

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi :

- a. Variabel Tergantung : *Quality Of Life*
- b. Variabel Bebas : Relaksasi Otot Progresif

3.2 Definisi Operasional

3.2.1 *Quality Of Life*

Quality of life dalam bidang pekerjaan atau dapat disebut *Professional Quality Of Life* merupakan kualitas hidup konselor dalam melakukan pekerjaannya untuk menjadi seorang penolong. Ketika seorang konselor memiliki kualitas hidup profesional yang baik, maka konselor dapat lebih tumbuh dalam pekerjaannya. Menyebabkan perbaikan dalam kualitas hidup tentunya berdampak positif tidak hanya bagi pemberi bantuan dalam pekerjaan, tetapi juga bagi individu yang menerima bantuan sebagai konseling. Kualitas hidup profesional konselor dapat diukur berdasarkan pada dimensi positif (*Compassion Satisfaction*) serta dimensi negatif (*Compassion Fatigue*) yang terdiri dari *Burnout* serta *Secondary Traumatic Stress*. *Quality of Life* pada penelitian ini diukur menggunakan skala *PROQOL*.

3.2.2 Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif didefinisikan sebagai cara mengurangi ketegangan yang terjadi pada tubuh melalui gerakan menegangkan serta merelaksasikan otot-otot yang merupakan salah satu unsur tubuh pada waktu tertentu guna memunculkan keadaan nyaman akibat dari menurunkan sistem kerja saraf simpatik serta parasimpatis. Relaksasi otot yang dilakukan dapat membuat konselor terhindar dari respon yang berlebih akibat dari stress dan kelelahan. Relaksasi sangat bermanfaat mengembangkan keahlian untuk tetap tenang serta menjauhi stress saat dalam situasi apapun, membantu konselor untuk dapat mencapai keadaan yang siap dalam menghadapi klien, meredakan kelelahan, nyaman, kemudian untuk mereduksi stres dan meregulasi emosi yang mereka miliki. Relaksasi otot yang digunakan merupakan relaksasi otot progresif dengan tiga tahapan yang seluruhnya terdiri dari 14 gerakan.

3.3 Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, responden yang digunakan yaitu 25 orang konselor PUSPAGA Kalurahan Margoagung. Strategi yang diterapkan guna memilih sampel pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*, yakni metode penentuan sampel melalui pertimbangan faktor-faktor yang ada (Sugiyono, 2016). Metode total sampling atau sampling jenuh, seperti yang dijelaskan oleh Sugiono (2016), merupakan metode pengambilan sampel di mana seluruh bagian komunitas dipartisipasikan sebagai sampel.

Sampel untuk penelitian ini ditentukan dari populasi yang sesuai kualifikasi yang ditetapkan. Karakteristik kriteria responden penelitian meliputi:

- a. Konselor PUSPAGA Kalurahan Margoagung
- b. Jenis kelamin pria dan wanita

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Pengukuran variabel *quality of life* disusun menggunakan teori dari Stamm (2010), sedangkan variabel relaksasi otot progresif disusun menurut tahapan-tahapan relaksasi Jacobson. Skala pengukuran sejumlah pernyataan tertulis dimana jawabannya akan diisi oleh subyek menggunakan model skala frekuensi yang terdiri dari 5 pilihan jawaban yaitu tidak pernah (TP), jarang (JR), kadang-kadang (KD), sering (SR), dan sangat sering (SS).

Terdapat dua jenis pernyataan dalam skala ini, yakni ungkapan yang menyetujui objek sikap (*favorable*) dan ungkapan yang menolak objek sikap (*unfavorable*). Berikut metode penilaian yang digunakan dalam skala ini:

Table 3.1 Penilaian Skala

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Tidak Pernah (TP)	1	5
Jarang (JR)	2	4
Kadang-Kadang (KD)	3	3
Sering (SR)	4	2
Sangat Sering (SS)	5	1

Selanjutnya, dalam penelitian ini menggunakan skala adaptasi *PRoQOL* dari Stamm (2019) yang dilakukan oleh peneliti. Skala ini mengukur 2 dimensi yakni *Compassion Satisfaction* dan *Compassion Fatigue* yang

terdiri dari *Burnout dan Secondary Traumatic Stress*. Skala *PROQOL* ini terdiri dari 30 aitem dengan 25 aitem *favorable* (2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,16,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,30) dan 5 aitem *unfavorable* (1, 4, 15, 17, 29).

Table 3.2 *Blueprint Skala PROQOL*

No.	Dimensi	No Aitem				
		F	Jumlah	UF	Jumlah	
1.	<i>Compassion Satisfaction</i>	-	3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30	10	-	-
2.	<i>Compassion Burnout Fatigue</i>		8, 10, 19, 21, 26	5	1, 4, 15, 17, 29	5
	<i>Secondary Traumatic Stress</i>		2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28	10	-	-
	Jumlah			25		5

3.5 Metode Analisis Data

Pengolahan data terdiri dari dua kegiatan, yakni pengujian asumsi dan pengujian hipotesis. Pengujian asumsi dilakukan sebelum pengujian hipotesis dilakukan. Data yang didapatkan masuk ke tahap analisa melalui penerapan aplikasi SPSS. Metode analisis data yang digunakan untuk memeriksa hipotesis melibatkan perbandingan variabel bebas (X) yaitu relaksasi otot progresif dengan variabel terikat (Y) yaitu *quality of life* sebelum dan setelah pemberian perlakuan. Sebelum melaksanakan pengujian hipotesis untuk mengevaluasi benar tidaknya data yang dihasilkan, diperlukan beberapa uji asumsi:

3.5.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan guna mengevaluasi sesuai atau tidaknya data dengan distribusi normal. Metode yang diterapkan untuk uji normalitas salah satunya yaitu metode *Saphiro Wilk*. Menurut Statistikian (2013), Uji *Shapiro Wilk* merupakan sebuah teknik yang dikembangkan oleh Shapiro dan Wilk untuk mengukur penyebaran data. Metode *Shapiro Wilk* merupakan metode yang sesuai dan konkret untuk menguji normalitas pada sampel kecil, yang disarankan untuk jumlah data kurang dari 50 sampel. Dalam pengujian ini, nilai dianggap mengikuti distribusi normal jika nilai signifikansinya di atas dari 0.05, adapun jika di bawah dari 0.05, dinilai tidak mengikuti distribusi normal.

3.5.2 Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis guna memeriksa perbedaan antara variabel sebelum dan setelah pelaksanaan. Pada pengujian hipotesis ini, peneliti menggunakan metode *Paired Simple T-test* untuk menghitung statistik. Hipotesis dapat diterima apabila tingkat signifikansi kurang dari 0,01, sementara hipotesis tidak diterima apabila tingkat signifikansi di atas 0,01.

3.6 Kredibilitas

3.6.1 Uji Validitas

1. Validitas Alat Ukur

Sebuah alat dikatakan konkret jika mempunyai validitas

yang tinggi dan memiliki kesalahan pengukuran yang kecil. Sebaliknya alat yang validitasnya rendah berarti memiliki kesalahan pengukurannya tinggi. Metode validasi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi adalah validitas yang fokus kepada elemen-elemen yang merujuk pada representatif atau mewakili alat ukur dengan apa yang di ukur, sehingga analisis rasional adalah proses utama yang dilakukan dalam analisis validitas isi (Azwar, 2005).

Teknik uji validitas yang digunakan yaitu validitas korelasi rit dengan cara mengorelasikan skor item dengan skor totalnya. Swineford (1936) memperkenalkan bahwa rit dapat dipakai untuk menunjukkan validitas aitem, akan tetapi syaratnya adalah tes tersebut secara keseluruhan sebelumnya telah dibuktikan valid. Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa rit selain menjelaskan konsistensi aitem dan skor total tes, juga menunjukkan validitas aitem yang jika diartikan akan menjelaskan bahwa aitem tersebut sesuai dengan fungsi ukur keseluruhan tes atau skala. Fishman dan Galguera (2003) memang mengatakan bahwa korelasi aitem total dapat menunjukkan validitas.

Nilai *corrected item-total correlationnya* (rit) item yang nilainya di bawah 0,3 adalah item yang diertimbangkan untuk dibuang (Azwar, 2012). Adapun catatan yang perlu diperhatikan dalam seleksi aitem dimana kriteria seleksi bukan sesuatu yang

mutlak, misalkan banyak item yang gugur dengan kriteria seleksi $r_{it} < 0.3$, maka nilai dapat diturunkan atau naikan kriterianya ataupun menurunkan kriteria bagi aspek yang itemnya tersisa sedikit, atau kedua menaikkan kriteria bagi aspek yang itemnya tersisa banyak. Penurunan kriteria seleksi ini tidak menjadi masalah, asalkan nilai reliabilitas pengukuran masih memuaskan di atas 0.7.

2. Validitas Modul/Penelitian

a. Validitas Internal

Validitas yang terkait adalah sejauh mana keterkaitan antara variabel bebas dan variabel terikat yang dihasilkan pada penelitian ini. (Latipun, 2002).

- 1) *Testing*, faktor ini diatur melalui pemanfaatan butir tes yang beragam dengan melampirkan ungkapan atau pertanyaan pengecoh.
- 2) *Statistical regression*, faktor ini digunakan melalui penerapan unsur yang sudah diuji reliabilitasnya.
- 3) *Mortalitas* dapat dikendalikan dengan menggunakan total data pengujian awal dan akhir yang tidak berbeda pada sebuah sampel. Dalam penelitian eksperimental di mana menerapkan *pre-test* dan *post-test* dalam rentang waktu yang relatif panjang, sering terjadi penurunan total responden pada akhir penelitian dibandingkan dengan total

responden pada permulaan penelitian. Fenomena ini terjadi karena beberapa alasan, seperti konselor yang harus bertemu dengan klien di tengah-tengah pelatihan. Penurunan total responden ini mempengaruhi analisis statistik yang dilaksanakan. Jika terdapat selisih total subjek antara *pre-test* dan *post-test*, maka yang akan diterapkan pada perhitungan statistik yaitu hasil posttest. Guna mengatasi masalah di atas, peneliti memberikan *informed consent* sebagai bukti kesediaan dari responden.

- 4) *Interactions effect*, faktor ini diatur melalui penerapan komunitas sampel yang belum pernah memperoleh pengujian yang serupa.
- 5) *Instrumentation effect*, faktor ini diatur melalui pemanfaatan unsur yang telah teruji reliabilitasnya.
- 6) *Experimenter effect*, pada penelitian yang menyertakan interaksi individu antara eksperimenter dan responden penelitian, pengalaman yang dialami oleh responden penelitian juga memiliki dampak pada validitas internal penelitian. Agar validitasnya tetap terjaga tanpa faktor ini, peneliti hendak memilih responden yang akan menyediakan respon serta observer yang sesuai kualifikasi guna melaksanakan pengamatan.
- 7) *Participant sophisticated*, faktor ini diatur melalui penerapan komunitas sampel yang belum memiliki

pengalaman serta memahami struktur perlakuan dalam pengujian secara lebih dalam. Penelitian eksperimen ini dimaksudkan guna mengidentifikasi validitas internal, yang berfokus pada dampak Variabel Bebas (VB) terhadap Variabel Tergantung (VT).

b. Validitas Eksternal

Adalah validitas yang berhubungan dengan sejauh mana hasil penelitian bisa digeneralisir (Latipun, 2002).

- 1) *Interaction of setting and treatment*, faktor ini diatur dengan melakukan generalisir terhadap populasi pada setting yang serupa.
- 2) *Multiple treatment interference*, faktor ini diatur melalui usaha agar komunitas sampel tidak pernah memperoleh perlakuan sebelumnya.

Untuk menaikkan validitas eksternal, peneliti memilih responden yang belum pernah terlibat dalam penelitian percobaan ini dan menyediakan perintah secara umum tanpa mengungkapkan tujuan penelitian. Hal ini bertujuan agar responden tidak memiliki pengetahuan sebelumnya tentang penelitian ini dan mengantisipasi perilaku yang tidak sungguh-sungguh. Selain itu, peneliti juga memberikan jarak kepada responden guna mengantisipasi adanya bias dalam penelitian.

c. Validitas Modul

Modul relaksasi otot progresif di adaptasi dari relaksasi otot progresif milik nya Jacobson. Adapun validitas modul sudah diberikan penilaian berupa *expert judgement* oleh para ahli di bidangnya.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Sebuah alat penguji dinilai memiliki keandalan jika hasil pengujian yang dilakukan secara berulang menunjukkan konsistensi dan kestabilan. Uji keandalan dilakukan setelah uji reliabilitas, di mana analisis keandalannya hanya terfokus pada item-item yang telah terbukti valid. Pada penelitian berikut, pengujian keandalan dilaksanakan melalui penerapan metode Alpha Cronbach. Angka keandalan berkisar antara 0 hingga 1. Semakin tinggi koefisien keandalan mendekati 1, maka keandalan alat pengukur tersebut semakin tinggi. Sebaliknya, jika koefisien keandalan mendekati 0, maka keandalan alat pengukur tersebut semakin rendah (Azwar, 2012).

3.7 Rancangan Penelitian

3.7.1 Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi desain *quasi experimental pre- post test* tanpa kelompok kontrol. Menurut Latipun (2015), penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk melakukan manipulasi guna mengamati pengaruh manipulasi bagi perlakuan seseorang yang diobservasi. Dalam hal ini, eksperimen ini

hanya melibatkan satu kelompok penelitian untuk membandingkan nilai sebelum dan sesudah perlakuan, dengan tujuan untuk melihat pengaruh dari perlakuan itu sendiri. Pengujian dilakukan sebelum dan setelah perlakuan terhadap subjek dalam kelompok tersebut. Tes untuk *pre-test* dan *post-test* adalah tes yang sama.

Tabel 3.3 Rancangan Desain Penelitian

Grup	Pretest	Treatment	Posttest	Follow Up
KE	O ₁	X	O ₂	F

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen
 O₁ : *Pre-Test*
 X : Pemberian Perlakuan
 O₂ : *Post-Test*
 F : *FollowUp*

3.7.2 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang disusun mencakup atas beberapa langkah sebagaimana diterangkan di bawah ini:

1. Tahap Persiapan

Persiapan dilakukan dengan menentukan topik penelitian, kemudian topik penelitian diajukan pada dosen pembimbing untuk mendapatkan arahan mengenai variabel yang akan diteliti.

Penyusunan proposal dimulai dengan identifikasi masalah. Pada tahap ini peneliti membuat rumusan masalah untuk dapat memfokuskan tujuan dan arah dari penelitian. Menjelaskan fenomena yang terjadi sebagai permasalahan sehingga melatarbelakangi pentingnya untuk dapat dilakukan penelitian dengan melakukan studi literatur.

Kemudian peneliti menyusun landasan teori dan rumusan masalah terkait topik yang diteliti. Analisa teori dilakukan dengan mengumpulkan penelitian literatur dari berbagai sumber mengenai teori-teori serta konsep yang mengulas variabel penelitian. Dalam langkah ini, peneliti juga mengembangkan teknik penelitian yang tepat agar dapat menguji hipotesis. Pada penelitian berikut, pengkaji menerapkan teknik penelitian eksperimen tipe *quasi pre-post test* tanpa kelompok kontrol. Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh terhadap kualitas hidup kelompok responden sebelum dan sesudah mendapatkan terapi relaksasi otot progresif.

Selanjutnya peneliti memilih *instrument* penelitian sebagai alat ukur pengumpulan data, peneliti menggunakan skala Psikologi terkait variabel penelitian. Skala tersebut berupa kusioner *PRoQOL*. Skala tersebut akan diberikan pada responden penelitian sebagai alat dalam usaha untuk memperoleh atau mengumpulkan data yang akurat. Hasil penelitian akan bergantung pada kualitas dari *instrument* yang digunakan.

Pengambilan data dimulai dengan menentukan responden penelitian. Pada tahap ini, peneliti memilih topik sesuai dengan pertanyaan yang akan diteliti. Pemilihan responden didasarkan pada kriteria dan karakteristik tertentu dari variabel yang akan dikaji. Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti konselor PUSPAGA. Pemilihan responden dilakukan melalui penerapan metode *purposive*

sampling yang mana peneliti memang memiliki tujuan dan pertimbangan tersendiri untuk memilih responden sesuai dengan kriteria sesuai dengan tujuan penelitian.

Peneliti juga menyusun modul pelatihan terkait relaksasi otot terhadap *quality of life* konselor yang akan diberikan ketika pelatihan sebagai *evidence base practice* atau perangkat ajar dan media transformasi pengetahuan yang dapat memandu konselor untuk belajar secara mandiri dan tidak bergantung pada pihak lain.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan pelatihan diberikan oleh psikolog dari Dinas P3AP2KB Kabupten Sleman sebagai trainer. Pelatihan dilakukan dalam 1 hari dari pagi sampai sore. Pelatihan dimulai dengan pemberian *pre-test* kemudian penjelasan mengenai *quality of life*, dilanjutkan dengan praktik relaksasi otot progresif bersama-sama sampai dengan dilakukannya *post-test*. *Pre* dan *post-test* dilakukan melalui penggunaan pengukuran serupa.

Setelah mendapatkan data yang dibutuhkan, peneliti kemudian menganalisis data tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dan pengolahan data dilakukan dengan bantuan program SPSS. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan uji statistik yang relevan dengan tujuan peneliti. Penelitian ini dimaksudkan guna mengidentifikasi dampak variabel bebas efektivitas relaksasi otot progresif (X) bagi variabel terikat *quality*

of life (Y).

Tahap terakhir peneliti membuat kesimpulan yang didapat dari hasil pengolahan data. Melalui kesimpulan tersebut maka akan dapat menjawab rumusan masalah dan hipotesis yang dikembangkan oleh peneliti sehingga dapat dibuktikan kebenaran dan disusun menjadi laporan akhir.

3. Evaluasi

Pada tahap evaluasi peneliti melakukan *follow up* terhadap konselor PUSPAGA Kalurahan Margoagung. *Follow up* yang dilakukan bersifat kualitatif dengan menanyakan progres terkait relaksasi otot.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS JOGJAKARTA
YOGYAKARTA