

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experimental designs* dengan *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu intervensi dan kontrol. Pada kelompok Intervensi dilakukan *pretest* sebelum dan sesudah *posttest* perlakuan terapi *hypnofivesic*. Sedangkan kelompok kontrol dilakukan *pretest* dan *posttes* tetapi hanya mendapatkan perlakuan relaksasi nafas dalam. Penelitian ini membandingkan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Bentuk rancangan ini adalah sebagai berikut (Notoatmodjo, 2012) :

Tabel 3. 1 Desain Penelitian

Group	Pretest	Perlakuan	Posttest
Intervensi	O ₁	X ₁	O ₃
Kontrol	O ₂	X ₂	O ₄

Keterangan

- X₁ : Perlakuan pemberian terapi *hypnofivesic* dengan tingkat kecemasan
- X₂ : Perlakuan pemberian relaksasi nafas dalam dengan tingkat kecemasan
- Q₁ : Tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi *hypnofivesic* (*pre-test*).
- Q₂ : Tingkat kecemasan setelah dilakukan pemberian terapi *hypnofivesic* (*post-test*)
- Q₃ : Tingkat kecemasan sebelum pada kelompok yang diberi relaksasi nafas dalam (*pre-test*).
- Q₄ : Tingkat kecemasan setelah pada kelompok yang diberi relaksasi nafas dalam (*post-test*)

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta kampus II, Jalan Ring Road Barat Gamping Ambarketawang, Gamping Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2021 hingga Agustus 2021. Pengambilan data telah dilakukan pada tanggal 4 Juni-19 Juni 2021.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Prodi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta semester VIII yang berjumlah 92 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang merupakan wakil dari populasi (Machfoedz, 2018). Pengambilan data penelitian dilakukan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pada tanggal 4 Juni- 19 Juni 2021 dengan jumlah 53 responden. Akan tetapi terdapat 5 responden yang tidak masuk kriteria inklusi karena usianya lebih dari 23 tahun sehingga data tersebut di *drop out*. Sehingga jumlah responden yang dipakai dalam penelitian ini sesuai sampel yaitu 48 responden.

3. Besar sampel

Perhitungan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus (Dahlan, 2016) sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{2\sigma^2(Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2} \\
 &= \frac{2(5,5)^2(1,64 + 0,84)^2}{(4,16)^2} \\
 &= 21,6 \\
 &= 22
 \end{aligned}$$

Keterangan:

$Z_{1-\alpha/2}$ = standar normal deviasi untuk α 1,64

$Z_{1-\beta}$ = standar normal deviasi untuk β 0,84

μ_1 = nilai mean untuk kelompok kontrol yang di dapat dari literatur atau berdasarkan pengalaman peneliti 20.60

μ_2 = nilai mean kelompok khusus yang di dapat dari pendapat peneliti 16,44

$\mu_1 - \mu_2$ = beda mean yang di anggap bermakna secara klinik antara kedua kelompok 4,16

σ^2 = estimasi variasi kedua kelompok berdasarkan literatur yang di hitung berdasarkan rumus 5,5

Besar sampel penelitian ini adalah 22 responden. Untuk menghindari sampel yang *droup out* maka dilakukan koreksi 10%, sehingga dibutuhkan 24 responden untuk penelitian ini. Pada penelitian terdiri 2 kelompok yaitu 24 kelompok intervensi dan 24 kelompok kontrol. Jadi Jumlah sampel keseluruhan yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 48 responden.

4. Teknik sampling

Pada penelitian ini pengambilan sampel penelitian menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel atau responden dengan pertimbangan tertentu dari peneliti (Machfoedz, 2018). Sampel pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta diambil dengan kriteria sampel berikut :

a. Kriteria inklusi

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

- 1) Mahasiswa dengan usia 21-23 tahun.
- 2) Mahasiswa aktif Tahun Ajaran 2020/2021 yang sedang menjalani skripsi.
- 3) Mahasiswa dengan tingkat cemas ringan dan sedang yang diukur menggunakan kuisioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale*.

b. Kriteria eksklusi

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

- 1) Mahasiswa dengan gangguan jiwa yang menggunakan terapi dokter
- 2) Mahasiswa dengan tingkat cemas berat.

D. Variabel Penelitian

Variabel mengandung pengertian atau ciri yang dimiliki anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain (Notoatmodjo, 2012). Variabel pada penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah dibuat untuk memudahkan pengumpulan data dan menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel (Saryono, 2010).

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala pengukuran
1	Terapi <i>hypnofivesic</i>	Terapi <i>hypnofivesic</i> adalah terapi yang menggabungkan hipnosis lima jari dan terapi musik untuk menurunkan kecemasan yang diberikan selama 3 sesi dengan frekuensi satu kali sesi perhari dan selama 15 menit persesi			
2	Kecemasan	Kecemasan merupakan kekhawatiran mahasiswa dalam menyusun skripsi yang tidak jelas dan menyebar dengan indikator fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif dalam menyusun skripsi.	<i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i> (SAS/SRAS) dengan jumlah 20 pertanyaan	1. Skor 20-44 Normal. 2. Skor 45-59 Kecemasan Ringan. 3. Skor 60-74 Kecemasan Sedang.	Ordinal

4. Skor 75-80
Kecemasan
Berat.

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat pengumpulan data

Instrumen penelitian adalah alat-alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih (cermat, lengkap, dan sistematis) sehingga mudah diolah (Saryono, 2010).

a. Terapi *hypnofivesic*.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu video tentang terapi *Hypnofivesic*, buku panduan terapi *Hypnofivesic* dan lembar observasi. Intervensi Teknik Relaksasi *Hypnofivesic* adalah gabungan dari teknik relaksasi musik dan hipnosis lima jari. Tipe musik yang digunakan yaitu *Gregorian* untuk mengiringi meditasi dengan durasi 15 menit.

b. Kuesioner kecemasan

Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi, diukur menggunakan instrument berupa angket atau kuesioner. *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)*. *Zung Self-Rating Anxiety Scale* adalah kuesioner kecemasan yang dirancang oleh William WK Zung, dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II)* (Nursalam, 2013).

Zung Self-Rating Anxiety Scale memiliki 20 pertanyaan yang terdiri dari 15 pertanyaan *Unfavourable* dan 5 pertanyaan *Favourable*.

Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Variabel Kecemasan

Pertanyaan	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
Tingkat kecemasan	Fisiologis	13	6,7,10,15,16,18,20	8
	Perilaku	17,19	1	3
	Kognitif		11	1
	Afektif	5,9	2,3,4,8,12,14	8
Total				20

Setiap pertanyaan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung) memiliki penilaian/penskoran yang berbeda, penilaiannya sebagai berikut :

Tabel 3. 4 Teknik Penilaian Instrumen *Zung Self- Rating Anxiety Scale*

	Jawaban responden			
	Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering mengalami	Mengalami setiap hari
<i>Favourable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavourable</i>	1	2	3	4
Jumlah	5	5	5	5

Selanjutnya skor yang dicapai dari semua item pertanyaan dijumlahkan, kemudian skor yang didapat dikategorikan menjadi 4 kriteria tingkatan kecemasan yaitu :

- 1) Normal/tidak cemas : Skor 20-44
- 2) Kecemasan ringan : Skor 45-59
- 3) Kecemasan sedang : Skor 60-74
- 4) Kecemasan berat : Skor 75-80

2. Metode pengumpulan data

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan lembar kuisisioner sebagai berikut :

- a. Setelah mendapatkan izin penelitian, peneliti menentukan responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sebelumnya sudah ditentukan menggunakan kuisisioner. Peneliti menghubungi calon responden untuk menemui secara langsung yang dilakukan pada tanggal 4 Juni - 8 Juni 2021.
- b. Selanjutnya peneliti menjelaskan kepada calon responden terkait penelitian meliputi jenis terapi, cara pemberian, waktu dan manfaat.. Jika responden setuju peneliti membagikan *inform consent* dan kuisisioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* kepada calon responden
- c. Pada hari pertama skrining tanggal 4 Juni 2021 mendapatkan 10 responden, hari kedua skrining tanggal 5 Juni 2021 mendapatkan 13 responden, hari ketiga skrining tanggal 6 Juni mendapatkan 11

responden, hari keempat skrining tanggal 7 Juni mendapatkan 9 responden, hari kelima skrining tanggal 8 Juni mendapatkan 10 responden sehingga total keseluruhan ada 53 responden. Setelah data terkumpul peneliti mengecek kuisioner yang sudah dijawab oleh calon responden. Akan tetapi yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 48 responden

- d. Responden yang didapatkan sesuai dengan kriteria inklusi, kemudian peneliti membagi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Peneliti saat membagi kelompok dilakukan dengan cara pengundian atau *random* supaya responden mempunyai kesempatan yang sama dan tingkat kecemasan responden terbagi rata setiap kelompoknya. Saat pengundian peneliti melakukannya secara bersamaan dengan teman satu payung penelitian agar pada kelompok kontrol berbeda respondennya. Karena jenis perlakuannya berbeda.
- e. Responden yang sudah ditemukan, selanjutnya peneliti menghubungi kembali responden melalui via *whatsapp* untuk menjelaskan responden terkait jenis terapi, cara pemberian, waktu dan tempat yang sudah disiapkan oleh peneliti.
- f. Pemberian terapi dilakukan selama 3 hari berturut-berturut secara langsung dan berkelompok. Pada kelompok intervensi dilakukan pada tanggal 14 Juni-16 Juni 2021 sedangkan pada kelompok kontrol dilakukan pada tanggal 17 Juni-19 Juni 2021
- g. Kelompok kontrol dan kelompok intervensi saat terapi secara berkelompok dengan jumlah 5 responden. Namun ada juga 3-4 responden berkelompok sesuai responden yang datang saat penelitian.
- h. Pada kelompok intervensi diberikan terapi *hypnofivesic* dengan bentuk video, responden mengikuti instruksi dari video *hypnofivesic* selama 15 menit. Peneliti saat memberikan perlakuan dilakukan bersamaan dengan teman satu payung penelitian. Karena ada responden yang sama.

- i. Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan relaksasi nafas dalam dengan teknik tarik nafas 2,3,4 tahan 2 detik hembuskan 2,3,4,5,6. Peneliti saat memberikan perlakuan dilakukan pada hari yang sama dengan teman satu payung penelitian. Namun respondenya berbeda dan jenis perlakuanya berbeda. Sehingga saat melakukan perlakuan dilakukan secara bergantian.
- j. Peneliti mamandu dan mendampingi dengan cara memantau responden saat terapi berlangsung.
- k. Peneliti menginstruksikan responden untuk menerapkan terapi secara mandiri.
- l. Setelah dilakukan terapi selama 3 hari, selanjutnya dilakukan *post test* dengan mengisi kuisioner pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkatan-tingkatan kevalidan instrumen. Instrumen bagus adalah memiliki validitas tinggi dan dapat mengukur apa yang diinginkan oleh peneliti (Arikunto, 2010). *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) merupakan kuesioner baku dalam bahasa inggris yang dirancang oleh William WK Zung. Kuesioner ini telah dialih bahasakan kedalam bahasa Indonesia dan dijadikan sebagai alat pengukuran kecemasan yang teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas tiap pertanyaan kuesioner dengan nilai terendah 0,663 dan tertinggi adalah 0,918 (Nursalam, 2013). Tingkat signifikansi yang digunakan 5% atau 0,05 sehingga kuesioner dikatakan valid (Hidayat, 2007).
2. Uji reliabilitas adalah cara untuk mengukur konsistensi sebuah instrumen penelitian. Instrumen dikatakan reliabel jika alat ukur yang digunakan tersebut menunjukkan hasil yang konsisten. Instrumen yang reliabel apabila didapatkan nilai *Alpha Cronbach* lebih konstanta ($>0,6$). Hasil uji reliabilitas kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS)

menunjukkan angka 0,8 sehingga kuesioner dikatakan reliabel (Nursalam, 2013)

H. Metode Pengolahan dan Analisa Data

1. Metode pengolahan data

Notoatmodjo, (2012) menjelaskan bahwa dalam melakukan kegiatan pengolahan data ada beberapa cara yang dapat digunakan adalah sebagai berikut :

a. *Editing*

Editing pada penelitian ini meliputi pemeriksaan kelengkapan isi kuesioner, kesesuaian skor yang dicantumkan oleh peneliti dengan skor masing-masing indicator, dan pemeriksaan jumlah skor total.

b. *Coding*

Setelah semua kuesioner diedit atau disunting, selanjutnya peneliti melakukan pengkodean atau *coding*. *Coding* adalah mengubah data dalam bentuk kalimat atau huruf kedalam bentuk angka atau bilangan.

1) Usia

- a. Kode 1 : 21 tahun.
- b. Kode 2 : 22 tahun.
- c. Kode 3 : 23 tahun.

2) Jenis kelamin

- a. Kode 1 : Laki-Laki.
- b. Kode 2 : Perempuan.

3) Kecemasan

- a. Kode 1 : Kecemasan normal.
- b. Kode 2 : Kecemasan ringan.
- c. Kode 3 : Kecemasan sedang.
- d. Kode 4 : Kecemasan berat

4) Kelompok

- a. Kode 1 : Kelompok intervensi.
- b. Kode 2 : Kelompok kontrol.

c. Data *entry* atau memasukkan data

Memasukan data hasil *coding* berupa angka atau huruf yang sudah diperoleh peneliti ke dalam computer untuk pengolahan lebih lanjut.

d. Tabulasi

Peneliti membuat tabel-tabel sesuai dengan tujuan penelitian untuk memudahkan pengolahan data.

e. Pembersihan data (*Cleaning*)

Peneliti melakukan pengecekan data dari masing-masing responden. Pemeriksaan tetap diperlukan dan harus dilakukan agar menghindari kesalahan. *Cleaning* pada penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti telah benar-benar memeriksa kelengkapan data.

2. Analisa data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Analisis univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran karakteristik masing-masing variabel penelitian dengan menyajikan distribusi frekuensi dan presentasi tiap-tiap variabel yang diteliti (Notoatmodjo,2012). Pada tahap ini peneliti mendeskripsikan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tingkat kecemasan. Karakteristik tersebut disajikan dalam bentuk tabel yang berisi frekuensi dan persentase.

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

keterangan :

P : Presentase yang dicari

F : Jumlah frekuensi

N : Jumlah sampel

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat yang digunakan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo,2012). Penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon* karena skala yang digunakan adalah kategorik ordinal dan 2 kelompok berpasangan. *Uji Wilcoxon* digunakan untuk sampel yang sama, dikatakan berbeda jika terdapat perbedaan nilai *mean rank* dan nilai $p < 0,05$. Penelitian ini juga menggunakan *Uji Mann Whitney Test* merupakan pengujian untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata rata dua kelompok berbeda dan yang berdistribusi sama dikatakan berbeda jika ada perbedaan nilai *mean rank* dan $p < 0,05$.

I. Etika Penelitian

Etika adalah norma yang menjadi pedoman moral perilaku seseorang dan hubungannya dengan orang lain (Dermawan, 2019). Penelitian ini sudah disetujui komite etik penelitian kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta nomor Skep/096/KEPK/V/2021.

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Peneliti perlu untuk mempertimbangkan hak subjek atau responden pada penelitian untuk mendapatkan informasi tentang tujuan peneliti melakukan penelitian. Disamping itu peneliti memberikan kebebasan kepada responden untuk memberikan informasi atau tidak memberikan informasi. Apabila responden setuju untuk mengikuti penelitian maka responden menandatangani lembar persetujuan.

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*)

Setiap orang mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan memberikan informasi. Setiap orang berhak untuk menjaga privasi dan berhak untuk tidak memberikan informasi atau memberikan informasi kepada orang lain. Pada penelitian ini menjaga kerahasiaan identitas responden dengan cara menampilkan dalam bentuk inisial nama saja.

3. Keadilan dan inklusivitas/keterbukaan (*respect for justice and inclusiveness*)

Prinsip keterbukaan dan keadilan merupakan suatu hal yang harus selalu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan dan kehati-hatian. Prinsip keterbukaan diterapkan dengan cara memberikan penjelasan tentang prosedur penelitian kepada setiap responden, dan menjamin semua responden mendapat perlakuan yang sama tanpa membedakan responden. Pada penelitian ini pada kelompok intervensi diberikan terapi *hypnofivesic*, sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan relaksasi nafas dalam. Lokasi tempat penelitian kelompok intervensi dan kontrol sama. Peneliti juga mengingatkan dan memantau responden kelompok intervensi maupun kontrol untuk melakukan terapi secara mandiri dengan cara menghubungi satu-satu melalui *whatsaap*.

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balance harms and benefits*)

Penelitian hendaknya memperoleh hasil dan manfaat yang semaksimal mungkin bagi masyarakat pada umumnya dan khususnya subjek penelitian atau responden. Peneliti telah meminimalkan ataupun menghindari dampak yang merugikan bagi subjek penelitian atau responden. Oleh sebab itu pelaksanaan penelitian paling tidak harus mengurangi ataupun menghindari rasa sakit, cedera, maupun kematian subjek penelitian atau responden. Jika responden merasa capek atau kelelahan disarankan untuk istirahat terlebih dahulu sebelum melanjutkan kembali untuk mengisi kuesioner. Pada penelitian ini saat melakukan perlakuan menerapkan protokol kesehatan dengan cara menjaga jarak, memakai masker dan mencuci tangan.

J. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan penelitian

Sebelum melakukan penelitian maka penelitian ini membutuhkan beberapa persiapan sebagai berikut:

- a. Tahap penyusunan proposal dalam penelitian ini meliputi mencari literatur, mencari fenomena dan masalah yang terjadi sesuai dengan judul penelitian.
- b. Setelah peneliti mendapatkan fenomena, peneliti mengajukan judul penelitian dan dikonsultasikan ke dosen pembimbing.
- c. Konsultasi dengan pembimbing untuk menentukan langkah-langkah dalam menyusun proposal penelitian.
- d. Mengurus surat izin untuk melakukan studi pendahuluan LPPM.
- e. Setelah surat izin mendapat respon peneliti melakukan studi pendahuluan ke Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk mengetahui populasi mahasiswa dalam menyusun skripsi
- f. Menyusun proposal penelitian dari BAB I, II dan III secara bertahap.
- g. Peneliti melakukan konsultasi dengan pembimbing selanjutnya melakukan revisi.
- h. Peneliti mengikuti seminar proposal penelitian.
- i. Melakukan perbaikan proposal sesuai saran saat ujian proposal.
- j. Mengurus surat izin penelitian
- k. Mengurus etik penelitian

2. Tahap pelaksanaan penelitian

- a. Setelah mendapatkan izin penelitian, peneliti menentukan responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sebelumnya sudah ditentukan oleh peneliti menggunakan kuisioner. Selanjutnya peneliti menghubungi calon responden untuk menemui secara langsung yang dilakukan pada tanggal 4 Juni-8 Juni 2021
- b. Selanjutnya peneliti menjelaskan kepada calon responden terkait penelitian meliputi jenis terapi, cara pemberian, waktu, manfaat dan

- tempat. Jika responden setuju peneliti membagikan *inform consent* dan kuisisioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* kepada calon responden.
- c. Pada hari pertama mendapatkan 10 responden, pada hari kedua mendapatkan 13 responden, pada hari ketiga mendapatkan 11 responden, pada hari keempat mendapatkan 9 responden, pada hari kelima 10 responden sehingga total keseluruhan ada 53 calon responden. Setelah data terkumpul peneliti mengecek kuisisioner yang sudah dijawab oleh responden. Akan tetapi yang memenuhi kriteria inklusi hanya 48 responden.
 - d. Responden yang didapatkan sesuai dengan kriteria inklusi, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok tersebut dengan cara pengundian atau *random* supaya responden mempunyai kesempatan yang sama dan tingkat kecemasan reseeden terbagi rata setiap kelompoknya. Saat pengundian peneliti melakukannya secara bersamaan dengan teman satu payung penelitian agar pada kelompok kontrol berbeda respondenya. Karena jenis perlakuanya berbeda
 - e. Responden yang sudah ditemukan, selanjutnya peneliti menghubungi responden kembali melalui via *Wathsaap* untuk menjelaskan terkait penelitian yang meliputi jenis terapi, cara pemberian dan waktu yang sudah disiapkan oleh peneliti.
 - f. Pemberian terapi dilakukan selama 3 hari berturut-turut secara langsung dan berkelompok. Pada kelompok intervensi dilakukan pada tanggal 14 Juni-16 Juni 2021, sedangkan pada kelompok kontrol dilakukan pada tanggal 17 Juni-19 Juni 2021. Untuk pembagiannya kelompok intervensi hari Senin-Rabu. Sedangkan kelompok kontrol Kamis-Sabtu. Sehari terdapat 5 kelompok baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.
 - g. Kelompok kontrol dan kelompok intervensi saat terapi secara berkelompok dengan jumlah 5 responden. Namun ada juga 3-4

responden berkelompok sesuai responden yang datang mengikuti penelitian.

- h. Pada kelompok intervensi diberikan terapi *hypnofivesic* dengan bentuk video, responden mengikuti instruksi dari video *hypnofivesic* selama 15 menit. Peneliti saat memberikan perlakuan dilakukan bersamaan dengan teman satu payung penelitian. Karena ada responden yang sama.
- i. Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan relaksasi nafas dalam dengan teknik tarik nafas 2,3,4 tahan 2 detik hembuskan 2,3,4,5,6. Peneliti saat memberikan perlakuan dilakukan pada hari yang sama dengan teman satu payung penelitian. Namun respondenya berbeda dan jenis perlakuannya berbeda. Sehingga saat melakukan perlakuan dilakukan secara bergantian.
- j. Peneliti mendampingi dan memandu saat terapi berlangsung.
- k. Peneliti menginstruksikan responden untuk menerapkan terapi secara mandiri.
- l. Setelah dilakukan terapi selama 3 hari, selanjutnya dilakukan *posttest* dengan mengisi kuisioner pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kemudian peneliti memeriksa kembali kuisioner yang sudah diisi oleh responden untuk mengetahui sudah terpenuhi atau belum.
- m. Setelah semua data lengkap selanjutnya dilakukan analisa data.

3. Penyusunan laporan penelitian

Tahap akhir dari penelitian ini adalah mengumpulkan data penelitian, mengolah dan menganalisis data menggunakan program komputer:

- a. Melakukan analisis hasil penelitian.
- b. Menuliskan hasil uji statistik dengan menggunakan program SPSS sdi komputer dan pembahasan ke dalam laporan skripsi. Menyusun kesimpulan dan saran
- c. Melakukan bimbingan dengan pembimbing.
- d. Mengajukan surat permohonan izin menyelenggarakan ujian hasil.

- e. Melakukan seminar hasil penelitian.
- f. Melakukan perbaikan sesuai dengan saran.
- g. Mengajukan laporan skripsi ke pembimbing dan penguji.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN