan (*need assesment*) yang dilakukan terhadap siswa korban bencana letusan Gunung Merapi. Permainan diadaptasi dari *Island of Healing Book* karya J. Shoel dan permainan *outbound* dalam disertasi Nandang Rusmana.

**Tabel 3.1**  
**Daftar Permainan dalam Konseling Berbasis Petualangan**  
**Berdasarkan Langkah Utama dan Tahapan Perkembangan**

Langkah Utama	Stage of Development	Permainan
Tahap Awal	<i>Forming</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Add on tag</i></li> <li>- <i>Name games with tennis ball or blanket</i></li> <li>- <i>Spiral goals</i></li> <li>- <i>Fox and squirrel</i></li> </ul>
Tahap Transisi	<i>Storming</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Guest who i am</i></li> <li>- <i>Funny face</i></li> <li>- <i>Rebut bendera</i></li> <li>- <i>Yells</i></li> </ul>
	<i>Norming</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Lines up</i></li> <li>- <i>Hollahop</i></li> <li>- <i>Trust circle</i></li> <li>- <i>Trust fall</i></li> </ul>
Tahap Kerja	<i>Performing</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Blindfold soccer</i></li> <li>- <i>Alligator river</i></li> <li>- <i>Toxic Square</i></li> <li>- <i>Spider web</i></li> <li>- <i>Resque techniques</i></li> <li>- <i>Ghost ship</i></li> </ul>
Tahap Akhir	<i>Adjourning</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hura Hura Cincin</i></li> <li>- <i>Surat Sahabat</i></li> <li>- <i>Penghargaan Positif</i></li> <li>- <i>Sayonara</i></li> </ul>

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi penelitian

Babble (Sukardi, 2003) mengungkapkan populasi sebagai elemen penelitian yang hidup dan tinggal bersama-sama dan secara teoritis menjadi target hasil penelitian. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka populasi adalah keseluruhan dari target atau objek penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah siswa yang SMP yang terkena dampak dari bencana letusan Gunung Merapi. Terdapat empat sekolah yang terdata dikawasan kecamatan cangkringan.

Kecamatan cangkringan merupakan kecamatan yang terletak dibagian paling utara Kab. Sleman. Pada saat terjadinya letusan gunung merapi, kecamatan cangkringan merupakan daerah yang terkena dampak paling parah bersama dengan Desa Balerante dari Kabupaten Klaten. Kondisi inilah yang mendasari proses penentuan populasi dalam penelitian. Pada akhirnya data populasi terbatas yang digunakan adalah data populasi terbatas yaitu siswa SMP Sunan Kalijogo pada tingkatan kelas VIII tahun ajaran 2010/2011. Pemilihan populasi terbatas ini didasarkan pada beberapa faktor seperti keterbatasan dana, keterbataasan waktu, jarak antar sekolah yang berjauhan, dan perbedaan lokasi pengungsian tempat siswa tinggal. SMP Sunan Kalijogo merupakan sekolah pertama yang melakukan proses belajar mengajar di lokal sekolahnya sendiri, berbeda dengan sekolah-sekolah lainnya yang melakukan proses belajar mengajar di sekolah-sekolah sementara yang berbeda-beda.

Pertimbangan lainnya pada pemilihan populasi terbatas dalam penelitian ini, yaitu lokasi tempat tinggal siswa dan kondisi keluarga siswa pasca terjadinya letusan Gunung Merapi. Siswa SMP Sunan Kalijogo dominan berasal dari Desa Umbulharjo, Desa Glagaharjo, Desa Argomulyo, dan Desa Balerante yang merupakan daerah-daerah paling parah terkena dampak letusan Gunung Merapi.

## 2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 1993:104). Sampel ditentukan untuk memperoleh informasi tentang obyek penelitian dengan mengambil representasi populasi yang diprediksikan sebagai inferensi terhadap seluruh populasi. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive* (Arikunto, 1993; Riduwan, 2006) yaitu teknik penentuan subjek penelitian yang digunakan atas pertimbangan-pertimbangan tertentu atau tujuan tertentu. Sampel pada penelitian ini dipilih dari persentase tingkat gangguan kecemasan pascatrauma dari mulai yang paling rendah sampai yang paling tinggi, berdasarkan pada asumsi bahwa semua individu yang mengalami gangguan kecemasan pascatrauma memerlukan penanganan. Studi pendahuluan dilakukan terhadap 22 siswa kelas VIII. Karena sampel kurang dari 100 orang maka:

$$S = 100\% n$$

Dimana : S = jumlah sample yang diambil

n = jumlah anggota populasi

(Sudjana, 2005 : 169)

Pelaksanaan penelitian yang dilakukan selama lebih dari satu minggu, tidak diikuti oleh semua siswa yang mengisi *pre-test*. Terdapat lima orang siswa yang hanya mengikuti *pre-test* sesi pertama dengan mengisi angket daftar cek masalah saja, tiga orang siswa yang hanya mengikuti kegiatan hari pertama tanpa mengikuti *pre-test* sesi kedua yang menggunakan instrument diagnostik kriteria PTSD dan empat orang siswa yang hanya mengikuti kegiatan dihari kedua tanpa mengikuti *pre-test* sesi kedua. Siswa-siswa tersebut tidak mengikuti kegiatan karena sibuk membantu orang tuanya menjaga rumah di lereng merapi dan ada pula yang orang tuanya khawatir saat anaknya jauh dari orang tua. Oleh karena itu, pelaksanaan konseling berbasis petualangan hanya dilakukan oleh 12 orang siswa saja.

#### **D. Prosedur Penelitian**

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari beberapa langkah sebagai berikut.

##### **1. Tahap Persiapan**

Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut.

- a. Membuat proposal penelitian dan mengkonsultasikannya dengan dosen mata kuliah Metode Riset Bimbingan Konseling dan disahkan dengan persetujuan dari dewan skripsi dan dosen pembimbing skripsi serta ketua jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
- b. Mengajukan permohonan pengangkatan dosen pembimbing skripsi pada tingkat fakultas.

- c. Mengajukan permohonan izin penelitian dari jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang memberikan rekomendasi untuk melanjutkan ke tingkat fakultas dan rektor UPI.

## 2. Tahapan pelaksanaan

Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan data studi pendahuluan sebagai data *pre-test* dengan menyebarkan angket pada siswa korban bencana letusan Gunung Merapi. Pengumpulan data studi pendahuluan ini dilaksanakan pada tanggal 15 – 17 Maret 2011 terhadap 22 orang siswa kelas VIII di SMP Sunan Kalijogo Tahun Ajaran 2010/2011.
- b. Menentukan sampel penelitian yaitu sebanyak 12 orang siswa kelas VIII di SMP Sunan Kalijogo.
- c. Melaksanakan konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma yang telah dirancang sebelumnya dan dilaksanakan pada tanggal 18 – 26 Maret 2011. Berikut rancangan konseling berbasis petualangan yang telah disusun dan disesuaikan dengan hasil dari *assesment* yang dilakukan sebelumnya.

**Tabel 3.2**  
**Tahap Kegiatan Konseling Berbasis Petualangan Melalui Permianan di Alam Terbuka**  
**Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Pasca Trauma**

Sesi	Kegiatan	Tujuan	Tahapan
Ke-1	Asesmen dan diagnosa awal	Memperoleh data: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anak yang mengalami gangguan kecemasan pasca trauma.</li> <li>2. Tingkat gangguan kecemasan pasca trauma yang dialami.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asesmen melalui Instrumen Diagnostik Kriteria PTSD dan DCM.</li> <li>2. Konseling.</li> </ol>
Ke-2	Pengarahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mengenal peneliti dan bersedia menerima kehadiran peneliti dengan maksud dan tujuan yang dibawa peneliti.</li> <li>2. Peserta mengetahui maksud dan tujuan dari diadakannya kegiatan.</li> <li>3. Tumbuhnya kesadaran peserta terkait dengan pentingnya kegiatan ini.</li> <li>4. Peserta membuat pernyataan bersedia mengikuti kegiatan dengan berbagai risiko yang terjadi selama kegiatan.</li> <li>5. Penjelasan waktu dan rangkaian kegiatan yang akan ditempuh oleh peserta.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan peneliti dengan peserta.</li> <li>2. Memberikan penjelasan maksud dan tujuan peneliti</li> <li>3. Memberikan penjelasan kegiatan yang akan dilakukan, waktu yang akan dibutuhkan dan ketentuan yang berlaku selama kegiatan berlangsung.</li> <li>4. Membuat pernyataan tertulis dari peserta untuk bersedia mengikuti kegiatan dengan berbagai kemungkinan risikonya dan pernyataan tersebut disetujui oleh orang tua dari masing-</li> </ol>

			masing peserta.
Ke-3	Pelaksanaan permainan awal / <i>ground game</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tumbuhnya antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>2. Tumbuhnya rasa kebersamaan antar peserta.</li> <li>3. Peserta dapat mengenal peserta lainnya yang mengikuti kegiatan.</li> <li>4. Terbentuknya kelompok yang diperlukan dalam kegiatan.</li> <li>5. Peserta mulai merasakan suasana menyenangkan bersama anggota lainnya dalam beraktivitas, berinisiatif dan menyelesaikan permainan</li> <li>6. Peserta dapat menyusun sendiri tujuan dari mengikuti kegiatan, baik secara individual maupun secara kelompok.</li> <li>7. Peserta dapat membuat komitmen dan berani tampil dimuka, di depan peserta lainnya.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Add on tag</i></li> <li>2. <i>Name games with tennis ball or blanket</i></li> <li>3. <i>Spiral goals</i></li> <li>4. <i>Fox and squirrel</i></li> </ol>
Ke-4	Pelaksanaan permainan tahap transisi 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta dapat mengenal lebih jauh teman sekelompoknya.</li> <li>2. Peserta semakin merasakan kegembiraan melakukan aktivitas dalam kelompoknya.</li> <li>3. Peserta memiliki kesiapan menerima tugas.</li> <li>4. Peserta dapat mengembangkan rasa empati terhadap anggota kelompok lainnya.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Guest who i am</i></li> <li>2. <i>Funny face</i></li> <li>3. <i>Yells</i></li> <li>4. <i>Rebut bendera</i></li> <li>5. <i>Lines up</i></li> </ol>
Ke-5	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta memiliki rasa kepercayaan terhadap anggota</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Hollahop</i></li> </ol>

	permainan tahap transisi 2	<p>kelompok lainnya.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Peserta bersedia bekerja bersama dalam sebuah kelompok.</li> <li>3. Terbentuknya kesiapan peserta dalam mengambil risiko pada masing-masing permainan.</li> <li>4. Terjalannya hubungan emosional yang lebih intensif antar anggota kelompok.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. <i>Trust circle</i></li> <li>3. <i>Trust fall</i></li> </ol>
Ke-6	Pelaksanaan permainan tahap kerja 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terbentuknya kelompok yang produktif.</li> <li>2. Mengembangkan kepercayaan peserta terhadap orang lain.</li> <li>3. Terciptanya kesempatan untuk pengembangan diri.</li> <li>4. Munculnya kesediaan peserta untuk mendengarkan orang lain.</li> <li>5. Mengembangkan kemampuan peserta untuk dapat berkonsentrasi dalam melakukan suatu aktivitas.</li> <li>6. Mengembangkan kesadaran peserta akan pentingnya berinteraksi dengan lingkungan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Blindfold soccer</i></li> <li>2. <i>Toxic Square</i></li> </ol>
Ke-7	Pelaksanaan permainan tahap kerja 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu peserta untuk dapat mengembangkan rasa empatinya terhadap orang lain.</li> <li>2. Membantu peserta untuk dapat mengembangkan kemampuannya mengontrol emosi.</li> <li>3. Mengembangkan rasa percaya diri peserta.</li> <li>4. Mengembangkan kesadaran peserta akan pentingnya membuat rencana dalam kehidupannya, baik untuk saat ini maupun dimasa yang akan datang.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Alligator river</i></li> <li>2. <i>Spider web</i></li> </ol>

		5. Mengembangkan sikap mau membantu pada diri peserta.	
Ke-9	Pelaksanaan permainan tahap kerja 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengembangkan kepercayaan pada diri peserta kepada orang lain terkait dengan keselamatannya.</li> <li>2. Mengembangkan kemampuan peserta untuk dapat kembali melakukan aktivitas yang disenanginya.</li> <li>3. Mengembangkan rasa syukur peserta atas segala hal yang telah didapatkannya saat ini.</li> <li>4. Mengembangkan sikap pantang menyerah dalam melakukan berbagai aktivitas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Resque techniques</i></li> <li>2. <i>Ghost ship</i></li> </ol>
Ke-10	Pelaksanaan permainan tahap akhir	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meninjau kembali dan meringkas pengalaman kelompok.</li> <li>2. Menilai pertumbuhan peserta.</li> <li>3. Mendorong dan mempromosikan perubahan dalam diri peserta.</li> <li>4. Membantu peserta dalam menjalankan nilai-nilai positif dari pengalaman yang didapatkannya dalam kegiatan dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>5. Menambah balikan/<i>feedback</i></li> <li>6. Merencanakan resolusi/ pemecahan masalah peserta</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hura Hura Cincin</li> <li>2. Surat Sahabat</li> <li>3. Penghargaan Positif</li> <li>4. Sayonara</li> </ol>

- d. Mengumpulkan data *post-test* untuk memperoleh data gangguan kecemasan pascatrauma setelah pemberian perlakuan. Pengumpulan data ini dilakukan pada tanggal 26 Maret 2011.

### **3. Tahap Akhir**

Pada tahap akhir dilakukan pengolahan dan analisis data tentang efektivitas konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma, serta kesimpulan dari hasil penelitian dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

## **E. Instrumen Penelitian**

### **1. Instrumen Tes**

- a. Angket pengungkap gangguan kecemasan pascatrauma

Angket pengungkap gangguan kecemasan pascatrauma ini merupakan adaptasi dari daftar cek masalah (DCM) milik Dr. Nandang Rusmana M.Pd yang digunakan pada disertasinya. Pengadaptasian daftar cek masalah menjadi angket dilakukan setelah melaksanakan konsultasi dengan pemilik instrumen, bahwasanya DCM digunakan dengan cara mewawancarai langsung satu persatu anak yang disinyalir mengidap gangguan kecemasan pascatrauma, sedangkan dalam penelitian yang dilakukan penulis, instrumen diberikan langsung kepada siswa untuk lebih mengefektifkan waktu dengan pertimbangan bahwa penelitian dilakukan pada jam sekolah dengan waktu yang terbatas. Adapun validasi instrumen dilakukan oleh pemilik instrumen sendiri yaitu Dr. Nandang Rusmana M.Pd.

**Tabel 3.3**  
**Matriks Kisi-Kisi Instrumen Daftar Cek Masalah**

No.	Aspek	Indikator	No. Item
1.	<b>Fisiologis</b>	Pening, tenggorokan kering, perut serasa tertekan, dada sesak / nyeri , jantung berdebar , sakit kepala, nyeri lambung, diare/mencret, alergi/gatal-gatal, otot tegang, kejang, tidak bertenaga, rahang terkatup erat , duduk tidak tenang , banyak berkeringat , denyut nadi cepat, menggemeretakkan gigi, rasa lelah.	1 s.d 18
2.	<b>Afeksi</b>	Rasa takut, mati rasa , terguncang, mengingkari, marah, putus asa, menyerah, pasrah, menyalahkan, sinis, menyesal, merasa tidak berdaya, hilang kepercayaan, khawatir, bosan , merasa terasing, murung.	19 s.d 35
3.	<b>Kognisi</b>	Tidak percaya, tidak konsentrasi, mudah lupa, banyak pikiran, sulit mengambil keputusan, curiga, lelah berpikir, merasa terbebani, merasa banyak melayani orang.	36 s.d 44
4.	<b>Behavioral</b>	Sulit tidur, kehilangan selera, makan berlebihan, banyak merokok, minum alkohol dan narkoba, menghindari, menangis, tidak mampu berbicara, tidak bergerak, gelisah, terlalu banyak gerak, mudah marah, ingin bunuh diri , menggerakkan anggota tubuh, berulang-ulang, malu, mengurung diri, menyalahkan orang	45 s.d 61
5.	<b>Spiritual</b>	Menyalahkan Tuhan, berhenti ibadah, tidak berdaya, marah kepada Tuhan, meragukan keyakinan, tidak tulus, merasa terancam, merasa jadi korban orang, bersibuk dengan diri sendiri, merasa kecewa, menyesali diri , menggerutu.	62 s.d 73

Setiap pernyataan yang terdapat dalam angket pengungkap gangguan kecemasan pascatrauma ini dikembangkan berdasarkan pernyataan yang sudah ada dalam daftar cek masalah tersebut. Alternatif jawaban mengacu pada ketentuan berikut:

**Tabel 3.4**  
**Ketentuan Alternatif Jawaban**  
**Angket Mengungkap Stres Pasatrauma**

Alternatif Jawaban	Skor
Ya	1
Tidak	0

b. Instrumen kriteria diagnostik PTSD

Instrumen kriteria diagnostik PTSD juga merupakan instrumen yang digunakan dalam disertasi Dr. Nandang Rusmana M.Pd, Instrumen ini digunakan untuk mendeteksi masalah yang dihadapi oleh anak yang mengalami stres pascatrauma, dalam penelitian ini instrumen digunakan sebagai instrumen pengumpulan data kebutuhan siswa.

**Tabel 3.5**  
**Matriks Kisi-Kisi Instrumen Kriteria Diagnostik PTSD**

Aspek	$\Sigma$	Indikator	No. Item
Masih terbayangi oleh peristiwa traumatis	5	1. Bermimpi atau merasa terus dibayang-bayangi oleh peristiwa tragis yang terjadi.	1
		2. Merasa seperti mengalami kembali peristiwa tragis yang terjadi.	7
		3. Mengalami sakit kepala/ mual/ alergi ketika dihadapkan pada simbol dari peristiwa logis yang terjadi.	13
		4. Mengalami gangguan tidur (banyak tidur atau sulit tidur).	19
		5. Mudah cemas dan panik ketika terjadi peristiwa di luar dugaan	25
Harapan masa depan rendah		1. Merasa masa depan suram.	2
		2. Merasa tidak ada upaya yang dapat dilakukan untuk pulih dari peristiwa tragis yang telah	8

	5	terjadi.	
		3. Merasa tidak lagi memiliki kebanggaan terhadap diri sendiri.	14
		4. Tidak ada harapan keadaan akan menjadi lebih baik.	20
		5. Merasa putus asa.	26
Berpikir negatif	5	1. Bersikap waspada di luar batas kewajaran terhadap keselamatan diri.	3
		2. Kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar atau berpikir.	9
		3. Merasa tidak nyaman di manapun berada.	15
		4. Merasa orang lain tidak peduli.	27
		5. Mencurigai orang baru secara berlebihan	21
Emosional	5	1. Mudah marah.	4
		2. Tidak mau mengalah meskipun dalam posisi salah.	10
		3. Ngotot dalam berpendapat/berbicara.	16
		4. Mudah menangis.	22
		5. Mudah tersinggung	28
Mengisolasi diri	5	1. Menolak dikunjungi orang asing.	5
		2. Sulit berinteraksi dengan orang lain.	11
		3. Lebih suka berdiam diri	17
		4. Merasa diri terisolasi dari orang lain.	29
		5. Menarik diri dari bergaul dengan orang lain atau lingkungan.	23
Merasa tidak berdaya	5	1. Kehilangan minat untuk melakukan kembali aktivitas yang biasa dilakukan sebelum peristiwa tragis terjadi.	6
		2. Menunggu takdir Tuhan dalam menghadapi hidup.	12
		3. Merasa keberadaan hidup tidak berarti lagi sejak mengalami peristiwa tragis.	18

	4. Merasa tidak berdaya.	24
	5. Merasa sangat kecewa dengan keadaan yang terjadi.	30

Adapun pedoman penggunaan instrumen sudah terlampir dalam instrumen itu sendiri sedangkan Alternatif jawaban mengacu pada ketentuan berikut:

**Tabel 3.6**  
**Ketentuan Alternatif Jawaban**  
**Instrumen kriteria PTSD**

Alternatif Jawaban	Skor untuk Pernyataan Positif
Merasakan	1
Tidak Merasakan	0

## 2. Instrumen non tes

### a. Jurnal kegiatan

Jurnal kegiatan harian adalah instrumen yang digunakan untuk mengungkap seberapa jauh proses konseling berpengaruh terhadap tingkah laku yang ditunjukkan anak berkaitan dengan gangguan kecemasan pascatrauma yang dialaminya. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan indikator keberhasilan yang harus dicapai dalam setiap sesi kegiatan.

### b. Jurnal harian

Jurnal harian merupakan instrumen yang digunakan untuk mengungkap apresiasi anak terhadap proses konseling pascaperlakuan. Instrumen ini juga digunakan untuk mengukur daya resiliensi klien dalam menghadapi gangguan pascatrauma. Karena instrumen ini akan diisi oleh anak setiap selesai kegiatan

setiap harinya. Instrumen ini berupa daftar isian empat quadran. Setiap quadran merefreshkan pandangan klien dalam memaknai proses latihan, yakni: (1) aku adalah, (2) aku punya, (3) aku dapat, dan (4) aku akan.

c. Pedoman observasi

Pedoman observasi merupakan panduan yang diberikan kepada observer berkaitan dengan tindakan yang dilakukan oleh penulis selama pemberian tindakan (*treatment*) berlangsung. Yang diukur adalah perubahan dan dinamika psikologi yang terjadi pada anak serta sumberdaya yang dilibatkan selama kegiatan konseling berlangsung.

d. Studi dokumentasi

Studi dokumentasi dilaksanakan dengan melakukan pengamatan terhadap gambar-gambar yang diambil saat pelaksanaan *treatment* berlangsung berupa foto dan video.

## **F. Teknik Analisis Data**

### **1. Prosedur pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen angket (Instrument diagnostik kriteria PTSD dan DCM) agar data yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan dan dapat menunjang tujuan penelitian. Data yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu data tentang gangguan kecemasan pascatrauma dan efektivitas konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma. Kemudian dilakukan pengumpulan data terhadap daya dukung lapangan dan observasi proses konseling untuk mendukung data efektivitas

konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma. Pengumpulan data ini dilakukan dengan teknik observasi dan penggunaan jurnal kegiatan harian.

Pengumpulan data dilakukan dari tanggal 15 – 26 Maret 2011. Adapun kegiatan yang dilakukan dalam proses pengumpulan data diantaranya.

- a. Pemberian *pre-test* berupa angket pengungkap gangguan kecemasan pascatrauma,
- b. Pemberian Instrumen kriteria PTSD sebagai assessmen kebutuhan,
- c. Pelaksanaan konseling berbasis petualangan dan mengisi jurnal kegiatan harian,
- d. Observasi selama kegiatan berlangsung,
- e. Pemberian *pos-test* berupa angket pengungkap gangguan kecemasan pascatrauma.

## 2. Pengolahan Data

Teknik analisis data dilakukan melalui teknik analisis kuantitatif dan kualitatif. Analisis data dilakukan dengan menjawab pertanyaan penelitian yang telah disusun pada bab sebelumnya, yaitu:

- 1) **Gambaran umum gangguan kecemasan pascatrauma yang dialami oleh siswa SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana letusan Gunung Merapi.** Pengolahan data dilakukan dengan cara menghitung aspek-aspek yang ada pada instrumen. Selain itu untuk mengelompokkan siswa dilakukan dengan cara mengalikan banyak item dengan skor maksimal.

Kemudian penentuan kedudukan dilakukan dengan cara pengelompokan atas tiga ranking.

- a. Menghitung jumlah siswa yang menjawab ya dan tidak pada angket.
- b. mengelompokkan siswa yang mengalami stres pascatrauma kedalam 3 kategori yaitu tinggi (T), sedang (S), rendah (R). Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai stres pascatrauma yang dialami oleh anak korban bencana. Untuk menentukan panjang kelas, sebelumnya terlebih dahulu perlu diketahui besar rentang (R) antara skor terbesar dengan skor terkecil, berikut rumus yang digunakan:

$$R = \text{skor terbesar} - \text{skor terkecil}$$

(Furqon, 2004: 24)

Setelah diketahui nilai rentang (R), maka panjang kelas (p), dapat diketahui dengan rumus:

$$bk = \frac{R}{p}$$

(Furqon, 2004: 25)

Diketahui bahwa skor terbesar ideal adalah 73 dan skor terkecil ideal adalah 0, sehingga dapat diketahui bahwa skor rentang, yaitu 73. Dengan menggunakan rumus di atas, didapat nilai panjang kelas, yaitu 24,3. Jadi untuk mengelompokkan data dengan rentang sebesar 73 dan banyak kelas sebanyak 3, diperlukan panjang kelas 24 atau 25.

- c. Mencari nilai rata-rata (*Mean*), dengan menggunakan rumus :

$$\text{Mean : } \quad X = \frac{\sum x}{N}$$

dimana,

x = jumlah skor siswa

n = jumlah siswa

(Furqon, 1999 : 36)

- d. Mengelompokan setiap siswa pada kriteria yang digunakan. Kriteria yang digunakan untuk pengelompokan adalah tinggi, sedang dan rendah. Adapun kategori interval memiliki arti sebagai berikut :

**Tabel 3.7**  
**Tabel Kriteria Pengelompokan Kategori**

KATEGORI	DESKRIPSI
TINGGI	: Siswa yang termasuk pada kategori tinggi adalah siswa yang mengalami intensitas gangguan paling banyak pada aspek-aspek stres pascatrauma dibandingkan dengan siswa lainnya. Pada kategori tinggi siswa tidak dapat beradaptasi dengan kejadian trauma sehingga menimbulkan perilaku-perilaku stres yang kritis dengan cakupan yang luas sehingga harus segera ditangani.
SEDANG	: Siswa yang termasuk pada kategori sedang adalah siswa yang mengalami intensitas gangguan cukup banyak pada aspek-aspek stres pascatrauma. Pada kategori sedang siswa menunjukkan gejala stres yang cukup banyak namun cakupannya tidak terlalu luas dan mendalam.
RENDAH	: Siswa yang termasuk pada kategori rendah adalah siswa yang menunjukkan gangguan pada sapek-aspek stres stres pascatrauma,namun intensitasnya tidak terlalu banyak. Pada kategori rendah siswa menunjukkan gejala stres pascatrauma tapi cakupannya tidak luas dan mendalam.

- 2) **Gejala gangguan kecemasan pascatrauma yang ditunjukkan siswa SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam letusan Gunung Merapi.** Untuk mengetahui perilaku dan permasalahan yang dihadapi oleh siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam letusan Gunung Merapi digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh anak tiap aspek}}{\text{Jumlah indikator tiap aspek}} \times 100\%$$

Keterangan

Jumlah indikator tiap aspek = 5

- 3) **Penerapan konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma yang dialami siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam letusan Gunung Merapi,** dilakukan dengan menggunakan perhitungan sebagai berikut sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{jumlah siswa mencapai indikator keberhasilan}}{\text{Jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

Jika pencapaian indikator keberhasilan pada masing-masing aspek telah mencapai lebih dari 50% maka indikator dapat dikatakan berhasil dicapai.

- 4) **Efektifitas penggunaan teknik menulis dalam mengurangi stres pascatrauma siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam letusan Gunung Merapi,** yaitu dengan membandingkan skor gangguan kecemasan pascatrauma siswa sebelum tindakan (*pre-test*) dan setelah tindakan (*post-test*). Data tersebut diperoleh melalui perhitungan sebagai berikut:

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

#### Keterangan

t = harga t untuk sampel berkolerasi

D = (*difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu.

D = rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)

D<sup>2</sup> = kuadrat D

N = banyaknya subjek penelitian

Dengan ketentuan, jika  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  maka, treatment yang diberikan efektif dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma yang dialami siswa korban bencana.