

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini meneliti tentang pengaruh terapi kognitif perilaku terhadap gangguan kecemasan sosial kelompok pengusaha *online* mahasiswa IAIN Kudus pada masa pandemi Covid 19. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang bersifat induktif, objektif dan ilmiah dimana data yang diperoleh berupa angka-angka (score, nilai) atau pernyataan-pernyataan yang dinilai dan dianalisis dengan analisis statistik.<sup>1</sup>

Pada kegiatan penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan metode Pre-eksperimen, Penelitian eksperimental merupakan penyelidikan atas hubungan sebab akibat antar variabel dengan cara memanipulasi (mengubah atau melakukan variasi secara sengaja) atas satu atau lebih variabel dan mengamati secara objektif konsekuensi yang muncul pada variabel lainnya.<sup>2</sup>

Penelitian Pre-eksperimen ini menggunakan desain eksperimen *The one group pretest - posttest design*. Desain eksperimen ini dilakukan dengan menggunakan satu kelompok responden disertakan pengukuran terkait variabel yang ingin diteliti sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.<sup>3</sup> Berikut gambaran skematis desain eksperimen ini:

Non R = O <sub>1</sub> (X) O <sub>2</sub>
---

Keterangan:

- Non R : Non Random
- O<sub>1</sub> : Pemberian *Pretest*
- X : Perlakuan Terapi Kognitif Perilaku
- O<sub>2</sub> : Pemberian *Posttest*

Berdasarkan desain di atas, peneliti melakukan pengukuran sebelum subjek penelitian diberikan perlakuan, kemudian subjek diberikan perlakuan tertentu, dan setelah perlakuan diberikan subjek, pengukuran kembali dilakukan untuk melihat pengaruh atau perubahan subjek setelah diberikan perlakuan.

---

<sup>1</sup> Iwan Hermawan, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif Dan Mixed Metode* (Jakarta: Hidayatul Quran, 2019), 16.

<sup>2</sup> Anggun, dkk. *Metodologi Penelitian Eksperimen* (Semarang: Fakultas Psikologi Undip, 2020) 29.

<sup>3</sup> Anggun, dkk. *Metodologi Penelitian Eksperimen*, 138.

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi yaitu sekelompok orang, kejadian atau sesuatu yang mempunyai karakteristik tertentu. Anggota populasi disebut dengan elemen populasi. Masalah populasi timbul pada penelitian opini yang menggunakan metode survei sebagai teknik pengumpulan data.<sup>4</sup> Adapun yang dijadikan populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa IAIN Kudus yang menjalani usaha bisnis *online* dan terkena dampak Pandemi Covid-19. Oleh karena itu, penelitian ini populasinya tidak terhingga.

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik sesuai dengan populasi. Apabila jumlah dari populasi tersebut banyak, maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua populasi tersebut, dikarenakan adanya keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang telah diambil dari populasi tersebut. Untuk itu sampel yang diambil dapat *representative* (mewakili) dari keseluruhan jumlah populasi yang ada.<sup>5</sup>

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel sesuai dengan karakteristik yang dikehendaki dan telah ditentukan peneliti.<sup>6</sup> Sebelum menerapkan metode *Purposive Sampling*, terlebih dahulu peneliti melakukan pendataan terhadap mahasiswa IAIN Kudus yang menjalani usaha bisnis *online* dan terkena dampak pandemi Covid-19. Adapun karakteristik sampel yang akan diambil dalam penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa aktif di IAIN Kudus
- b. Usaha *Online* Mahasiswa IAIN Kudus yang sudah dijalani minimal 1 tahun sebelum pandemi Covid 19.
- c. Subjek bersedia mengikuti Terapi Kognitif Perilaku serta rangkaian sesi yang akan diberikan.
- d. Subjek mampu berkomunikasi dengan cukup baik.

---

<sup>4</sup> Nur Indriantoro, dan Bambang Supomo, *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akuntansi dan Manajemen* (Yogyakarta: BPFE Yogyakarta, 2002), cet. 2, 115.

<sup>5</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*, ed. Apri Nuryanto (Bandung: CV Alfabeta, 2004), 62.

<sup>6</sup> Sugoyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, 84.

### C. Identifikasi Variabel

Variabel pada hakikinya merupakan konsep yang mempunyai variasi nilai, variabel adalah karakteristik dari orang, objek, atau kejadian yang berbeda dalam nilai – nilai yang dijumpai pada orang, objek, atau kejadian itu. Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>7</sup> Macam-macam variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Independen: Variabel ini bisa disebut sebagai variabel stimulus, predictor, antecedent, variabel pengaruh, variabel perlakuan, kausal, treatment, risiko, atau variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian eksperimen adalah variabel yang berisikan manipulasi yang telah diatur oleh peneliti. Sehingga variabel bebas dalam penelitian eksperimen bisa berupa perlakuan, pelatihan, terapi atau intervensi lainnya.<sup>8</sup> Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah Terapi Kognitif Perilaku (X).
2. Variabel Dependen: Variabel ini bisa disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen, variabel efek, variabel terpengaruh, variabel terikat atau variabel tergantung. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Disebut variabel terikat karena variabel ini dipengaruhi oleh variabel bebas/variabel independen.<sup>9</sup> Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Gangguan Kecemasan Sosial (Y).

### D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah variabel penelitian yang digunakan untuk memahami maksud dari setiap variabel yang diteliti sebelum melakukan analisis, instrument, serta pengambilan sumber pengukuran.<sup>10</sup> Adapun definisi operasional kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

---

<sup>7</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*, 31.

<sup>8</sup> Anggun, dkk. *Metodologi Penelitian Eksperimen*, 70-71.

<sup>9</sup> Anggun, dkk. *Metodologi Penelitian Eksperimen*, 71.

<sup>10</sup> Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian Bisnis Dan Ekonomi* (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015) 77.

1. Gangguan Kecemasan adalah suatu emosi yang tidak menyenangkan dengan ditandai kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut karena menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi kepadanya. Tingkat gangguan kecemasan ada 2, yaitu Tingkat Psikologis dan Tingkat Fisiologis: Tingkat Psikologis, artinya kecemasan yang berwujud gejala kejiwaan seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi dan perasaan tidak menentu atau gelisah. Dan, Tingkat Fisiologis, artinya sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala fisik, terutama pada sistem syaraf pusat misalnya: tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar keluar banyak keringat dingin berlebihan, sering gemetar dan perut mual.<sup>11</sup>
2. Terapi Kognitif Perilaku adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Terapi kognitif merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Seseorang harus mampu mengubah cara berfikir dan prilakunya sendiri demi mencapai masa depan yang dia inginkan.

## E. Prosedur Eksperimen

### 1. Tahap Persiapan

Sebelum penelitian berlangsung, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan instrument penelitian *pretest* dan *posttest* untuk mengukur tingkat gangguan kecemasan pada subyek. Mempersiapkan dan menyusun modul intervensi terapi kognitif perilaku sebagaimana kriteria yang dijelaskan pada sub pematery. Dan, pencarian subjek penelitian dengan syarat Mahasiswa aktif di IAIN Kudus yang memiliki Usaha Online yang sudah dijalani minimal 1 tahun sebelum pandemi Covid 19. Serta, bersedia mengikuti Terapi Kognitif Perilaku serta rangkaian sesi yang akan

---

<sup>11</sup> Tri Ratnasari Wahyu, *Perbedaan Tingkat Kecemasan Menghadapi Pensiun antara Pegawai Negeri Sipil yang Tidak Mempunyai Pekerjaan Sampingan di Badan kepegawaian Daerah Kota Ponorogo*. Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2002. 30-31.

diberikan dari awal hingga akhir.

2. Tahap Pelaksanaan

Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen berupa Psikoedukasi menggunakan pendekatan Terapi Kognitif Perilaku yang terdiri dari lima sesi, yang mana setiap sesi berdurasi 1 jam. Pada setiap sesi, subjek diberikan penugasan atau lembar kerja sebagai bentuk evaluasi atas pikiran yang dimilikinya. Adapun pada pertemuan terakhir, subjek diberikan penguatan atas intervensi serta memberikan pencegahan untuk *relapse*.

**Tabel 3.1**

**Rancangan Pelaksanaan Proses Konseling Kognitif Perilaku**

<b>Sesi 1</b>	Sesi pertama berkenaan dengan Assesmen dan diagnosa awal dengan tujuan agar subjek mampu mengenal masalah serta distorsi kognitifnya. Penugasan pada sesi ini, berupa peta masalah yang berfungsi untuk mengetahui masalah dan menganalisis hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, fisik, dan perilaku dengan memberikan tingkat perasaan dan tingkat keyakinan terhadap pikiran.
<b>Sesi 2</b>	Sesi kedua berkenaan dengan bagaimana subjek mengidentifikasi pikiran negatif dan pikiran otomatis. Penugasan pada sesi ini berupa catatan pikiran yang berfungsi mengenal pikiran negatif dan menemukan pikiran alternatif yang lebih positif.
<b>Sesi 3</b>	Sesi ketiga yakni menyusun rencana intervensi dengan memberikan penugasan berupa catatan eksperimen perilaku yang berfungsi untuk menemukan kemungkinan perilaku alternatif yang lebih baik, sehingga hubungan antara pikiran dan perilaku dapat mereka pahami. Pada sesi ini juga menerapkan konsekuensi positif-konsekuensi negatif kepada pasien.
<b>Sesi 4</b>	Sesi keempat berupa fokus terapi atau intervensi tingkah laku lanjutan. Pada sesi ini, subyek akan diajak untuk melakukan <i>Self Talk</i> yang berfungsi untuk menguatkan intervensi yang telah dilakukan sebelumnya dengan mensugesti diri sendiri sehingga akan memunculkan perilaku yang adaptif.
<b>Sesi 5</b>	Sesi kelima berkenaan dengan Pencegahan <i>Relapse</i> (kekambuhan). Subjek akan diminta untuk mengerjakan lembar refleksi diri sebagai bentuk <i>self help</i> , yakni

	untuk melihat perubahan yang didapatkan setelah proses terapi, memunculkan potensi yang dimiliki subjek untuk mencegah pikiran negatif yang muncul.
<b>Sesi 6</b>	Pengisian angket posttest

- a. Pemateri  
 Konseling teman sebaya atau peer counseling, dilakukan oleh peneliti selaku mahasiswa bimbingan konseling islam yang telah memiliki bekal ilmu terkait dengan bimbingan konseling. Dengan kualifikasi mahasiswa akhir prodi bimbingan konseling islam yang telah mendapatkan bekal ilmu tentang materi dan praktek langsung bimbingan konseling islam
- b. Waktu dan Tempat  
 Pelaksanaan Terapi Kognitif Perilaku akan dilaksanakan di Area Kampus IAIN Kudus. Adapun waktu pelaksanaan terapi dilaksanakan selama 6 kali pertemuan dengan durasi setiap pertemuan selama kurang lebih 1 jam. Bahwa konseling ini dilaksanakan secara bimbingan kelompok yang dipimpin oleh peneliti selaku konselor.  
 Adapun rencana pelaksanaan eksperimen akan dijelaskan pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.2.**  
**Rancangan Pelaksanaan Eksperimen**

<b>SESI I</b>	
<b>Materi</b>	Assesmen dan diagnosa awal
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperoleh komitmen untuk melakukan perubahan</li> <li>2. Memperoleh pemahaman tentang Gangguan Kecemasan</li> <li>3. Mengetahui distorsi kognitif yang dimiliki subjek</li> <li>4. Memaparkan formulasi masalah dan situasi yang dihadapi</li> </ol>
<b>Kegiatan dan Waktu</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan: 10 menit</li> <li>2. Pemberian materi tentang Gangguan Kecemasan: 15 menit</li> <li>3. Asessmen dan diagnosa awal: 35 menit</li> </ol>
<b>SESI II</b>	
	Mengidentifikasi pikiran negatif, pikiran otomatis, serta asumsi yang berhubungan dengan gangguan

<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami pikiran negatif subjek</li> <li>2. Memaparkan bahwa keyakinan atau pikiran yang salah memiliki hubungan erat antara emosi dan tingkah laku</li> <li>3. Memperoleh komitmen untuk melakukan modifikasi</li> </ol>
<b>Kegiatan dan Waktu</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemberian materi tentang pikiran negatif dan pikiran otomatis: 20 menit</li> <li>2. Penjelasan tentang catatan pikiran dan instruksi untuk mengisi <i>worksheet</i> catatan pikiran: 40 menit</li> </ol>
<b>SESI III</b>	
<b>Materi</b>	Menyusun intervensi
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengetahui kebenaran pikiran</li> <li>2. Menemukan kemungkinan dampak dari perilaku</li> <li>3. Mempelajari pengelolaan emosi</li> <li>4. Memantapkan komitmen</li> </ol>
<b>Kegiatan dan Waktu</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi kebenaran distorsi kognitif dengan <i>dialog Socratic</i>: 20 menit</li> <li>2. Menjelaskan fungsi catatan perilaku dan instruksi untuk mengisi <i>worksheet</i> eksperimen perilaku: 35 menit</li> <li>3. Komitmen: 5 menit</li> </ol>
<b>SESI IV</b>	
<b>Materi</b>	Fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan dukungan dan semangat atas kemajuan peserta</li> <li>2. Menguatkan keyakinan untuk tetap fokus pada masalah utama</li> </ol>
<b>Kegiatan dan Waktu</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengevaluasi komitmen yang telah dilakukan pada sesi sebelumnya: 5 menit</li> <li>2. Melakukan intervensi lanjutan menggunakan <i>Self Talk</i>: 30 menit</li> </ol>
<b>SESI V</b>	
<b>Materi</b>	Pencegahan Kekambuhan ( <i>Relapse</i> )
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menumbuhkan komitmen peserta untuk menghadapi masalah dengan pikiran, perasaan, dan perbuatan positif</li> <li>2. Meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi peserta</li> <li>3. Refleksi pengalaman terapi</li> <li>4. Mengetahui skor perubahan setelah terapi</li> </ol>

<b>Kegiatan dan Waktu</b>	1. Pengisian Lembar Refleksi Diri: 15 menit 2. Waktu: 30 menit
	<b>SESI VI</b>
<b>Materi</b>	Penyebaran angket kecemasan
<b>Kegiatan dan Waktu</b>	1. Pengisian angket Posttest 2. Waktu : 10 menit

## F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu kuesioner. Kuesioner dikatakan valid, jika pertanyaan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur.<sup>12</sup> Valid tidaknya suatu instrumen dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor totalnya pada taraf signifikan 5%, Aitemaitem yang tidak berkorelasi secara signifikan dinyatakan gugur. Uji validitas dapat dilakukan dengan membandingkan antara korelasi hitung dengan r tabel, dengan kriteria sebagai berikut.

- a. Jika korelasi  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel maka data tidak valid.
- b. Jika korelasi  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka data valid.

### 2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah data untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Untuk melakukan uji reliabilitas dapat digunakan program SPSS dengan menggunakan uji statistik Cronbach Alpha ( $\alpha$ ). Adapun kriteria bahwa instrumen itu dikatakan reliabel, apabila nilai yang didapat dalam proses pengujian dengan uji statistik Cronbach Alpha lebih besar ( $>$  0,60). Dan sebaliknya jika Cronbach Alpha diketemukan angka koefisien lebih kecil ( $<$  0,60), maka dikatakan tidak reliabel.<sup>13</sup>

<sup>12</sup> Masrukhin, Pengembangan Sistem Evaluasi Pendidikan Agama Islam (Kudus: Media Ilmu, 2012), 13.

<sup>13</sup> Masrukhin, Statistik Inferensial Aplikasi Program SPSS, Media Ilmu Press, Kudus, 2008, 15



## G. Teknik Analisis Data

### 1. Analisis Pendahuluan

#### a. Skoring

Skoring merupakan tahap pemberian skor terhadap aitem-aitem pertanyaan yang terdapat dalam skala. Dalam setiap pertanyaan terdapat 5 aitem jawaban yaitu “sangat setuju”, “setuju”, “netral” “tidak setuju”, “sangat tidak setuju” yang harus dipilih oleh responden. Peneliti menetapkan bobot nilai terhadap responden yang menjawab dengan positif sebagai berikut. 1) Jawaban option “sangat setuju” skor 5(favorable) dan skor 1 (unfavorable) 2) Jawaban option “setuju” skor 4(favorable) dan skor 2 (unfavorable) 3) Jawaban option “netral” skor 3 (favorable) dan skor 3 (unfavorable) 4) jawaban option “tidak setuju” skor 2 (favorable) dan skor 4 (unfavorable) 4) Jawaban option “sangat tidak setuju” skor 1 (favorable) dan skor 5 (unfavorable).

### 2. Uji Asumsi Dasar

#### a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel terikat dan variabel bebas keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak.<sup>14</sup> Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam suatu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Pada penelitian ini, peneliti menguji normalitas distribusi data dengan menggunakan uji KolmogorovSmirnov.

Adapun kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi (SIG)  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal.
- 2) Jika signifikansi (SIG)  $< 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.<sup>15</sup>

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas yaitu untuk mengetahui apakah kedua kelompok memiliki rata-rata yang sama atau tidak. Uji homogenitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji

<sup>14</sup> Masrukhin, Metodologi Penelitian Kuantitatif, 110.

<sup>15</sup> Masrukhin, Statistik Inferensial Aplikasi Program SPSS, (Kudus: Media Ilmu Press, 2008), 71

Anova dengan bantuan SPSS for Windows Release 20.0. Asumsi yang digunakan dalam pengujian ini adalah jika datanya berjenis kuantitatif, baik berupa interval maupun rasio, data tersebut berdistribusi normal, dan datanya kecil jumlahnya.

**c. Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis pada penelitian ini yakni menggunakan Uji-t, t-test sampel berpasangan (paired sampel t-test) untuk mengukur perbedaan gangguan kecemasan sosial sebelum dan sesudah dilakukan treatment, kemudian hasil tersebut digunakan untuk menentukan apakah terapi kognitif perilaku berpengaruh menurunkan gangguan kecemasan sosial pada kelompok pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus atau tidak dengan menggunakan bantuan SPSS 20.0 for windows.

