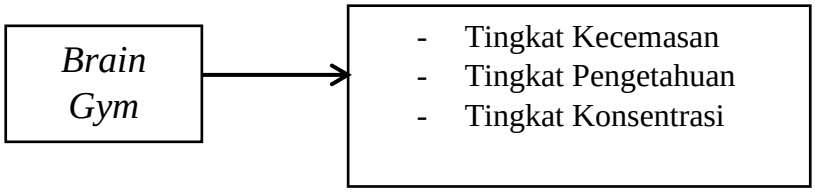
BAB III
METODE PENELITIAN

A. Desain Studi Kasus

Penelitian ini adalah studi deskriptif dengan desain studi kasus, yaitu mempelajari kasus secara mendalam, terperinci, dan detail pada keadaan tertentu atau suatu kejadian khusus (Lenaini, 2021). Penelitian ini mempelajari kasus/ masalah pada pembelajaran daring pada siswa SMA. Dengan adanya pandemi yang berlangsung cukup lama hampir 3 tahun, maka pembelajaran daring masih terus berlangsung sampai penelitian ini dilakukan. Banyak pelajar yang merasa cemas dalam pembelajaran yang dilakukan secara daring, berkaitan dengan keterbatasan dalam bersosialisasi dengan teman sebaya dan terutama guru di sekolah dalam memecahkan permasalahan dalam kegiatan belajar di sekolah. Sehingga diperlukan upaya dalam mereduksi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh subjek penelitian. Penulis akan melatih dan menerapkan *brain gym* sebagai sarana intervensi relaksasi yang akan dilakukan kepada subjek penelitian yang memiliki kecemasan pada ambang batas skore 28-41 (cemas berat) dan setelah dilakukan latihan *brain gym* dapat mereduksi tingkat kecemasan pada ambang batas skore ≤27 (cemas sedang sampai ringan). Sehingga, kerangka konsep dalam penelitian ini adalah :



Skema 3.1 Kerangka Konsep penerapan *Brain Gym* pada Siswa siswi Boash

tahun 2022

B. Subjek/Partisipan/Kasus

1. Sumber data Subjek / Partisipan Penelitian

Subjek penelitian adalah seluruh siswa/i SMA Boash kelas 12 yakni sebanyak 340 siswa/i. Sumber data yang diambil meliputi data primer dan sekunder. Data sekunder, berasal dari identitas siswa/i dari pengurus sekolah. Data primer didapat dari penyebaran kuesioner yang tediri dari kuesioner data umum, dan kuesioner evaluasi. Kuesioner Data Umum memberikan keterangan kepada penulis tentang status mental kecemasan siswa/i SMA dimasa pandemi Covid-19. Sedangkan kuesioner evaluasi untuk melihat respon verbal dari siswa/i SMA yang memiliki perasaan cemas berat. Berikut data sekunder yang penulis dapatkan :

Tabel 1.1 Data Siswa Kelas XII SMA Borcess Ashocal Hajar Bogor, tahun 2022

NO	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-Laki	Perempuan	
1	XII IPA 1	18	18	36
2	XII IPA 2	18	18	36
3	XII IPA 3	12	24	36
4	XII IPA 4	14	12	36
5	XII IPA 5	16	20	36
6	XII IPS 1	16	14	32
7	XII IPS 2	21	11	32
8	XII IPS 3	15	21	32
9	XII IPS 4	17	13	32
10	XII IPS 5	12	20	32
Jumlah		159	171	340

2. Tehnik Sampling penelitian

Penulis menggunakan tehnik *non probability sampling*, yaitu secara purposif, adalah pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan karakteristik tujuan penelitian sehingga dengan harapan dapat menjawab permasalahan penelitian (Sugiyono, 2016). Daftar sampel penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1.2 Data Kecemasan dari Guru BK pada Siswa Kelas XII Di SMA Boash Bogor Tanggal 4 April 2022

NO	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-Laki	Perempuan	
1	IPA 3	1	1	2
2	IPS 1		2	2
3	IPS 2	1		1
Jumlah		2	3	5

S

3. **Partisipan/Kasus**

Penulis menetapkan 5 responden yang berasal dari informasi Guru Bimbingan Konseling (BK) dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi :
   - Mememiliki tingkat kecemasan berat dengan skor HARS 28-41 (cemas berat)
   - Bersedia menjadi sampel

b. Kriteria Eksklusi :
   - Memiliki tingkat kecemasan ringgan
   - Memiliki tingkat kecemasan berat sekali

C. Fokus studi

Berdasarkan sumber informasi Guru BK bahwa kelas 12 merupakan jumlah siswa terbanyak memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena

perubahan pola pembelajaran ke dalam jaringan (daring). Studi ini berfokus pada asuhan keperawatan atau penerapan *brain gym* pada responden yang mengalami kecemasan, dengan penilaian skore sebelum penerapan menggunakan skala HARS, didapat score ≤27 (cemas sedang sampai ringan). Wawancara melalui *zoom meeting via internet* agar dapat berkomunikasi meski masih dalam kondisi pandemi sehingga tidak membatasi kontak interaksi dengan responden. Penilaian evaluasi dari perasaan kecemasan dapat ditinjau secara luring dengan prosedur kesehatan untuk melihat adakah perubahan yang signifikan yang dirasakan oleh siswa/i sma terkait perasaan cemas yang dialami dan dirasakan.

D. Definisi Operasional

Variabel pada studi kasus ini terdiri dari variabel independen dan dependen. Menurut (Sugiyono, 2020) Variabel dependen adalah variable yang dipengaruhi karena adanya variable bebas Sedangkan variabel independen adalah variable yang mempengaruhi perubahan dan timbulnya variabel dependent. Variabel independen yaitu kecemasan, pengetahuan dan konsentrasi. Sedangkan variabel dependen adalah senam otak (*brain gym*).

Tabel 1.3 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Dependen					
1	*Penerapan Brain Gym*	gerakan *"repatternig"* berupa Gerakan Silang, 8 tidur, Coretan Ganda, dsbnya sehingga seseorang dapat menguasai bagian otak yang semula tidak dikuasai menjadi dapat dikuasai	Lembar observasi	1. Skore 1 = Sesuai 2. Skore 0= Tidak Sesuai	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen					
1	Kecemasan	indikator sebagai penunjang data yang dapat menunjukan adanya permasalahan sesuai tingkatan	Kuesioner HARS	1. Skor < 14 = tidak cemas 2. Skor 14-20 = cemas ringan 3. Skor 21-27 = cemas sedang 4. Skor 28-41 = cemas berat 5. Skor 42-56 = cemas berat sekali (panik)	Ordinal
2	Pengetahuan	Pengetahuan tentang materi brain gym	Kuesioner Tingkat Pengetahuan	1. Skor 1 - 49 = Rendah 2. Skor 50 – 79 = Sedang 3. Skor 80 – 100 = Tinggi	Ordinal
3	Konsentrasi	perilaku dan fokus perhatian dari siswa/i sma dalam pelaksanaan edukasi	Kuesioner Tingkat Konsentrasi	1. Skor 1 - 49 = Buruk 2. Skor 50 - 79 = Sedang 3. Skor 80 – 100 = Baik	Ordinal

E. Instrumen Studi Kasus

Instrumen yang digunakan penulis dalam melakukan studi kasus ini ada 4 macam yaitu :

1. Kuesioner mengukur cemas dengan menggunakan Pre test dan post test pengukuran dengan skala kecemasan metode HARS

   HARS adalah salah satu skala peringkat pertama yang dikembangkan untuk mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan pada orang dewasa, dan remaja, serta masih banyak digunakan saat ini baik dalam pengaturan klinis dan penelitian. Skala terdiri dari 14 item, masing-masing ditentukan oleh serangkaian gejala, dan mengukur kecemasan psikis (mental agitasi dan tekanan psikologis) dan kecemasan somatik (keluhan fisik yang berhubungan dengan kecemasan) (*American Thoracic Society*, 2021). Dengan keterangan sebagai berikut :

   Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori sebagai berikut : 0 = tidak ada gejala sama sekali;1 = ringan/satu gejala yang ada ; 2 = sedang/separuh gejala yang ada ; 3 = berat/ lebih dari separuh gejala yang ada ; 4 = sangat berat semua gejala ada

   Penentuan derajat atau tingkat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1-14 dengan hasil antara lain : Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan ; Skor 14-20 = kecemasan ringan ; Skor 21-27 = kecemasan sedang ; Skor 28-41 = kecemasan berat ; Skor 42-56 = kecemasaan berat sekali (panik)

2. Soal Pre Test dan Pos Test untuk mengetahui tingkat pengetahuan

   Soal Pre Test adalah test yang diberikan pada saat sebelum dilakukan edukasi guna mengetahui ~~dari~~ kemampuan pengetahuan awal dari responden terkait materi yang akan disampaikan, kemudian akan diberikan Post Test untuk mengetahui pengetahuan responden setelah diberikan edukasi terkait materi yang disampaikan guna mengetahui hasil evaluasi keberhasilan dari edukasi dan mengukur tingkat pengetahuan responden setelah diberikan edukasi (Sukri, 2018).

3. Test Konsentrasi

Adalah Test yang berikan untuk mengetahui perilaku dan focus perhatian dari siswa/i SMA dalam pelaksanaan edukasi sehingga dapat diketahui apakah siswa/i memperhatikan dengan seksama selama kegiatan edukasi belangsung dan apakah siswa/i SMA dapat memahami dari edukasi terkait materi yang diberikan (Rachman, 2010).

4. Test Verbalisasi

Adalah test yang dilakukan guna mengetahui alam perasaan dari responden berdasarkan baik dari ucapan kata-kata atau frasa menjadi verba dengan derivasi yang sesuai yang menunjukan adanya indikasi yang menunjukan adanya perasaan yang sedang dialami dari ucapan (Panji, 2019).

Dengan menggunakan instrument diatas diharapkan tingkat kecemasan dapat direduksi dan penulis dapat menentukan tindakan keperawatan yang sesuai untuk mengatasi tingkat kecemasan yang ada pada siswa/i SMA.

F. Tempat dan Waktu Studi Kasus

Tempat pelaksanaan studi kasus dapat dilaksanakan di sekolah SMA Boash kepada 5 siswa/i SMA berdasarkan aspek kriteria tingkat kecemasan berada di skore 28-41 dengan keterangan berat/ lebih dari separuh gejala yang ada. Waktu pelaksanaan studi kasus terdiri dari penyusunan proposal studi kasus, pengambilan data pada hari pertama, pelakasanaan intervensi dengan rentang waktu pelaksanaan 1 minggu terhitung dari tanggal 4 sampai 10 April 2022.

G. Metode pengumpulan data

1. **Metode Observasi Partisipatif**

Observasi merupakan teknik pengamatan dan pencatatan sistematis dari fenomena-fenomena yang diteliti. Menurut Sugiyono (2011: 166) Observasi dilaksanakan guna menemukan data serta informasi dari peristiwa secara sistematis yang didasarkan pada tujuan penyelidikan yang telah

dirumuskan. Adapun dalam penelitian ini penulis mengamati 5 orang siswa/i di lingkungan sekolah untuk menentukan tingkat kecemasan pada skore 28-41 dengan penjelasan yaitu berat sehingga perasaan cemas pada siswa/i SMA dapat diatasi dengan menerapkan *brain gym*.

Tabel 1.5 Pedoman Observasi Kegiatan *Brain Gym*

No	Aspek yang di observasi	Hal yang diungkap
1	Proses Pelaksanaan *Brain Gym*	Ketepatan dalam melaksanakan Gerakan-gerakan *Brain Gym*
		Antusiasme siswa/i dalam mengikuti *Brain Gym*

2. Metode Wawancara Tak Terstruktur

Wawancara merupakan proses tanya jawab dalam sebuah penelitian yang dilaksanakan secara lisan yang terdiri dari dua orang atau lebih bertatap muka dengan mendengarkan secara langsung informasi-informasi. Sebelum melakukan wawancara, penulis menyiapkan pertanyaan-pertanyaan yang akan ditanyakan kepada sampel. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan data-data yang diperlukan. Dalam penelitian ini, dengan pola penulis melakukan wawancara dengan siswa/i SMA Boash di Kota Bogor untuk memperoleh informasi dan data tentang kecemasan yang dimiliki oleh siswa/i.

3. Metode Tes

Penulis melakukan pengkajian terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa/i SMA terhadap pembelajaran online dimasa pandemi Covid19. Penulis melakukan uji coba tes dengan menggunakan kuisioner berbasis HARS untuk mengatahui gambaran tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa/i SMA kelas 12. Berdasarkan HARS didapati angka nilai kecemasan

tertentu dengan basis keteragan kriteria hasil yaitu ambang batas skor skor 28-41 (kecemasan berat).

4. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan menghimpun dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis maupun dokumen gambar. Dokumentasi bertujuan untuk memperoleh data tentang profil, visi-misi dan tujuan sekolah, struktur organisasi, serta keadaan siswa selama kegiatan pembelajaran daring dimasa pandemi Covid 19.

5. **Rencana Kegiatan Studi Kasus**

Dalam tehnik pengambilan dokumentasi penulis akan menggunakan kuesioner HARS, diambil hanya 5 siswa/i SMA Boash. Langkah pemilihan sampel adalah sebagai berikut : 1) Menentukan lokasi penelitian yaitu SMA Boash kelas 3; 2) Mengisi *inform consent*; 3) Menyebarkan kuesioner HARS. Dengan penjelasan bahwa pengambilan sampel didasarkan pada kriteria tertentu seperti tingkat kecemasan yang berada pada ambang batas skore 28-41 (cemas berat) yang menunjukan bahwasanya perasaan cemas yang dirasakan siswa/i SMA dapat mempengaruhi pengetahuan dan nilai akademik siswa/i SMA selama mengkuti pembelajaran secara daring. Penulis memiliki pola penelitian sebagai berikut :

Tabel 1.6 Rencana Kegiatan *Brain Gym*

No	Rencana kegiatan	Waktu pelakasanaan
1.	Mengkaji siswa/i yang memiliki tingkat kecemasan pada ambang batas skor >28-41(cemas sedang atau cemas berat) dengan menggunakan HARS sebagai alat ukur, setelah mendapat	Hari senin Tanggal : 4/4/2022 Waktu : 1. 07.30 - 08.10 wib 2. 11.30 – 12.10 wib

	data dilakukan Analisa serta reduksi data untuk menentukan siswa/i yang sesuai dengan kriteria yang untuk diberikan intervensi brain gym, dan setelah data didapatkan melakukan pendekatan dengan menggunakan komukasi terapeutik serta menginformasikan informed consent	
2.	Memberikan edukasi dan melatih siswa/i sma untuk melakukan *brain gym* dalam proses kegiatan yang dilakukan pada awal mulai kegiatan belajar dan sedudah kegiatan belajar.	Hari selasa Tanggal : 5/4/2022 Waktu : 1. 07.30 - 08.10 wib 2. 11.30 – 12.10 wib
3.	Melakukan Observasi kepada siswa/i sma untuk melihat apakah responden masih mengetahui Gerakan-gerakan brain gym.	Hari Rabu Tanggal : 6/4/2022 Waktu : 1. 07.30 - 08.10 wib 11.30 – 12.10 wib
4.	Merefres ulang ingatan dari siswa/i sma untuk melakukan dengan baik kembali agar latihan *brain gym* tidak dilupakan dan dilakukan pada awal proses kegiatan yang dilakukan pada awal mulai kegiatan belajar dan sedudah kegiatan belajar.	Hari Kamis Tanggal : 7/4/2022 Waktu : 1. 07.30 - 08.10 wib 2. 11.30 – 12.10 wib
5.	Melakukan Observasi kepada siswa/i sma untuk melihat apakah responden	Hari Jumat Tanggal : 8/4/2022 Waktu :

	masih mengetahui Gerakan-gerakan brain gym.	2. 07.30 - 08.10 wib 3. 11.30 – 12.10 wib
6.	Melakukan obervasi dan memberikan soal kuesioner dan post test untuk mengetahui adakah indikasi perubahan tingkat kecemasan.	Hari saptu Tanggal : 9/4/2022 Waktu : 4. 07.30 - 08.10 wib 11.30 – 12.10 wib
7.	Melakukan evaluasi akhir untuk meninjau apakah *brain gym* efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan siswa/i sma dimasa pembelajaran daring dapat meningkatkan minat dalam belajar dan memberikan kuisoner berbasis hars dan wawancara dengan siswa/i sma untuk mengetahui alam perasaan yang dirasakan siswa/i sma selama pelaksanaan kegitan latihan brain gym.	Hari Minggu Tanggal : 10/4/2022 Waktu : 1. 07.30 - 08.10 wib 2. 11.30 – 12.10 wib

H. Metode Analisis Data

Analisis dalam penelitian merupakan bagian yang penting dalam suatu penelitian. Dengan menggunakan analisis tersebut, maka data akan terlihat manfaatnya, terutama dalam memecahkan masalah dan mencapai tujuan akhir dalam penelitian.

Dalam karya tulis ilmiah ini peneliti akan membandingkan tingkat kecemasan Siswa/i SMA Boash di Kota Bogor sebelum dan setelah diberikan *Brain Gym*. Dengan Penentuan derajat atau tingkat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1- 14 dengan hasil antara lain :

1) Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan
2) Skor 14-20 = kecemasan ringan
3) Skor 21-27 = kecemasan sedang
4) Skor 28-41 = kecemasan berat
5) Skor 42-56 = kecemasaan berat sekali (panik)

I. Pengumpulan Data

Penulis melakukan pengumpulan data dengan menggunakan WOD (wawancara, observasi, dokumen) dengan data yang didapat dan ditulis dalam bentuk transkrip (catatan terstruktur). Dengan kriteria Data yang dikumpulkan terkait dengan data pengkajian, diagnosis, perencanaan, tindakan, dan evaluasi.

1. Mereduksi Data

   Penulis melakukan pengumpulan Data yang didapat dari hasil wawancara dengan sampel yang terkumpul dalam bentuk catatan lapangan yang nantinya akan dijadikan satu dalam bentuk uraian (transkip) dan dikelompokkan menjadi data subjektif dan objektif, dianalisis berdasarkan hasil pemeriksaan diagnostik kemudian dibandingkan dengan nilai normal.

2. Penyajian Data

   Penyajian data yang didapat akan dilakukan dengan tabel, bagan maupun teks naratif.dengan mempertimbagkan kode etik Kerahasiaan dan indetitas dari klien dijamin keamanan-nya.

J. Etika Penelitian

Partisipan dijamin segala bentuk keamanan dan kerahasiaan yang perlukan selama kegiatan pengumpulan data dan tindakan keperawatan yang diatas dasari dengan kode etik untuk menjamin partisipan mendapat perlindungan dari hal-hal yang dapat merugikan selama penelitian, dengan memperhatikan prinsip-prinsip etik sebagai berikut (Polit & Hungler, 2006):

1. *Self Determination*

Partisipan diberi kebebasan untuk menentukan apakah bersedia atau tidak mengikuti kegiatan penelitian dengan sukarela setelah semua informasi yang berkaitan dengan penelitian dijelaskan. Setelah dijelaskan, partisipan kemudian menandatangani informed consent yang telah disediakan.

2. *Privacy*

   Penulis menjaga kerahasiaan atas informasi-informasi yang diberikan partisipan untuk kepentingan penelitian. Nama partisipan dirahasiakan dan sebagai gantinya digunakan kode partisipan yang hanya diketahui oleh penulis. Dokumen yang terkait dengan partisipan disimpan oleh penulis dan dijaga kerahasiahannya.

3. *Anonymity*

   Selama kegiatan penelitian, identitas partisipan dicatat dengan menggunakan kode responden yang hanya diketahui oleh penulis.

4. *Confidentiality*

   Penulis menjaga kerahasiaan identitas partisipan dan informasi yang diberikan. Semua catatan dan data partisipan disimpan sebagai dokumentasi penelitian.

5. *Protection from discomfort*

   Kenyamanan partisipan selama penelitian diperhatikan. Apabila partisipan merasa tidak aman atau nyaman selama mengikuti kegiatan penelitian sehingga menimbulkan masalah baik fisik maupun psikologis, maka penulis mempersilakan partisipan atau yang bertanggung jawab untuk menghentikan partisipasinya.

K. Informed Consent

Sebelum partisipan menyetujui berpartisipasi dalam penelitian ini, penulis terlebih dahulu menjelaskan tentang tujuan dan manfaat penelitian. Penulis menjelaskan hak-hak partisipan untuk berhenti menjadi partisipan bila mendapatkan ketidaknyamanan selama penelitian. Formulir/lembar persetujuan memuat beberapa elemen penting (Dempsey, 2002) yaitu:

1. Subjek penelitian diberi penjelasan yang dapat dimengerti tentang tujuan dari penelitian yang akan dilakukan. Dijelaskan prosedur dan teknik yang dilakukan serta tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian.
2. Subjek diberitahu mengenai manfaat yang dididapatkan pada penelitian yang dilakukan.
3. Penulis bersedia untuk menjawab semua pertanyaan dan mengenai prosedur yang diajukan subjek penelitian dan bersedia memberikan penjelasan dengan lengkap tentang prosedur penelitian yang dilakukan.
4. Subjek penelitian dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apapun