

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang terdapat dalam penelitian ini, meliputi:

1. Variabel tergantung : Perilaku *Self-harm*
2. Variabel bebas : Pelatihan *Mindfulness*

B. Definisi Operasional

1. *Self-harm*

self-harm adalah salah satu bentuk perilaku menyakiti, melukai bahkan merusak diri yang dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja yang bertujuan untuk mengekspresikan emosi serta mengalihkan rasa sakit tanpa berniat untuk bunuh diri yang dilakukan oleh remaja. Remaja yang dapat menerima kondisi baik dan buruk dirinya akan memilih cara mengekspresikan emosi serta rasa sakitnya bukan dengan perilaku yang dapat melukai diri. *Self-harm* dalam penelitian ini diukur dengan skala *Self-harm Inventory* (SHI) yang mengacu pada teori Sansone dan Sansone (2010) dengan 5 aspek yaitu Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (ringan), Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (berat), Perilaku menyakiti diri sendiri secara tidak langsung, perilaku beresiko, dan kognisi.

2. Pelatihan *Mindfulness*

Pelatihan *mindfulness* adalah kegiatan yang dilakukan oleh remaja yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dirinya dengan cara menerima segala sesuatu yang baik dan buruk tanpa menghakimi dan menghindari kondisi diri. Pelatihan *mindfulness* dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan modul pelatihan *mindfulness* yang di buat sendiri oleh peneliti mengacu pada teori Erford (2016). Pelatihan *mindfulness* dalam penelitian ini berfokus pada aspek *mindfulness* yang dikemukakan oleh Erford (2016) yakni Intensi (niat), atensi (perhatian) serta sikap.

Aspek intensi (niat), semua tahapan dalam *mindfulness* mulai dari *visual imagery*, *deep breathing*, *Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT)* dan *self talk* dapat dilakukan pada untuk mempengaruhi aspek intensi (niat) pada *mindfulness*, dimana aspek intensi dalam *mindfulness* berfungsi untuk menurunkan aspek *self-harm* yakni Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (ringan), Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (berat), Perilaku menyakiti diri sendiri secara tidak langsung, perilaku beresiko, dan kognisi.

Aspek atensi (perhatian), Semua tahapan dalam *mindfulness* mulai dari *visual imagery*, *deep breathing*, *Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT)* dan *self talk* dapat dilakukan pada untuk mempengaruhi aspek atensi (perhatian) pada *mindfulness*, dimana aspek atensi dalam *mindfulness* juga berfungsi untuk menurunkan aspek *self-*

harm yakni Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (ringan), Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (berat), Perilaku menyakiti diri sendiri secara tidak langsung, perilaku beresiko, dan kognisi.

Begitupun dengan aspek sikap, Semua tahapan dalam *mindfulness* mulai dari *visual imagery*, *deep breathing*, *Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT)* dan *self talk* dapat dilakukan pada untuk mempengaruhi aspek atensi (perhatian) pada *mindfulness*, dimana aspek atensi dalam *mindfulness* juga berfungsi untuk menurunkan aspek *self-harm* yakni Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (ringan), Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (berat), Perilaku menyakiti diri sendiri secara tidak langsung, perilaku beresiko, dan kognisi.

Strategi yang digunakan diawali dengan menyadari pengalaman baik dan buruk yang telah terjadi pada diri. Kemudian remaja diminta untuk membayangkan pengalaman baik atau buruk yang sudah mereka lewati untuk menyadarkan serta membawa mereka dalam situasi penerimaan diri, sehingga remaja tidak mudah mengalihkan serta mencari cara alternatif untuk menghindari serta menghakimi kondisinya dengan cara merusak serta melukai diri.

Remaja melakukan latihan *mindfulness* untuk membantu mereka menyadari serta menerima segala pengalamannya. Terakhir remaja diberikan pemahaman mengenai respon dari kondisi dan pengalaman

yang sudah mereka lalui dengan cara mengekspresikan emosi dengan melakukan hal-hal positif dan bermanfaat. Selain itu remaja diminta untuk mengisi lembar kerja terakhir sebagai bahan evaluasi bahwa remaja telah memahami respon penerimaan.

C. Subjek Penelitian

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Sugiyono (2023) menyatakan bahwa purposive sampling adalah metode pengambilan sampel yang menggunakan pertimbangan tertentu. Artinya, pengambilan sampel didasarkan pada pertimbangan atau standar yang telah ditetapkan sebelumnya oleh penelitian. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu:

1. Remaja berusia 15-19 tahun
2. Bersedia mengikuti serangkaian pelatihan sampai dengan selesai.
3. Tingkat kecenderungan perilaku *self-harm* berada pada kategori sedang dan tinggi berdasarkan proses screening yang sebarakan sebelum pelatihan dilakukan.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian, hal ini merupakan tahap penting yang dilakukan dalam penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu:

1. Observasi

Metode observasi terdiri dari proses pengamatan dan ingatan. Teknik observasi yang digunakan adalah teknik observasi non partisipan dimana para observer tidak terlibat secara langsung dalam proses pelatihan dan hanya bertindak sebagai pengamat Sugiyono (2023). penggunaan teknik observasi ini untuk mengumpulkan data tambahan verbal dan nonverbal selama proses pelatihan.

2. Wawancara

Wawancara adalah ketika dua orang bertemu dan berbicara satu sama lain tentang informasi dan gagasan melalui tanya jawab Sugiyono (2023). Penelitian ini menggunakan metode wawancara sebagai salah satu cara untuk pengumpulan data selama proses pelatihan berlangsung, selain itu wawancara sebagai salah satu cara untuk mengetahui perubahan yang dirasakan remaja setelah dan sebelum melakukan pelatihan. Wawancara dilakukan saat pada sesi follow up setelah subjek mengikuti pelatihan.

3. Skala

Metode pengukuran data yang digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan skala psikologi. Pada waktu pelaksanaannya peneliti memberikan beberapa lembar pertanyaan yang wajib diisi oleh subjek penelitian melalui google form. Skala pengukurannya menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu HTP (Hampir Tidak Pernah), SJ (Sangat Jarang), KD (Kadang-kadang), SS (Sangat Sering), HSL

(Hampir Selalu). Pemberian skor dirumuskan berdasarkan arah favourable dan unfavorable. Favourable adalah item yang memiliki perilaku sesuai, sedangkan Unfavourable item yang bertentangan atau tidak sesuai (Azwar, 2021). Oleh karena itu, standar penilaian dalam penelitian ini disusun sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala

Kriteria	Favorable	Unfavorable
Hampir Tidak Pernah (HTP)	1	5
Sangat Jarang (SJ)	2	4
Kadang-kadang (KD)	3	3
Sangat Sering (SS)	4	2
Hampir Selalu (HSL)	5	1

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini hanya menggunakan skala *Self-harm Inventory* (SHI). Skala *self-harm* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala dari Kusumadewi, Yoga, Sumarni dan Ismanto (2019) yang memakai konsep dari teori Sansone yaitu; (1) Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (ringan); (2) Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (berat); (3) Perilaku menyakiti diri sendiri secara tidak langsung; (4) perilaku beresiko; (5) kognisi. Aitem-aitem yang digunakan diturunkan dari aspek Sansone sehingga membentuk beberapa aitem pernyataan. Aitem tersebut terdiri dari 22 aitem.

Tabel 3.2 Blue Print Skala *Self-harm* Inventory

	Aspek	Butir Favorable	Jumlah
		Nomor Aitem	
1	Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (ringan)	2, 4, 6, 8, 19	5
2	Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (berat)	1, 3, 5, 18	4
3	Perilaku menyakiti diri sendiri secara tidak langsung	9, 10, 14, 21	4
4	Perilaku beresiko	7, 11, 13, 15, 16, 22	6
5	Kognisi	12, 17, 20	3
Total			22

E. Metode Analisis Data

Analisis data menggunakan metode statistika dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS 20 for windows*. Metode Analisis dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon*. *Wilcoxon* merupakan uji non-parametrik yang dapat digunakan pada dua data berpasangan. Tujuan dari uji ini adalah untuk melihat apakah ada perbedaan rata-rata antara dua sampel yang saling berpasangan atau berhubungan.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah jenis analisis yang bertujuan untuk menjelaskan variabel yang ada dalam suatu data (Azwar, 2021). Data tersebut di peroleh berdasarkan penyebaran lembar kuesioner yang disusun berdasarkan skala pengukuran. Pada penelitian ini skala

pengukuran yang digunakan adalah skala likert dengan 5 pilihan jawaban. Setelah mendapatkan data skor dari hasil penyebaran kuesioner, peneliti melakukan kategorisasi untuk memetakan subjek kedalam 3 kategori yakni kategori tinggi, kategori sedang, dan kategori rendah. Berikut merupakan rumusan kategorisasi berdasarkan teori Azwar (2021).

Tabel 3.3 Norma Kategorisasi Kecenderungan *Self-harm*

Kategorisasi	Rumus
Tinggi	$X > \text{Mean} + \text{SD}$
Sedang	$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$
Rendah	$X < \text{Mean} - \text{SD}$

Keterangan :

X : Skor Sampel

Mean : Nilai Tengah

SD : Standar Deviasi

2. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan agar mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal. Maka dari itu untuk melihat data terdistribusi normal maka dilihat menggunakan hasil dari uji shapiro wilk test. Menurut Sugiyono Uji normalitas Shapiro-Wilk adalah prosedur yang digunakan untuk menentukan sebaran data acak dari suatu simulasi data menggunakan sampel kecil yang tidak lebih dari 50 sampel. Jika tingkat probabilitas $>$ dari 0.05, distribusi populasi

dianggap normal, sebaliknya Jika tingkat probabilitas $<$ dari 0.05, maka distribusi populasi dianggap tidak normal (Agustin & Permatasari, 2020). Uji normalitas dilakukan menggunakan IBM SPSS 20 for windows.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dapat dilakukan apabila telah melakukan uji normalitas. Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data kita memiliki distribusi normal sehingga yang digunakan sesuai statistik parametrik atau non parametrik. Uji hipotesis dalam penelitian menggunakan Uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* adalah uji yang bertujuan untuk menganalisis hasil penelitian yang sudah dilakukan baik sebelum maupun setelah diberikan suatu perlakuan dalam satu kelompok yang sama (Astuti, Taufik & Muhammad, 2021). Hasil uji Uji *Wilcoxon* dilihat berdasarkan nilai Probabilitas Asymp.sig 2 failed. Jika nilai Probabilitas Asymp.sig 2 failed $>$ dari 0.05 maka hipotesis ditolak, sebaliknya jika nilai Probabilitas Asymp.sig 2 failed $<$ dari 0.05 maka hipotesis diterima. Uji hipotesis dilakukan menggunakan *IBM SPSS 20 for windows*.

F. Kredibilitas

1. Uji Validitas

Pengujian validitas diperlukan untuk memastikan bahwa pengukuran data harus sesuai dengan tujuan yang diukur, sehingga hal ini dapat membuktikan bahwa data tersebut akurat. Pada penelitian ini

uji validitas isi yang digunakan adalah uji aiken's V yang bertujuan untuk mengukur hasil penilaian yang telah dilakukan oleh ekspert judgement. Menurut azwar (2021) koefisien yang berkisar antara 0,30 sampai dengan 0,50 dapat memberikan kontribusi yang baik dan memuaskan, sedangkan koefisien yang kurang dari 0,30 maka dianggap kurang memuaskan. Uji validitas ini dilakukan menggunakan IBM SPSS 20 for windows. Jika hasil $r > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur tersebut valid dan jika hasil $r < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur tersebut tidak valid (Engkus, 2019). Validitas isi dalam penelitian ini dilihat berdasarkan hasil koefisien validitas isi Aiken's V dengan dirumuskan sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{[n(c-1)]}$$

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan pengujian yang bertujuan untuk menentukan kredibilitas hasil sebaran data. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui seberapa konsisten suatu alat ukur dengan variabel yang diukurnya. Pada penelitian ini, ujian reliabilitas dilakukan menggunakan metode Alpha Cronbach. Jika nilai hasil rxx dekat dengan 1, hal menunjukkan reliabilitas yang tinggi. Semakin tinggi koefisien reliabilitas maka hasil yang di peroleh mendekati 1 maka alat ukur tersebut dikatakan reliabel begitupun sebaliknya jika hasil koefisien

pada reliabilitas ini mendekati 0 maka alat ukur tersebut semakin tidak reliabel (Azwar, 2021).

3. Validitas Modul

Modul ini merupakan modul yang disusun oleh peneliti dengan modifikasi dari modul *mindfulness* untuk menurunkan tingkat *Stress* pada remaja (Romadhoni & Widiatie, 2020). Modifikasi ini dilakukan dengan menggunakan tahapan terapi *mindfulness* dari Erford (2016). Setelah modul diselesaikan, peneliti melakukan Expert judgement untuk melihat hasil validitas modul dari para ahli pada bidangnya. Adapun kriteria dalam pemilihan expert judgement validitas modul yaitu:

- a. Terbiasa menggunakan pelatihan *mindfulness* sebagai proses terapi.
- b. Psikolog/terapis yang memiliki Surat Izin Praktik Psikologi (SIPP)

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Eksperimen

Desain pada penelitian ini menggunakan desain eksperimen Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental, one group pretest posttest. Penelitian ini memiliki satu kelompok yang dipilih secara random. Pengambilan data dilakukan dengan cara penyebaran skala Pretest yang bertujuan untuk proses screening sehingga peneliti mendapatkan subjek berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Tujuan

penelitian ini untuk menyelidiki kemampuan suatu variabel yang berfungsi pada sekelompok orang dengan cara memberikan perlakuan yang diperkirakan berkorelasi dengan variabel tersebut. Ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2023) bahwa eksperimen asli digunakan dalam penelitian untuk mengetahui pengaruh perilaku yang diberikan oleh peneliti.

R	O1	X	O2
-	√	√	√

Keterangan :

R : Random

O1 : Pretest

X : Perlakuan

O2 : Posttest

Pelaksanaan eksperimen One Group Pretest postes design dilakukan dengan membentuk satu kelompok, pemilihan anggota kelompok ditentukan secara acak berdasarkan hasil subjek yang telah mengisi pretest untuk mengetahui kondisi awal kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja. Lalu subjek yang dipilih diberikan pelatihan berupa pelatihan *mindfulness* dan setelahnya di berikan posttest yang bertujuan untuk mengukur kecenderungan perilaku *self-harm* pada subjek setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*.

Tahapan intervensi dalam penelitian ini mengarah pada modul pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan tingkat stress pada remaja (Romadhoni et al., 2020) yang dimodifikasi oleh peneliti. Durasi

pelatihan 150 menit. Terdapat empat tahapan yang dilakukan dalam 1 satu hari. Tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut:

a. *Visual imagery*

Teknik yang digunakan dalam tahapan ini yakni terapi menggambar yang bertujuan untuk memvisualisasikan perasaan serta apa yang sedang dipikirkan oleh remaja. Proses pelaksanaannya selama 20 menit.

b. *Deep breathing*

Teknik yang digunakan dalam tahapan ini yakni dengan mengatur pernafasan dalam yang bertujuan untuk menenangkan diri serta mengontrol emosi serta perasaan yang sedang dialami oleh remaja. Proses pelaksanaannya selama 20 menit.

c. *Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT)*

Teknik yang digunakan dalam tahapan ini yakni teknik relaksasi otot yang progresif yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan, menenangkan serta merelaksasikan ketegangan otot yang sedang dialami oleh remaja. Proses pelaksanaannya selama 20 menit

d. *Self talk*

Teknik yang digunakan dalam tahapan ini yakni mengapresiasi diri dengan menuliskan pencapaian sederhana yang dilakukan remaja dalam kesehariannya yang bertujuan untuk mengutarakan serta mengekspresikan perasaan yang sedang dialami oleh remaja. Proses pelaksanaannya selama 20 menit.

2. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini merupakan tahapan yang akan dilaksanakan selama proses penelitian. Berikut beberapa tahap dalam penelitian ini:

a. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti melakukan beberapa yakni:

- 1) Menentukan topik permasalahan yang akan diteliti
- 2) Melakukan studi literatur untuk menyusun pendahuluan serta menentukan teori yang cocok untuk digunakan dalam penelitian ini
- 3) Melakukan pengambilan data awal untuk memperkuat data alasan diadakannya penelitian
- 4) Menyusun usulan proposal penelitian beserta dengan modul pelatihannya
- 5) Melakukan ekspert judgement modul pelatihan

b. Tahap pelaksanaan

Setelah melewati tahap persiapan, peneliliti melanjutkan pada proses pelaksanaan dengan melakukan :

- 1) Peneliti melakukan penyebaran skala kecenderungan perilaku *self-harm* yang pertama yakni pretest bertujuan sebagai proses screening penentuan subjek.
- 2) Peneliti melakukan kategorisasi untuk melihat kriteria subjek yang memiliki kecenderungan perilaku *self-harm* yang sedang dan tinggi.

- 3) Peneliti melaksanakan pelatihan *mindfulness*
- 4) Peneliti melakukan penyebaran skala kecenderungan perilaku *self-harm* yang kedua yakni posttest bertujuan untuk mengukur perbedaan sebelum melakukan dan setelah melakukan pelatihan.

c. Tahap penutup

Setelah melakukan tahap persiapan, tahap pelaksanaan, masuk ke tahap terakhir peneliti melakukan :

- 1) Setelah memperoleh data dari hasil pelatihan, Peneliti melakukan analisis data menggunakan bantuan aplikasi menggunakan IBM SPSS 20 for windows.
- 2) Selanjutnya peneliti menyusun hasil serta pembahasan yang menarik berdasarkan hasil kesimpulan dari data yang sudah diperoleh dari penelitian yang dilakukan.

3. Evaluasi

Pada tahap evaluasi peneliti melakukan evaluasi penelitian dengan wawancara serta observasi secara langsung terhadap progres *mindfulness* yang dirasakan oleh subjek menggunakan pedoman wawancara yang bertujuan untuk memperkuat hasil data yang diperoleh dari penelitian.