

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. *Setting* Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian tindakan layanan (PTL) dengan menggunakan metode deskriptif. Menurut Sutja, dkk (2017:140) penelitian tindak layanan (PTL) adalah usaha penemuan perbaikan dan pematapan praktik layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (skilis) dan bersifat reflektif yang dilakukan oleh praktisi BK dengan setting yang jelas yakni secara kolaboratif. Penelitian tindak layanan ini di laksanakan dalam layanan konseling individual.

Jadi PTL adalah penelitian yang sesuai dengan kebutuhan konselor karena berkaitan langsung dengan keinginannya meningkatkan layanan bimbingan konseling di lapangan Sutja, dkk (2017:141). Dalam penelitian ini peneliti akan menerapkan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi tingkat stres ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama. Teknik desensitisasi sistematis sendiri merupakan sebuah teknik konseling yang digunakan untuk melatih dan melawan rasa takut serta cemas terhadap suatu masalah yang dialami oleh klien berinisial TA. Lokasi penelitian ini dilakukan di Kelurahan Kebun Handil Kecamatan Jelutung Kota Jambi.

## **B. Subjek Penelitian**

Menurut Moleong (2010:132) “subjek penelitian merupakan informan, yang artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian”. Artinya dalam hal ini, peneliti dapat memanfaatkan informan untuk mengetahui informasi mengenai setting penelitian yang akan dilakukan. Menurut Sutja dkk (2017:148), subjek penelitian yaitu pihak atau sekelompok individu, yang terlibat atau dikenai secara langsung oleh tindakan/ layanan, sama halnya dengan populasi dan sampel, dalam penelitian konvensional.

Orang yang dikenakan PTL disebut dengan subjek. Konseli yang menjadi subjek penelitian adalah seorang perempuan inisial TA, ibu menyusui dengan pengasuhan anak pertama, TA tinggal bersama keluarga yakni mertua dan bibinya iparnya kegiatan TA sehari-hari juga membantu mertua bekerja yakni membuat pesanan kue, dan menjahit pakaian, ibu TA mempunyai beberapa keluhan pada masa periode menyusui seperti rasa cemas dan terburu-buru yang berdampak pada sikap emosi, takut akan puting susu lecet, mengeluarkan keringat yang berlebihan, kepala sering pusing akibat begadang mengurus anak, takut payudara bengkak, takut puting susu lecet juga takut akan kanker payudara. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Kebun Handil Kecamatan Jelutung Kota Jambi.

### C. Instrumen Penelitian

Dalam membantu peneliti untuk menemukan data yang akurat, diperlukanya instrumen-instrumen yang dapat mendukung peneliti dalam melakukan penelitian. Dalam PTL sendiri terdapat dua macam data yang perlu dikumpulkan. Dimana, kedua data ini perlu dihimpun secara bersamaan dengan pelaksanaan penelitian yaitu data tentang tindakan /layanan dan data tentang hasil dari tindakan/layanan tersebut dalam artian, data yang dibutuhkan PTL adalah data proses dan hasil (out-put), Sutja dkk, (2017:149).

Hasil data (out-put) yang merupakan target capaian sesuai dengan rumusan masalah. Sedangkan data tentang proses merupakan segala informasi tentang perlakuan yang menyangkut layanan, seperti data tentang orang atau pelaksanaan, pendekatan, media, materi, waktu, dan suasana selama pemberian layanan, terhadap subjek dari awal hingga selesai.

Adapan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### a. Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni dengan menggunakan teknik Formula A, formula ini digunakan untuk mengelolah data tunggal atau mengolah data dari satu item pertanyaan, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dihitung

f = Frekuensi yang diperoleh

n = Jumlah keseluruhan responden

Selain data item observasi dan angket yang diolah menggunakan rumus diatas terdapat kriteria tafsiran persentase.

**Tabel. 1 Kriteria Tafsiran Persentase**

ASPEK YANG DINILAI						
Persentase	tingkatan	Proposi	frekuensi	Kualitas	Penerimaan	Valensi
89-100	Sangat tinggi	Seluruhnya	Selalu	selalu	Sangat senang	Sangat setuju
60-88	Tinggi	Sebagian besar	Sering	Sering	Sering	Sering
41-59	Sedang	Sebagian	Kadang-kadang	Sedang	Ragu-ragu	Ragu-ragu
12-40	Rendah	Sebagian kecil	Kadang-kadang	Kurang baik	Kurang senang	Kurang setuju

<12	Sangat rendah	Amat kecil	Tidak pernah	Tidak baik	Tidak senang	Tidak setuju
-----	---------------	------------	--------------	------------	--------------	--------------

b. Alat pengumpul data

1) Observasi

Menurut Sutja, dkk (2017:151) observasi adalah teknik pengumpulan data dimana peneliti terjun kedalam proses layanan dengan cara mengamati layanan tersebut secara langsung, atau melihat dengan mata kepala. Dengan demikian, peneliti dapat memperoleh data yang benar-benar akurat, asli, bahkan dapat memperoleh data yang semula enggan untuk diungkapkan.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan observasi dengan bentuk observasi partisipatif (*participant observations*), dimana dalam observasi ini peneliti masuk menjadi bagian dari layanan itu, tidak memperlihatkan diri sebagai pengamat, tetapi melaksanakan layanan sekaligus juga mengamati proses layanan layaknya spionase. Dalam observasi partisipatif peneliti

tidak menggunakan alat apapun, instrumen pengumpulan datanya adalah peneliti sendiri (*human instrument*). Meskipun peneliti sebagai instrumen, namun ia tetap mengumpulkan data, dari sudut pandang subjek (orang yang ditelitinya), bukan menurut pandangan ataupun pendapatnya.

Dalam penelitian ini, peneliti bekerja sama dengan kolaborator untuk lebih mendapatkan data yang sesuai. Kemudian kolaborator juga bertugas untuk melakukan evaluasi yang dinilai melalui lembar pedoman observasi, dimana dalam proses konseling kolaborator melihat secara langsung proses konseling yang dilakukan oleh konselor lalu menilai dari hasil tersebut kemudian dilakukan evaluasi untuk memperbaiki proses konseling yang dilakukan. Guna perbaikan teknik yang akan diberikan selanjutnya.

Pengumpulan data dengan menggunakan cara seperti ini sangat memungkinkan terpeliharanya *setting* yang natural, tidak pura-pura atau terhindar dari apa yang diistilakan Tomal 2010 *hawthorne effect* (Sutja akmal 2017:151). Dimana merupakan perbaikan perilaku akibat seseorang mengetahui ia sedang diamati, dengan terjaganya *setting* dari *hawthorne effect*, maka *seting* PTL jadi natural, sehingga peneliti mendapatkan data

yang benar-benar asli, bahkan bisa dalam waktu yang lama sehingga kehadiran dianggap tidak asing.

**Format Evaluasi Proses : Lembar Observasi**

Hari/Tanggal :  
Nama Observator : Erna (Ketua Rt.08)  
Nama Konselor : Rosmawati  
Petunjuk : Isilah dengan memberi tanda (✓) pada kolom tersebut sesuai dengan proses keadaan waktu proses konseling berlangsung.  
Penilaian : B (Baik) bobotnya 3, S (Sedang) dengan nilai bobot 2 dan K (Kurang) dengan nilai bobot 1.

Tabel 2 Pedoman Observasi

No	Pernyataan	Penilaian		
		B	S	K
1.	Mengidentifikasi stres ibu menyusui			
	a. Konselor menjelaskan terlebih dahulu, mengenai konseling individual, asas konseling serta teknik konseling yang akan digunakan.			
	b. Membantu klien untuk membuat dan mengurutkan daftar permasalahan yang sedang dialami dari yang ringan sampai ke yang berat.			
2.	Kesediaan untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui			
	a. Konselor menyiapkan kesediaan klien untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui.			
	b. Konselor memberikan intruksi yang mudah dipahami oleh klien.			
	c. Konselor memandu klien untuk mengurangi stres dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menggiring klien untuk membayangkan tempat yang paling disukai, indah, dan nyaman.</li> <li>2) Konselor memberikan tahapan teknik desensitisasi sistematis dengan sesuai</li> <li>3) Klien mengikuti tahapan teknik desensitisasi sistematis.</li> </ol>			
3.	Mendorong klien untuk bisa manajemen dirinya sendiri dengan mengontrol dan melawan stres melalui tindakan dengan memberi sugesti untuk membayangkan tempat yang paling disukai dan merasa nyaman.			
4.	Meminta tanggapan klien			
	a. Kesan yang disampaikan klien tentang diri sendiri setelah mengikuti konseling.			
	b. Hal yang klien rasakan setelah mengikuti konseling.			
5.	Menemukan pemahaman baru			
	a. Menemukan perbedaan dengan dugaan semula.			
	b. Klien menyimpulkan pemahaman baru yang didapatkan.			
6.	Evaluasi			
	a. Konselor mengevaluasi proses menggunakan lembar observasi.			
	b. Konselor mengevaluasi hasil menggunakan angket.			

## 2) Wawancara

Wawancara adalah sebuah teknik dalam penelitian yang digunakan untuk mencari informasi dengan bertanya langsung kepada partisipan ataupun informan. Sedangkan wawancara menurut Arikunto (2003:199) menjelaskan bahwa wawancara adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada responden secara bebas namun tetap pada pedoman wawancara yang telah dibuat. Dapat disimpulkan dari penjabaran definisi wawancara di atas bahwa wawancara sendiri merupakan suatu teknik yang digunakan peneliti untuk mendapatkan informasi melalui tanya jawab yang jelas dan akurat sesuai dengan kebutuhan penelitian guna mengungkapkan dan mengembangkan penelitian.

Berdasarkan uraian di atas peneliti melakukan wawancara semi terstruktur, jenis wawancara sudah termasuk kategori *in-depth interview*, dimana pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis penelitian ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka pihak yang diwawancarai diminta pendapat, dan ide-idenya dalam melakukan wawancara, peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan

mencatat apa yang dikemukakan informan Esterberg 2002 (Sugiyono, 2014:319). Pedoman wawancara (terlampir).

3) Angket

Menurut Sutja dkk (2017:162), angket adalah alat yang sering digunakan dalam PTL. Biasanya angket atau kuisioner digunakan untuk mengukur hasil, terutama yang berkenaan dengan preferensi, pengalaman, penerimaan, penilaian, pendapat, persepsi, kebiasaan, bahkan bisa dijadikan evaluasi diri. Angket dalam penelitian ini digunakan sebagai evaluasi hasil.

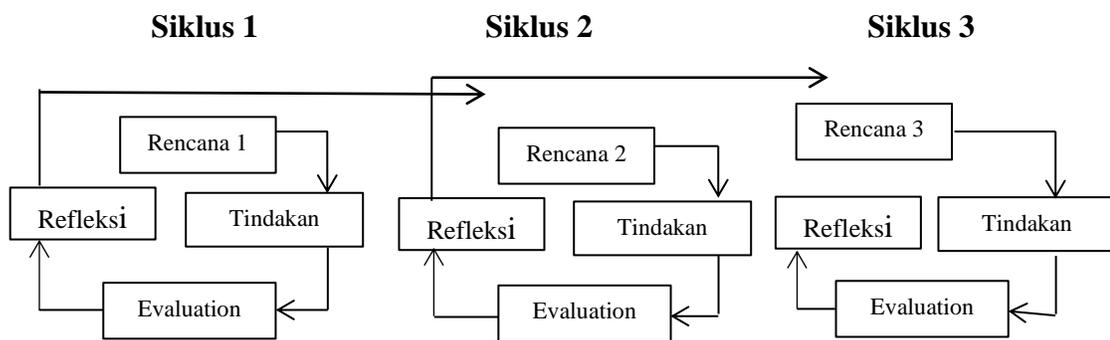
**Tabel 3 Kisi-kisi Angket Teknik Desensitisasi Sistematis**

Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item	Jumlah
Teknik Desensitisasi Sistematis	Mendorong mengendalikan pikiran	1. Mengendalikan pikiran	1	2
		2. Melawan rasa takut	2	
	Mengurangi perasaan sensitif	1. Berfikir positif	3	2
		2. Menerima keadaan	4	
	Respon terhadap diri	1. Melewati kondisi yang sulit	5	2
		2. Respon yang berlebihan	6	
	Kondisi relaksasi	1. Rasa tenang dan aman	7	2
		2. Rasa bahagia tanpa beban	8	
	Respon yang akurat terhadap lingkungan	1. Menyesuaikan diri	9	2
2. Respon yang akurat		10		
Melawan rasa takut	1. Mengubah rasa takut dengan perasaan lawannya	11	2	
	2. Melatih diri melawan rasa takut	12		
Penerimaan diri	1. Mampu menghargai diri	13	3	
	2. Menerima kodrat dan keadaan	14,15		
Mengalami trauma	1. Trauma dengan peristiwa yang pernah terjadi	16,17,	2	
	2. Takut dengan peristiwa yang menimbulkan trauma	18,19,20, 21		4
Total				21

## D. Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti merencanakan 3 siklus, namun bukan berarti cukup, karena siklus dalam PTL sendiri jumlah pengulangannya *unlimited* (tidak terbatas). Dengan tahapapan siklus sebagai berikut:

**Gambar 2 siklus penelitian**



### a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan tindakan disusun serangkaian kegiatan sebagai berikut:

- 1) Peneliti bersama kolaborator serta klien, menentukan waktu pelaksanaan koseling.
- 2) Peneliti menyiapkan RPL dan scenario bersama kolaborator.
- 3) Peneliti Menyiapkan lembar angket.
- 4) Menyiapkan alat pengumpulan data seperti pedoman observasi dan wawancara.
- 5) Menyiapkan alat bantu dokumentasi seperti kamera dan tripod, untuk mendokumentasikan uji coba pada tahap tindakan siklus.

## b. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap tindakan ini, peneliti akan melakukan teknik konseling yang telah disesuaikan dengan kebutuhan klien, penelitian ini dilaksanakan dengan kolaborator yakni ketua Rt sekaligus kader posyandu yang bertindak sebagai observer. Beberapa kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- 1) Penjelasan tentang konseling, asas konseling, tujuan konseling, serta teknik desensitisasi sistematis. Mengidentifikasi permasalahan dengan membantu klien membuat daftar permasalahan dari yang berat sampai ke yang ringan.
- 2) Klien (TA) disuruh duduk dengan rileks. Klien (TA) diminta untuk memejamkan mata, menaruh tangan dipaha dengan keadaan tenang, membayangkan panas dan dingin pada masing-masing tangan sampai benar-benar rileks dan klien siap untuk memulai tahapan selanjutnya.
  - a) Klien (TA) terlebih dahulu ditanya mengenai tempat yang paling membuat nyaman atau peristiwa bahagia yang dialami, kemudian klien diminta untuk menukar rasa takut atau penolakannya dengan perasaan lawannya.
  - b) Klien (TA) mengikuti instruksi-instruksi yang diberikan oleh konselor dimana konselor memberikan instruksi isyarat

kepada klien untuk menggerakkan mulut, hidung atau tangan ketika klien tidak bisa melawan rasa takut yang ia rasakan.

- c) Ketika rasa takut mulai menghinggapi klien secepat itu pula klien diminta untuk disensitisasi, menghilangkan atau melawan rasa takut tersebut sampai berani.
  - d) Konselor memberikan stimulus dengan kata-kata yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi klien.
  - e) Apabila berhasil maka klien diminta untuk desensitisasi ke masalah selanjutnya sampai selesai.
- 3) Menanyakan bagaimana perasaan klien setelah dilakukan desensitisasi sistematis.
  - 4) Evaluasi, melakukan evaluasi, untuk mengetahui apakah klien benar-benar sudah dapat mengikuti latihan untuk urut jenjang.
  - 5) Pengakhiran, yaitu penyimpulan dari kegiatan, dan refleksi untuk perbaikan pada pertemuan selanjutnya.

c. Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan suatu tahap dalam menganalisis dan memaknai data yang terkumpul pada tahap pelaksanaan penelitian, baik data tentang proses maupun hasil, hal itu diantaranya:

- 1) Kolaborator mengamati pelaksanaan teknik disensitisasi sistematis yang dilakukan oleh peneliti.
- 2) Peneliti mencatat mengenai tindakan yang dilakukan klien setelah mengikuti layanan yang diberikan.
- 3) Kolaborator mengamati sikap dan prilaku klien selama mengikuti kegiatan tindakan.
- 4) Peneliti menganalisa hasil dari lembar observasi yang diisi oleh kolaborator.

d. Refleksi

Merupakan suatu langkah peneliti dalam menggambarkan hasil dari pelaksanaan setiap siklus guna menjadi acuan dalam pelaksanaan kegiatan. Berikut kegiatan yang dilakukan oleh peneliti:

- 1) Peneliti menganalisis data observasi, dan perbandingan sikap antra sesudah dan sebelum tindakan guna mengetahui proses dari layanan yang diberikan.
- 2) Peneliti mencari kekurangan dan membuat perencanaan perbaikan untuk menyempurnakan pemberian layanan pada setiap siklus yang dilakukan.

- 3) Peneliti melakukan tindakan kembali guna memperbaiki kekurangan dari tindakan pada siklus sebelumnya. Adapun pertanyaan untuk peneliti yaitu:
- a) Apakah ada kaitan dengan kelemahan skenario yang saya buat?
  - b) Apakah tahapan, cara dan metode yang kurang pas?
  - c) Apakah penjelasan yang saya berikan terlalu terburu-buru dan kurang dimengerti?
  - d) Apakah karena pengaruh cuaca, penerangan, tempat duduk, yang menyulitkan, saya atau subjek penelitian mencapai tujuan?
  - e) Apakah kesalahan dari cara, teknik, atau alat evaluasi observasi peneliti atau mungkin kesalahan pada latihan yang diberikan kepada subjek?