

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu (quasi eksperimen) Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode pre experimental design dengan jenis pre test and post test one group design. Metode ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Tabel 3. Desain Penelitian *Pre Experiment One Group Pre test-Post test Design*

$O_1 \quad X \quad O_2$

Hal pertama dalam pelaksanaan eksperimen menggunakan desain subyek tunggal ini dilakukan dengan memberikan tes kepada subjek yang belum diberi perlakuan disebut pre test (O_1) untuk mendapatkan responden Ibu ODHA yang memiliki hasil *burn out* dan koping religious nya rendah. Setelah didapat data responden yang memiliki masalah, maka dilakukan treatment (X). Setelah dilakukan perlakuan kepada Ibu ODHA yang mengalami masalah, maka diberikan lagi tes untuk mengukur tingkat *burn out* dan koping religious sesudah dikenakan variabel eksperimen (X), dalam post test akan didapatkan data hasil dari eksperimen dimana hasil *burn out* dan koping religious Ibu ODHA meningkat atau tidak ada perubahan sama sekali. Bandingkan O_1 dan O_2 untuk menentukan seberapa besar perbedaan yang timbul, jika sekiranya ada sebagai akibat diberikannya variabel eksperimen. Kemudian data tersebut dianalisis dengan menggunakan t-test

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala bentuk apapun yang telah ditetapkan sebelumnya kemudian dipelajari oleh peneliti sehingga mendapatkan informasi tentang hal yang diteliti dan mendapat kesimpulan (Sugiyono, 2016). Variabel dalam penelitian ini adalah efektifitas terapi SEFT dalam mengatasi *Burn Out* dan koping religius pada Ibu ODHA.

C. Definisi Konseptual dan Operasional

1. Definisi Konseptual

a. Terapi SEFT

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan salah satu teknik terapi untuk mengatasi gangguan emosi manusia melalui penggunaan sistem energi tubuh sendiri, pemberdayaan spiritual dan harmonisasi sistem energi tubuh sendiri. Energi psikologis merupakan seperangkat prinsip dan teknik yang menggunakan sistem energi tubuh untuk meningkatkan keadaan mental, emosi, dan perilaku (Cahyanto et al., 2021).

b. *Burn Out*

Freudenberg dan Rich Elson mendefinisikan *burn out* sebagai suatu kondisi yang dialami seseorang berupa kelelahan atau frustrasi karena merasa apa yang diharapkan belum tercapai. *Burn out* adalah kelelahan fisik, mental, dan emosional karena stres dialami dalam jangka waktu yang lama dalam situasi yang membutuhkan banyak keterlibatan dan konsumsi emosional, standar kesuksesan pribadi yang tinggi.

c. Koping Religius

Pargament (Pargament, Feuille & Burdzy, 2011) menjelaskan bahwa koping

religius adalah sebuah usaha dalam mengatasi dan mengurangi sumber-sumber stressor dengan meningkatkan aspek keagamaan dan mendekatkan hubungan kepada Tuhan.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut (Nursalam, 2016).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Pengukuran	Skala Pengukuran
1	Terapi SEFT	Merupakan salah satu teknik terapi untuk mengatasi gangguan emosi manusia melalui penggunaan sistem energi tubuh sendiri, pemberdayaan spiritual dan harmonisasi sistem energi tubuh sendiri.	Observasi berdasarkan SPO SEFT Unisa Bandung	-	-
2	<i>Burn Out</i>	suatu kondisi yang dialami seseorang berupa kelelahan atau frustrasi karena merasa apa yang diharapkan belum tercapai	<i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI) dengan berjumlah 22 item pertanyaan	Skor kelas interval <i>burnout</i> 55-0 = rendah, 56-110 = sedang, 111-165 = tinggi	Ordinal
3	Koping Religius	dapat didefinisikan sebagai cara penyelesaian masalah	Questioner Psycholog	1. Sangat Baik	Ordinal

atau pengalaman	ical	skor
kehidupan yang negatif	Meassure	121-160
melalui pendekatan	ment	2. Baik
agama atau nilai-nilai	Islam	Skor
ketuhanan.	Religius	81 – 120
	(PMIR)	3. Cukup
	Hisyam	Skor
	Abu	41 – 80
	Raiya	4. Kurang
	yang telah	skor
	dimodifik	0 – 40
	asi oleh	
	penulis	

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah subjek (manusia atau klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2016). Populasi pada penelitian ini merupakan Ibu ODHA di kota Bandung khususnya di KPA Kota Bandung berjumlah 30.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2014) mengatakan bahwa total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel ini digunakan jika jumlah populasi relatif kecil yaitu tidak lebih dari 30 orang, total

sampling disebut juga sensus, di mana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Maka dari uraian di atas, teknik penarikan sampel yang digunakan sebagai penelitian sebanyak 30 Ibu ODHA di KPA Kota Bandung.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2012).

- 1) Ibu ODHA di Kota Bandung
- 2) Ibu ODHA Beragama Islam
- 3) Memiliki Burnout yang tinggi
- 4) Bersedia mengikuti proses terapi sampai selesai
- 5) Tidak sedang mengikuti terapi lainnya

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2012).

- 1) Ibu ODHA yang sedang sakit di Kota Bandung
- 2) Ibu ODHA yang sedang menjalani terapi komplementer lainnya
- 3) Ibu ODHA yang tidak bersedia menjadi responden

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Burns dan Grove (dalam Nursalam, 2016), pengumpulan data adalah proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Langkah-langkah dalam pengumpulan data tergantung pada rancangan penelitian dan teknik instrument yang digunakan oleh peneliti. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menggunakan pengisian kuesioner dan intervensi terapi SEFT.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yang digunakan adalah dengan pengisian kuesioner *burn out* yang berjumlah 22 dan koping religius berjumlah 32. Kuesioner dibagikan pada 32 responden Ibu ODHA di Kota Bandung secara langsung, kemudian responden mengisi kuesioner yang telah diberikan sesuai petunjuk yang dicantumkan dalam kuesioner penelitian.

Prosedur intervensi SEFT dimulai dari persiapan klien seperti kesediaan klien, persiapan alat seperti memodifikasi lingkungan atau berada di tempat yang tenang. Fase orientasi dengan mengucapkan salam terapeutik, memperkenalkan dan kontrak waktu 15-20 menit. Fase kerja menganjurkan klien untuk duduk dalam keadaan rileks dan nyaman lalu melakukan tahapan-tahapan SEFT, yaitu *Set-Up*, *Tune-In*, dan *Tapping*. Fase terminasi dengan melakukan evaluasi, respon serta perasaan setelah diberikan intervensi, menjelaskan rencana tindak lanjut dan kontrak waktu.

Terapi SEFT dilaksanakan oleh terapis yang telah mengikuti pelatihan SEFT dan sudah tersertifikasi untuk pemberian terapi SEFT. Apabila setelah selesai pemberian intervensi terapi SEFT terdapat efek samping terhadap responden, peneliti akan berkolaborasi dengan terapis untuk menangani efek samping yang terjadi pada responden.

F. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari:

1. Inform Consent

Lembar inform consent merupakan penjelasan untuk mendapatkan persetujuan dari responden. Berisi mengenai judul yang akan diteliti oleh peneliti, tujuan, serta manfaat penelitian.

2. Lembar Demografi

Lembar data demografi digunakan untuk mencatat karakteristik responden yang terdiri dari nama, usia, jenis kelamin, tingkat kuliah, serta prodi.

3. Kuesioner

Instrument dalam penelitian *Burnout* pada efektifitas terapi SEFT dalam mengatasi *Burn Out* dan coping religius pada Ibu ODHA menggunakan skala ukur berupa angket mengadopsi dari *Maslach Burnout Inventory* (MBI) di rancang untuk dapat mengukur burnout pada Ibu ODHA di Kota Bandung.

Dalam penyajian skala MBI Menggunakan bahasa Inggris, oleh sebab itu untuk memudahkan proses penelitian, peneliti menggunakan MBI yang di ambil dari penelitian yang sudah menggunakan MBI berbahasa Indonesia yaitu skripsi yang berjudul “Hubungan Antara kelebihan Beban Kerja dengan Job Burnout Pada Karyawan”. Adapun kisi – kisi Instrumen Skala MBI pada penelitian tersebut yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.2 Kisi-kisi instrumen Skala MBI

No	Pembagian Item		
	Dimensi	Item	Jumlah
1	Kelelahan Emosional	1,2,3,6,8,13, 14, 16, dan 20	9
2	Dipersonalisasi	5, 10, 11, 15, dan 22	5

3	Pencapaian Pribadi	4,7,9,12,17, 18,19 dan 21	8
Total Item			22

Skala koping religius yang dipakai dalam penelitian ini adaptasi dari *Psychological Measurement Islam Religius* (PMIR) Hisyam Abu Raiya (Raiya, 2008) yang telah dimodifikasi oleh penulis dikarenakan adanya perbedaan Bahasa.

Tabel 3.3 Kisi-kisi instrumen Skala Koping Religius

Variabel	Aspek	Indikator	No Soal	Jumlah
Data demografi		Usia		
		Jenis Kelamin		
		Pekerjaan		
Koping Religius	Keyakinan dan praktik ibadah	Keyakinan		
		- Percaya kepada rasul		
		- Percaya kepada malaikat Allah		
		- Percaya kepada kitab Allah	4,8,13,17,20	5
		- Percaya kepada hari akhir		
		- Percaya kepada qadha dan qadar Praktik		
	Perintah dan larangan dalam Islam	Perilaku dan hal hal yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan dalam islam	9,14,21,27	4

Makna dari ibadah	Melihat makna dari setiap perilaku dan ibadah yang dilakukan	1,5,10,22,26,28	6
Keraguan	Keraguan terhadap islam	6,18,23,29	4
Koping positif dalam beragama	- Colaborative (Kolaboratif) - Benevolent religious reappraisal (Penilaian agama secara menguntungkan) - Religious forgiving (Pengampunan agama) - Spiritual purification (Pensucian secara agama)	3,12,15,24,31,32	6
Koping Negative dalam beragama	- Reappraisal God Power (Meragukan kekuatan tuhan) - Punishing God Reappraisal (Berburuk sangka terhadap Tuhan) - Spiritual discontent (Ketidakpuasan terhadap tuhan)	2,11,25,30	4
Perpindahan	Hal hal yang membedakan	7,16,19	3

agama	islam dengan agama lain
	sehingga tidak berpindah
	agama

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Prinsip validitas adalah pengamatan dan pengukuran pada prinsip keandalan instrumen dalam mengumpulkan data. Instrumen yang akan dipakai harus dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Terdapat dua hal penting yang harus dipenuhi dalam menentukan validitas pengukuran yaitu instrumen harus relevan isi dan relevan cara dan sasaran (Nursalam, 2016). Hasil uji validitas kuisioner koping religius dari total 50 soal di dapatkan 32 soal yang valid ($p > 0,367$). Dalam penyajian skala MBI Menggunakan bahasa inggris, oleh sebab itu untuk memudahkan proses penelitian, peneliti menggunakan MBI yang di ambil dari penelitian yang sudah menggunakan MBI berbahasa Indonesia, dengan nilai validitas 0.34.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Nursalam, 2016). Uji reliabilitas menggunakan program Statistic Package for Social science (SPSS) . Hasil uji reliabilitas instrument koping religius dengan nilai alpha Cronbach 0,891 dan nilai reliabilitas burn out 0.862 dengan nilai cut of point 22 yang menunjukkan bahwa instrument reliabel dengan interpretasi tinggi berdasarkan kepada teori (Arikunto S. , 2010)

H. Teknik Analisa Data

Analisa data hasil penelitian dilakukan dengan melalui dua tahapan yaitu pengolahan dan analisa data.

1. Pengolahan Data

a. *Editing*, adalah pengecekan data yang telah diperoleh oleh peneliti. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengecekan demografi dan kuesioner dalam bentuk *kuesioner* mengenai efektifitas Terapi SEFT dan *Burn Out*.

b. *Coding*, setelah tahap *Editing* selanjutnya ke tahap *Coding*, tahap ini merupakan pengkodean dengan mengubah data dalam bentuk huruf atau kalimat menjadi angka atau bilangan. Pemberian label variabel-variabel sesuai klasifikasi yang diinginkan oleh peneliti yang telah memiliki batasan sesuai dengan definisi operasional. Tahap ini dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam proses memasukan data.

c. *Entry Data*, peneliti melakukan proses memasukan data-data yang sudah dikumpulkan oleh peneliti, lalu dimasukan ke dalam data base komputer. Peneliti memasukan data yang sudah terkumpul dengan menggunakan Excel, SPSS, dan word untuk pengolahan data.

d. *Cleaning* merupakan suatu proses pengecekan kembali terkait data-data yang telah di masukan dan dengan data yang telah dikumpulkan untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam data. Terutama kesalahan dalam pengkodean data yang sudah dilakukan, apabila terjadi kesalahan maka akan segera diperbaiki sehingga data yang dikumpulkan sesuai (Notoatmodjo, 2012).

2. Analisa Data

Analisa univariat merupakan analisis yang digunakan untuk menjelaskan setiap jenis variabel penelitian. Dalam analisis univariat biasanya hanya dinilai frekuensi dari presentase pada setiap variabel (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini variabel yang akan di teliti adalah Terapi SEFT, *Burn Out* dan Koping Religius.

I. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan peneliti dilakukan pada bulan Desember. Pada prosedur persiapan ini peneliti melakukan persiapan sebagai berikut:

- a. Pada tahap awal peneliti mulai menentukan topik dan tempat untuk penelitian yaitu bertempat di Kota Bandung.
- b. Selanjutnya, peneliti meminta izin terlebih dahulu untuk melakukan studi penelitian yang sesuai dengan topik penelitian yang telah dipilih di Kota Bandung.
- c. Peneliti mengajukan judul sesuai dengan fenomena yang ditemukan yaitu efektifitas terapi SEFT.
- d. Kemudian, peneliti mulai untuk menyusun proposal penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Meminta izin untuk melakukan penelitian kepada Kesbangpol, dan KPA Kota Bandung.
- b. Peneliti memperkenalkan diri, serta menjelaskan maksud dan tujuan penelitian.
- c. Peneliti memberikan *inform consent* kepada responden.
- d. Peneliti membagikan kuesioner.

3. Tahap Akhir

Tahap akhir penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti melakukan olah data dan analisis data.
- b. Setelah data terkumpul, peneliti menyusun hasil laporan dari penelitian tersebut.

J. Tempat dan Waktu

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di KPA Kota Bandung.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2022 selama 1 hari.

K. Etika Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti meyakinkan bahwa responden mendapat perlindungan dari hal-hal yang merugikan selama penelitian dengan memperhatikan aspek-aspek etika menurut (Nursalam, 2016).

1. Inform consent

Merupakan bentuk persetujuan yang ditulis oleh peneliti dan diberikan kepada responden. Inform consent bertujuan untuk memberi informasi kepada responden mengenai tujuan dan manfaat penelitian,

2. Anonymity

Peneliti tidak memberikan atau mencantumkan nama responden di lembar observasi dan hanya menuliskan kode pada lembar observasi pada saat pengumpulan data. Hal ini bertujuan untuk memberi kenyamanan kepada responden.

3. Kerahasiaan

Peneliti harus menjamin kerahasiaan responden sebagaimana yang telah disampaikan kepada responden terkait semua informasi yang telah diberikan pada

saat penelitian. Peneliti memiliki tanggung jawab untuk melindungi semua data yang dikumpulkan secara pribadi, dan data tersebut dipastikan hanya untuk penelitian.

4. *Beneficence*

Setiap tindakan intervensi semata-mata dilakukan untuk memberikan manfaat kepada responden dan juga dapat menjadi suatu metode serta konsep yang baru untuk kebaikan responden.

5. *Nonmaleficence*

Peneliti menjelaskan kepada responden bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak atau bahaya bagi responden selama proses penelitian berlangsung.

6. *Keadilan*

Prinsip keadilan yang dilakukan oleh peneliti yaitu peneliti tidak membedakan antara responden satu dengan responden yang lainnya. kemudian, setiap responden diperlakukan sama dan untuk waktu pengisian kuesioner responden diberi waktu yang sama.