

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah jenis eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan rancangan *pre and post test control group desain* (Notoatmodjo 2012). Desain penelitian ini mengadopsi pendekatan eksperimen dengan membagi partisipan menjadi dua kelompok. Kelompok eksperimen menerima intervensi berupa terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender, sementara kelompok kontrol diberikan intervensi edukasi kesehatan sebagai pembandingan.

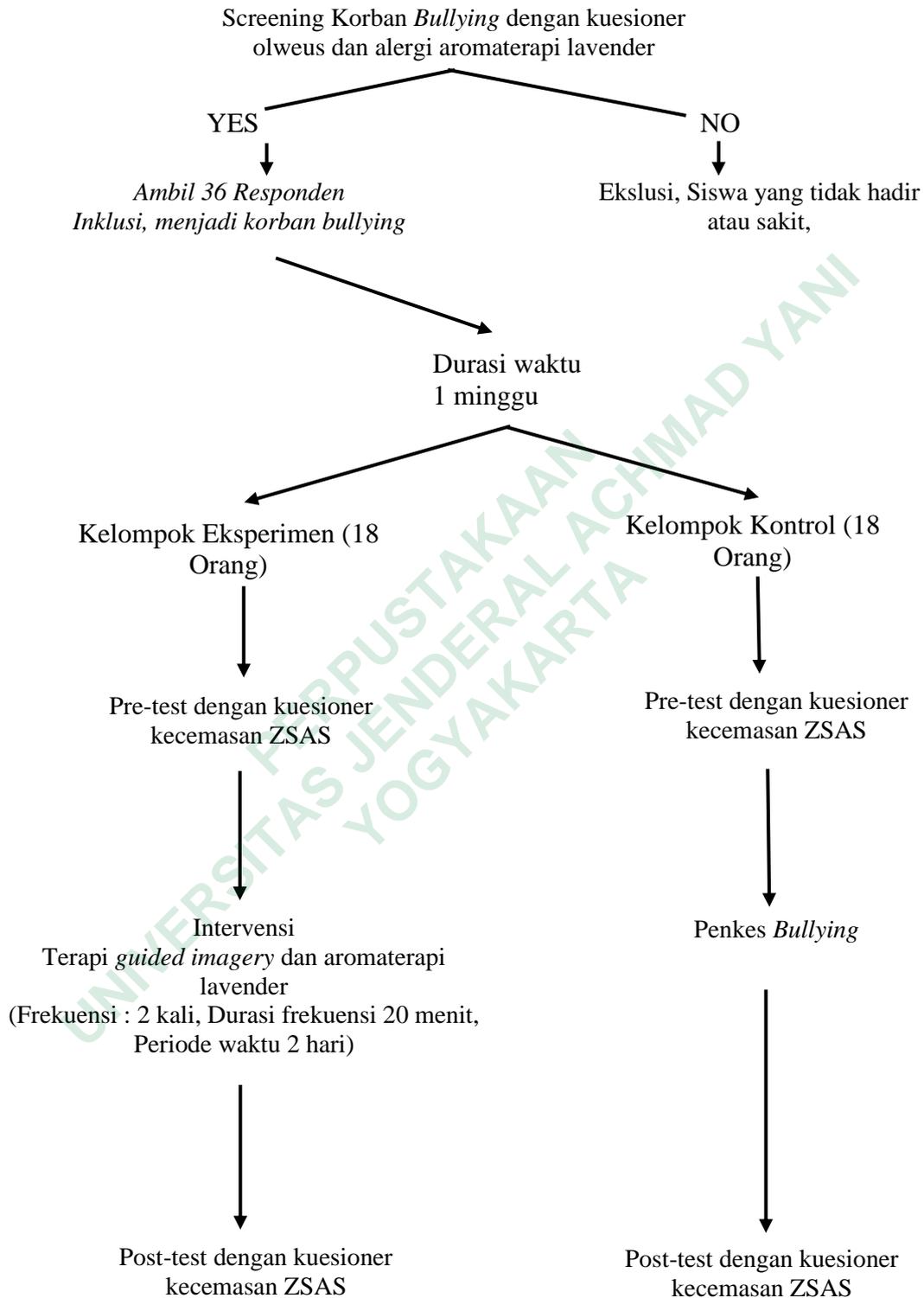
**Tabel 3. 1 Pre-test and Post-test Group Design**

Subyek	Pre-test	Perlakuan	Post test
P1	Y1	X1	Y2
P2	Y1	X2	Y2

Keterangan :

- P1 : Kelompok Kontrol (Penkes *Bullying*)
- P2 : Kelompok Eksperimen (Terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender)
- Y1 : Pengukuran awal sebelum intervensi (*Pre-test*).
- Y2 : Pengukuran setelah dilakukan intervensi (*Post test*).
- X1 : Penkes *Bullying* dengan metode leaflet.
- X2 : Pemberian terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender.

**Gambar 3.1 Diagram Alur Penelitian**



## Protokol Intervensi

### TERAPI *GUIDED IMAGERY*

<b>Pengertian</b>	Terapi <i>guided imagery</i> merupakan memberikan sugesti yang dipandu untuk membayangkan pemandangan pegunungan atau lautan yang menenangkan.
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menciptakan kondisi relaksasi.</li> <li>2. Mengurangi Kecemasan.</li> <li>3. Menimbulkan respon psikofisiologis yang kuat.</li> </ol>
<b>Aturan intervensi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dilarang menyalakan HP.</li> <li>2. Dilarang ke toilet saat dilakukan terapi.</li> </ol>
<b>Peralatan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan sound untuk terapi.</li> <li>2. Menyiapkan rekaman suara <i>Guided Imagery</i>.</li> </ol>
<b>Prosedur Pelaksanaan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tujuan dilakukan intervensi.</li> <li>2. Menjelaskan larangan-larangan dalam kegiatan.</li> <li>3. Atur responden dalam posisi yang nyaman.</li> <li>4. Silangkan kaki dan pejamkan mata, kemudian fokuskan pikiran ke satu titik tempat di ruangan.</li> <li>5. Peneliti akan menyajikan audio terapi <i>guided imagery</i>.</li> <li>6. Responden mendengarkan instruksi pada audio terapi.</li> <li>7. Peneliti harus menghentikan instruksi jika responden tampak gelisah atau tidak nyaman, dan melanjutkannya lagi ketika responden sudah tenang.</li> <li>8. Relaksasi berlangsung selama 20 menit.</li> </ol>

## AROMATERAPI LAVENDER

<b>Pengertian</b>	Aromaterapi lavender adalah terapi menggunakan minyak atsiri yang diperoleh dari pohon, bunga, dan tanaman. Lavender tidak hanya dapat menenangkan, memberikan keseimbangan, dan rasa nyaman, tetapi juga dapat mengurangi stres, kecemasan, ketidakseimbangan emosi, dan membuat Anda merasa lebih santai.
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menurunkan kecemasan.</li> <li>2. Meningkatkan kesejahteraan fisik, emosi dan spiritual.</li> <li>3. Membuat tubuh lebih rileks.</li> <li>4. Memberikan perasaan tenang, dan membantu mengelola stres yang dialami.</li> </ol>
<b>Peralatan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korek Api</li> <li>2. Dupa lavender</li> </ol>
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan cuci tangan.</li> </ol>
<b>Pelaksanaan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Menguraikan maksud dari pemberian aromaterapi.</li> <li>3. Mengatur posisi responden senyaman mungkin, rileks.</li> <li>4. Letakkan dupa dekat dengan responden.</li> <li>5. Hidupkan dupa dengan korek.</li> <li>6. Anjurkan klien untuk menghirup aromaterapi dan rilekskan badan beri afirmasi positif.</li> <li>7. Jika sudah selesai matikan dupa.</li> <li>8. Evaluasi tindakan.</li> <li>9. Membereskan alat.</li> <li>10. Dokumentasi.</li> </ol> <p><b>Aturan pakai dan pemberian :</b></p> <p>Prosesnya berlangsung antara 20 menit, dengan jarak pemberian antara 50 dan 100 cm dari lokasi responden. Tempat yang tertutup dan nyaman.</p>

## B. Lokasi dan Waktu Kegiatan

### 1. Lokasi penelitian

Studi penelitian dilaksanakan di SMPN 3 Pengasih.

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini diawali dengan penyusunan proposal dari Februari 2024 - Agustus 2024. Pengumpulan data dilakukan dari 11 Juni 2024 - 14 Juni 2024.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi dapat didefinisikan sebagai keseluruhan komponen penelitian yang mencakup topik dan subjek yang memiliki karakteristik tertentu. Penelitian ini melibatkan 127 siswa dan siswi kelas VIII SMP N 3 Pengasih.

### 2. Sampel

#### a. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang digunakan sebagai sumber data penelitian, sedangkan populasi mencakup semua individu dengan karakteristik tertentu. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah siswa dan siswi SMP N 3 Pengasih.

$$n = \frac{2\sigma^2 (Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

Keterangan :

$Z_{1-\alpha/2}$  = Standar normal deviasi untuk  $\alpha$

$Z_{1-\beta}$  = Standar normal

$\mu_1 - \mu_2$  = Beda mean yang dianggap bermakna secara klinik antara sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*).

$\sigma$  = Estimasi standar deviasi dari beda mean data (*pretest*) dan (*posttest*) berdasarkan literatur.

$\sigma_2$  = estimasi varian data (*pretest*) dan (*posttest*) berdasarkan literature yang dihitung dengan rumus  $\frac{1}{2}(\mu_1^2 + \mu_2^2)$

$$n = \frac{2.10^2(1,960 + 0,84)^2}{(53 - 43)^2}$$

$$n = \frac{200(2.802)^2}{(10)^2}$$

$$n = \frac{200(2.802)^2}{(100)}$$

$$n = 15,702$$

$$n = 16 \text{ (Dibulatkan)} \rightarrow \text{Satu Kelompok}$$

$$= 16 \times 2 = 32 \text{ sampel}$$

Berdasarkan perhitungan di atas, jumlah sampel penelitian adalah 32 responden, ditambah 10% untuk mengantisipasi dropout. Dengan demikian, total sampel dalam penelitian ini menjadi 36 responden. Peneliti kemudian membagi sampel secara acak menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan masing-masing kelompok terdiri dari 18 responden. Namun, selama penelitian berlangsung, 2 responden dalam kelompok eksperimen hanya mengikuti satu sesi terapi, sehingga peneliti memutuskan untuk mengeluarkan mereka dari sampel penelitian. Akibatnya, penelitian ini melibatkan 34 responden, dengan 16 orang pada kelompok eksperimen dan 18 orang pada kelompok kontrol.

#### b. Teknik sampling

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling dengan pendekatan quota sampling, yaitu memilih sampel dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu sampai jumlah yang diinginkan terpenuhi (Sugiono, 2019). Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 36 sampel.

Kriteria inklusi penelitian ini adalah :

- a. Remaja putra putri kelas VIII yang menjadi korban *bullying* dinilai melalui screening menggunakan kuesioner korban *bullying* dengan skor  $\geq 22$ .
- b. Remaja putra putri kelas VIII yang mengalami tingkat kecemasan ringan sedang berat.

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

- a. Remaja putra putri yang tidak dapat hadir atau sakit.
- b. Tidak mengisi kuesioner dengan lengkap.
- c. Alergi aromaterapi lavender.
- d. Remaja putra putri yang mengonsumsi obat penenang.

#### **D. Variabel**

##### 1. Variabel Independen (Bebas)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi perubahan pada variabel lainnya. Dalam penelitian ini, variabel independen yang digunakan adalah terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender.

##### 2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau independen. Dalam penelitian ini, variabel dependen yang diteliti adalah tingkat kecemasan dan korban *bullying*.

### E. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah batasan yang ditetapkan untuk mengukur variabel yang sedang diselidiki. Definisi operasional dibuat untuk mempermudah dan menjaga konsistensi dalam pengumpulan data serta mencegah adanya interpretasi yang bervariasi.

**Tabel 3.2 Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Variabel Bebas : Terapi <i>Guided Imagery</i> .	Terapi <i>Guided Imagery</i> adalah terapi non-farmakologi yang melibatkan mengkhayal tentang tempat dan peristiwa yang membuat rasa nyaman dan relaksasi seluruh tubuh selama 20 menit. Dilakukan melalui intervensi dengan bantuan instruksi audio. - Menarik nafas tiga kali untuk merelaksasi otot dengan mata terpejam. - Memikirkan pengalaman atau hal-hal yang menyenangkan yang telah Anda alami. - Duduk dengan kedua tangan di atas lutut, mata terpejam dan fokus.	-	-	-
2	Variabel Bebas : Aromaterapi lavender	Aromaterapi lavender merupakan aroma terapi penyembuhan dengan menghirup aroma dari dupa yang mengandung linalool sebagai relaksasi sehingga dapat menurunkan kecemasan. Menggunakan Dupa aromaterapi lavender. Dilakukan selama 20 menit.	-	-	-

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
3	Variabel Terikat : Tingkat Kecemasan	Tingkat kecemasan remaja korban <i>bullying</i> , dimana remaja mengalami kecemasan, gelisah yang berhubungan dengan lingkungan sekitar. Dilakukan 2 kali sebelum intervensi dan setelah intervensi	Instrumen Kuesioner <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i> .	Ordinal	1. Normal atau tidak cemas = skor 20-44 2. Kecemasan ringan = skor 45-59. 3. Kecemasan sedang = skor 60-74 4. Kecemasan berat = skor 75-80

## F. Alat dan Metode Pengumpulan

### 1. Alat Ukur atau Instrumen

#### a. Alat Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data adalah kuesioner. Kuesioner adalah alat yang berfungsi untuk mengukur peristiwa atau kejadian serta mengumpulkan informasi terkait penelitian (Dewi dan Sudaryanto, 2020). Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan merupakan kuesioner penelitian yang telah baku, jadi tidak perlu dilakukan pengujian validitas dan reliabilitasnya.

#### b. Kuesioner Tingkat Kecemasan

Peneliti menggunakan skala *Zung Self-Rating Anxiety Scale* untuk mengukur tingkat kecemasan.. Skala evaluasi kecemasan ini didesain oleh William W.K. Zung dan berdasarkan pada daftar gejala kecemasan yang tercantum dalam DSM-II (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) (Setyowati et al. 2019) :

**Tabel 3.3 Pertanyaan Tingkat kecemasan**

Pertanyaan	Pertanyaan Positif	Pertanyaan Negatif
<b>Tingkat Kecemasan</b>	5,9,13,17,19	1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,14,15,16,18,20
<b>Total</b>	5	15

**Tabel 3.4 Penilaian instrumen Zung Self-Rating Anxiety Scale**

	Jawaban Responden			
	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering mengalami	Mengalami setiap hari
<b>Pertanyaan Positif</b>	4	3	2	1
<b>Pertanyaan Negatif</b>	1	2	3	4

Keterangan :

- Normal / tidak cemas = skor 20-44
- Kecemasan ringan = skor 45-59
- Kecemasan sedang = skor 60-74
- Kecemasan berat = skor 75-80

Alat standar untuk mengukur tingkat ansietas pasien adalah *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)*. William W.K. Zung membuat instrumen ini, dan versi bahasa Indonesianya telah menjalani uji coba validitas dan reliabilitas oleh (Setyowati *et al.* 2019). Namun, tidak ada uji reliabilitas dan validitas yang dilakukan untuk penelitian ini.

c. Kuesioner *Bullying*

Instrumen *The Revised Olweus Bully/Victim Questionner*, yang diadopsi dari Olweus (1996), digunakan dalam penelitian (Larasati 2016). Kuesioner dengan 22 item pertanyaan digunakan untuk mengidentifikasi keterlibatan dan pengalaman siswa sebagai korban *bullying*. Hasil interpretasi menunjukkan korban *bullying* ( $x$  skor  $\geq 22$ ) dan bukan korban *bullying* ( $x$  skor  $< 22$ ). Kuesioner ini menggunakan skala Likert yang memberikan skor sebagai berikut: tidak pernah (0), 1-2 kali (1), 3-4 kali (2), 5-6 kali (3), dan 7 kali atau

lebih (4). Studi ini tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena instrumen yang digunakan sudah standar dan tidak mengalami perubahan oleh peneliti.

**Tabel 3.5 Pertanyaan Korban *Bullying***

Pertanyaan	Pertanyaan Positif	Pertanyaan Negatif
Korban <i>Bullying</i>	-	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15, 16,17,18,19,20,21,22
Total	0	22

**Tabel 3.6 Penilaian Instrumen Korban *Bullying***

	Jawaban Responden				
	Tidak Pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	7 kali atau lebih
Pertanyaan Positif	-	-	-	-	-
Pertanyaan Negatif	0	1	2	3	4

Keterangan :

- Korban *bullying* (x skor  $\geq 22$ ).
- Bukan korban *bullying* (x skor  $< 22$ ).

## 2. Metode Pengumpulan Data

Peneliti menyamakan persepsi dengan asisten penelitian mengenai metode terapi *Guided Imagery* dan aromaterapi lavender, peneliti melakukan screening dan pengukuran tingkat kecemasan melalui pretest. Pada hari berikutnya peneliti melakukan intervensi Terapi *Guided Imagery* dan aromaterapi lavender. Selanjutnya siswa-siswi diberikan instruksi mendengarkan audio terapi dan menghirup aromaterapi lavender. Pada hari terakhir siswa-siswi diberikan soal posttest.

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale*

William WK Zung menciptakan skala SAS/SRAS (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*), kuesioner standar dalam bahasa Inggris. Setelah itu, survei ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan digunakan sebagai instrumen kecemasan yang telah teruji. Hasil uji validitas yang

dilakukan pada setiap pertanyaan dalam kuesioner menunjukkan nilai terendah 0,663 dan nilai tertinggi 0,918. Sebagai tingkat signifikansi, digunakan 5% atau 0,05 (Setyowati *et al.* 2019). Selain itu, hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa kuesioner tersebut reliabel dengan nilai 0,829. Peneliti tidak menguji validitas dan reliabilitas karena kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner standar, yang dianggap sebagai alat yang dapat diandalkan untuk mengukur tingkat kecemasan. Nilai alpha uji reliabilitas adalah 0,829, dengan nilai validitas terendah adalah 0,663 dan nilai validitas tertinggi adalah 0,918 (Setyowati *et al.* 2019).

## 2. Kuesioner *Bullying*

Larasati (2016) telah menguji validitas instrumen ini dengan 22 pertanyaan. Hasil uji validitas kuesioner korban *bullying* antara 0,3733 dan 0,7003, yang menunjukkan bahwa kuesioner ini sudah baku. Selanjutnya, Larasati (2016) menguji reliabilitas 22 item pertanyaan. Kuesioner korban pelecehan memiliki nilai uji reliabilitas 0,9126, yang menunjukkan bahwa kuesioner ini memiliki kepercayaan tinggi (Larasati 2016).

## H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Metode Pengolahan Data

Penelitian ini melibatkan beberapa tahapan pengolahan data sebagai berikut, (Notoatmodjo 2012) :

#### a. Penyuntingan (*Editing*)

Editing merupakan tahap penting dalam proses penelitian ini. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memperbaiki segala ketidaksesuaian atau kesalahan pada data yang telah dikumpulkan. Proses editing meliputi pemeriksaan kelengkapan pengisian kuesioner, verifikasi identitas responden, dan pengecekan kesesuaian jawaban dengan petunjuk yang diberikan.

b. Pemberian Identitas (*Coding*)

Setelah proses pengumpulan dan penyuntingan selesai, tahap berikutnya adalah pengkodean, yang merupakan pemberian kode atau angka kepada data untuk membuat proses pengolahan lebih mudah. Kode ini mencakup hal-hal seperti:

1. Kelas
  - Kelas 8 (korban *bullying*)
2. Usia
  - 1 = 13 Tahun
  - 2 = 14 Tahun
  - 3 = 15 Tahun
3. Korban *Bullying*
  - 1 = Korban *Bullying*
4. Tingkat Kecemasan
  - 1 = Normal / Tidak Cemas
  - 2 = Kecemasan Ringan
  - 3 = Kecemasan Sedang
  - 4 = Kecemasan Berat
5. Jenis Kelamin
  - 1=Laki-laki
  - 2 = Perempuan

c. Proses Memasukan Data (*Processing Data Entry*)

Pemasukan data merupakan proses digitalisasi data mentah yang telah dikumpulkan dari lapangan. Data-data tersebut kemudian disimpan dalam bentuk elektronik untuk memudahkan proses analisis lebih lanjut.

d. *Tabulating*

*Tabulating* adalah langkah awal dalam analisis data. Proses ini melibatkan pengelompokan data berdasarkan kategori tertentu dan penyajiannya dalam bentuk tabel. Tujuannya adalah untuk menyederhanakan data sehingga lebih mudah dipahami dan diinterpretasikan.

e. Pembersihan Data (*Cleaning Data*)

Pembersihan data adalah proses memeriksa kembali informasi yang telah dimasukkan untuk memverifikasi kebenaran informasi tersebut.

2. Analisa Data

Penelitian deskriptif kuantitatif ini menganalisis data dengan mendeskripsikan informasi yang dikumpulkan menggunakan program pengolahan data SPSS dan menyajikannya dalam bentuk presentasi.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang menghasilkan distribusi persentase untuk setiap variabel dalam hasil penelitian. (Notoatmodjo, 2012).

Rumus presentase yang digunakan yaitu :

$$p = x \times 100\% n$$

Keterangan :

P : Persentase

X : Jumlah jawaban benar

n : Jumlah seluruh pertanyaan

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah cara untuk melihat hubungan antara dua hal yang berbeda dalam penelitian. Dalam penelitian ini, analisis bivariat diterapkan untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan remaja.

Untuk membandingkan sikap pretest dan posttest pada masing-masing kelompok, data dianalisis menggunakan uji komparatif nonparametrik kelompok berpasangan, yaitu uji Mc Nemar. Selain itu, untuk menilai pengaruh terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan remaja yang menjadi korban *bullying*, data dianalisis menggunakan uji komparatif nonparametrik untuk kelompok yang tidak berpasangan (uji chi-square). Pembahasan hasil melibatkan perhitungan nilai p-value, di mana perubahan sikap dianggap signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol jika nilai p-value < 0,05 (Heryana 2017).

## I. Etika Penelitian

Penelitian ini melibatkan manusia sebagai subjek, sehingga peneliti harus memahami cara melakukan penelitian dengan benar. Oleh karena itu, peneliti diwajibkan untuk mengetahui prinsip-prinsip etika penelitian. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilaksanakan setelah memperoleh izin dari komite etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, dengan nomor persetujuan etik penelitian: Skep/154/KEP/V/2024. Etika penelitian sangat penting karena dapat mempengaruhi kehidupan pihak yang diteliti secara signifikan (Irwan 2017). Berikut adalah etik yang diterapkan dalam penelitian yaitu:

1. *Informed consent* (Persetujuan)

Informed consent adalah upaya untuk memastikan bahwa subjek memahami maksud, tujuan, dan dampak penelitian. Jika subjek setuju untuk menjadi responden, mereka harus menandatangani informed consent yang telah disediakan. Sebaliknya, jika subjek menolak, hak mereka harus dihormati, dan peneliti harus mencari responden lain untuk menggantikan subjek yang tidak setuju.

2. *Privacy* (Kerahasiaan)

Peneliti menjaga kerahasiaan informasi pribadi responden dengan tidak mengungkapkan nama. Untuk melindungi privasi responden, mereka diminta untuk hanya menuliskan nama inisial mereka, dan peneliti menjamin bahwa informasi yang diberikan oleh responden tidak akan dibagikan.

3. *Respect for persons* (Prinsip menghormati harkat dan martabat)

Dalam penelitian ini, peneliti menghormati keputusan responden yang setuju untuk berpartisipasi, sementara bagi mereka yang menolak, peneliti juga menghormati keputusan tersebut dan akan mencari pengganti responden dari individu lain.

4. Berbuat baik (*beneficence*) dan tidak merugikan (*non-maleficence*)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi subjek dan lokasi tempat penelitian. Oleh karena itu, kesehatan dan keselamatan subjek harus dijaga dengan baik. Sebelum intervensi dilakukan, peneliti memastikan untuk menanyakan apakah subjek memiliki alergi terhadap aromaterapi lavender atau riwayat trauma di masa lalu. Jika subjek memiliki alergi atau trauma, peneliti tidak memaksa mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti memastikan keselamatan subjek agar terhindar dari kejadian yang tidak diinginkan. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari SMP N 3 Pengasih, sehingga jika terjadi hal-hal yang di luar kendali, peneliti akan bekerja sama dengan tim kesehatan di SMP N 3 Pengasih untuk menyelesaikan masalah tersebut.

5. *Justice* (Prinsip keadilan)

Dalam penelitian ini, peneliti memperlakukan semua subjek secara adil untuk menghindari kecemburuan sosial di antara mereka. Oleh karena itu, peneliti memberikan doorprize yang sama kepada semua subjek.

## **J. Rencana Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan yang terstruktur. Urutan kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan proses penelitian dan menghasilkan data yang valid dan reliabel. Berikut adalah tahapan-tahapan yang akan dilalui dalam penelitian ini:

1. Persiapan

- a. Peneliti melaksanakan tinjauan literatur guna menentukan masalah yang akan diteliti.
- b. Pengajuan judul dan penyusunan proposal dengan dosen pembimbing.
- c. Peneliti meminta surat penelitian studi pendahuluan.
- d. Peneliti memperoleh sampel penelitian.
- e. Peneliti menyusun proposal skripsi.

- f. Peneliti berkonsultasi dengan dosen pembimbing skripsi.
- g. Setelah mendapatkan persetujuan untuk proposal, peneliti melakukan cek plagiasi.
- h. Peneliti membuat kontrak waktu dengan dosen pembimbing dan dosen penguji untuk mengadakan seminar proposal setelah hasil cek plagiasi keluar dan hasilnya sesuai dengan persyaratan.
- i. Mengirimkan surat permohonan untuk ujian proposal.
- j. Mengadakan seminar tentang proposal dengan dosen pembimbing dan penguji.
- k. Peneliti memperbaiki proposal apabila dosen pembimbing atau dosen penguji memberi saran atau revisi selama ujian proposal.

## 2. Pelaksanaan

Setelah mendapatkan persetujuan untuk melakukan penelitian, peneliti memulai tahap pengumpulan data dengan :

- a. Mengajukan surat permohonan etik penelitian ke bagian penelitian di universitas.
- b. Menyerahkan surat persetujuan penelitian dan proposal skripsi kepada pihak SMP N 3 Pengasih.
- c. Peneliti membuat media intervensi berupa audio dan leaflet.
- d. Peneliti didampingi oleh satu asisten peneliti, yaitu mahasiswa keperawatan semester 8, yang akan membantu dalam proses penelitian.
- e. Peneliti memberikan pengarahan kepada asisten mengenai alur penelitian.
- f. Peneliti melakukan skrining terhadap peserta penelitian.
- g. Peneliti melaksanakan pretest pada responden.
- h. Peneliti mempersiapkan ruang untuk pelaksanaan penelitian.
- i. Peneliti menjelaskan bahwa intervensi akan dilakukan dalam dua sesi, masing-masing berdurasi 20 menit. Setelah peserta menerima kedua sesi intervensi, peneliti akan melakukan pengukuran ulang dengan menggunakan kuesioner post-test pada hari terakhir.

- j. Peneliti melakukan observasi pada setiap sesi pertemuan.
- k. Peneliti melakukan analisis akhir untuk menilai apakah terdapat efek dari pemberian terapi guided imagery dan aromaterapi lavender pada responden.

### 3. Penyusunan Laporan

Pada langkah ini, peneliti mengumpulkan hasil penelitian dan kemudian mengolahnya dan menganalisisnya dengan menggunakan SPSS.

- a. Memahami dan menginterpretasikan data hasil penelitian.
- b. Menggunakan perangkat lunak SPSS untuk menghitung dan menganalisis data statistik.
- c. Menempatkan hasil uji statistik ke BAB 4 pembahasan.
- d. Membuat BAB 5 dengan kesimpulan dan rekomendasi.
- e. Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing tentang BAB 4 dan 5.
- f. Setelah mendapatkan persetujuan mengenai BAB 4 dan 5, peneliti melakukan pemeriksaan plagiasi.
- g. Setelah hasil plagiasi dikeluarkan dan sesuai dengan ketentuan yang telah ditentukan, peneliti menghubungi dosen penguji dan dosen pembimbing untuk menandatangani kontrak waktu untuk seminar hasil. Ini dilakukan melalui surat.
- h. Peneliti melakukan seminar hasil, melakukan revisi jika ada saran atau perubahan dari dosen penguji atau dosen pembimbing selama seminar hasil, dan membicarakan dengan dosen pembimbing tentang hasil revisi.
- i. Mengirimkan laporan skripsi kepada pembimbing dan penguji.
- j. Menyusun dokumen publikasi.