

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian kualitatif digunakan dalam penelitian ini. Menurut Sugiono, penelitian kualitatif merupakan suatu pedoman ilmiah untuk memperoleh informasi untuk tujuan dan kegunaan tertentu.¹ Peneliti menggunakan deskriptif kualitatif tentang objek dan latar sosial untuk terlibat dalam penulisan narasi. Laporan yang disusun pada penelitian kualitatif memuat kutipan informasi (fakta) yang diperoleh dari lapangan untuk mendukung apa yang disajikan dalam laporan.²

Pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang lengkap yaitu menggambarkan objek penelitian (Penggabaran penelitian dengan cara pengambilan foto, video dan lainnya. penggabaran tersebut dilakukan terhadap objek berupa insiden, interaksi sosial, dan lainnya), mengungkap makna dari peristiwa (dapat diungkap melalui wawancara mendalam dan observasi), dan menjelaskan fenomena (penjelasan secara rinci, detail, dan sistematis untuk menghindari kesalahpahaman, kesalahan konsepsi, dan kesalahan interpretasi). Pendekatan deskriptif kualitatif, kemudian menganalisis data yang dihasilkan

¹ Muhammad Askari Zakariah, Vivi Afriani, and Muhammad Zakariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Action Research and Development (R and D)* (Kolaka: Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah, 2020), 28.

² Albi Anggito and Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018), 11.

(berupa kata-kata, gambar atau perilaku) mendeskripsikan kondisi yang diteliti, berbentuk deskripsi naratif.³

Penelitian deskriptif kualitatif umumnya ditandai dengan pengumpulan data dan analisis data secara simultan (sesuatu yang terjadi). Pengumpulan data penelitian deskriptif berfokus pada penemuan hakikat peristiwa spesifik yang diteliti.⁴ Oleh karena itu, pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif untuk menggambarkan atau mendeskripsikan mengenai penanganan gangguan kecemasan oleh hipnoterapis.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan berdasarkan keberadaan masing-masing subjek. Dilakukan di kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan. Di Indonesia hipnoterapi merupakan salah satu ilmu yang belakangan ini cukup diminati oleh masyarakat. terbukti dengan banyaknya training-training yang diselenggarakan oleh para trainer hipnoterapi.⁵ Namun, di Indonesia sendiri khususnya di kota Banjarmasin belum banyak penelitian mengenai hipnoterapi, sedangkan diluar negeri sudah banyak penelitian mengenai hipnoterapi. Peneliti melakukan penelitian di kota Banjarmasin karena tidak ada penelitian yang sama oleh para peneliti terdahulu sesuai dengan judul tersebut.

³ Muhammad Rizal Pahleviannur et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (CV. Pradina Pustaka, 2022), 11.

⁴ Vickie A. Lambert, "Qualitative Descriptive Research: An Acceptable Design," *Pacific Rim Internasional Jurnal of Nursing Research* 16, no. 4 (2012): 256.

⁵ Baskoro, *Hypnotherapy Mastery*, xi.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Objek Penelitian

Pada dasarnya objek penelitian adalah kegiatan penelitian yang akan diteliti. Dari pengertiannya, objek adalah keseluruhan dari fenomena yang ditemui disekitar aktivitas kita. Jika dilihat dari sumbernya, objek penelitian kualitatif disebut dengan situasi sosial, yang terdiri dari tiga unsur yaitu tempat, pelaku, dan aktivitas, yang saling berinteraksi secara sinergis.⁶ Objek yang dirujuk peneliti yaitu penanganan gangguan kecemasan oleh hipnoterapis Banjarmasin.

2. Subjek Penelitian

Subjek adalah orang-orang yang dipilih oleh peneliti sebagai objek pengumpulan data.⁷ pada penelitian ini yaitu berjumlah 3 orang hipnoterapis dengan karakteristik subjek yaitu hipnoterapis yang berada di kota Banjarmasin dan sudah mendapatkan lisensi/sertifikat sebagai hipnoterapis melalui pelatihan.

D. Data dan Sumber Data

1. Data

Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti mengumpulkan dua jenis data, yaitu:

- a. Data primer adalah data yang peneliti terima langsung dari yang diteliti mengenai proses hipnoterapi, faktor pendukung dan faktor penghambat yang dialami hipnoterapis dalam menangani gangguan kecemasan.

⁶Amruddin et al., *Metodologi Penelitian Manajemen* (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), 98–99.

⁷ Windadari Murni Hartini, Christina Roosarjani, and Yuli Arinta Dewi, *Metodologi Penelitian Dan Statistik* (Jakarta: Kementrian Kesehatan RI, 2019), 235.

Informasi ini dikumpulkan melalui teknik pengumpulan data yaitu wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi.

- b. Data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari buku, jurnal, artikel terkait, dokumentasi baik dari subjek yaitu sertifikat hipnoterapi dan informan subjek yaitu hasil diagnosa gangguan kecemasan dari psikiater maupun psikolog serta dokumen maupun arsip yang disimpan oleh pihak hipnoterapis.

2. Sumber Data

Lofland menjelaskan, sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, data-data lain saling melengkapi seperti dokumen, dan lain-lain.⁸ Sumber data pada penelitian ini, sebagai berikut.

a. Informan Utama

Informan Utama/Subjek merupakan sumber data utama, yaitu orang yang akan memberikan data utama dalam penelitian, ada 3 orang hipnoterapis yang berada di kota Banjarmasin dan sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan peneliti.

b. Informan Pendukung

Informan pendukung adalah orang yang sudah melakukan hipnoterapi, agar memberikan informasi tambahan. Tujuannya memperkuat data penelitian, mengetahui bukti, dan pengaruh yang dialami setelah melakukan hipnoterapi oleh informan utama. Dengan kriteria informan pendukung yang terdiagnosa oleh

⁸ Akif Khilmiyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Samudra Biru, 2016), 311.

psikiater atau psikolog bahwa mengalami gangguan kecemasan umum dan gangguan panik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan peneliti yaitu menggunakan teknik wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Hal ini berfungsi untuk penelitian ini dalam memperoleh data dan informasi yang relevan.

1. Wawancara Mendalam

Menurut Elvinaro Ardianto, wawancara mendalam adalah suatu metode pengumpulan informasi dengan cara bertemu langsung dengan subjek untuk memperoleh informasi yang lengkap dan menyeluruh. Wawancara mendalam merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan informasi secara lisan melalui tanya jawab yang berhadapan langsung dengan subjek penelitian. Dalam wawancara mendalam ini, subjek bebas memberikan tanggapan secara lengkap dan mendalam, tidak ada yang disembunyikan.⁹ Untuk mengumpulkan data tersebut, peneliti akan melakukan wawancara langsung dengan subjek penelitian. Berikut ini merupakan pedoman yang akan digunakan untuk melakukan kegiatan wawancara yang telah disusun berdasarkan tahapan hipnoterapi yang paparkan oleh *The Indonesian Board of Hypnotherapy* (IBH).

⁹ Umarti and Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan* (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020), 70.

Tabel 3. 1 Blueprint Pedoman Wawancara Penanganan Gangguan Kecemasan Oleh Hipnoterapis

Aspek	Indikator	Tujuan
Hipnoterapi	Pra Induksi {Proses awal melakukan hipnoterapi, dalam proses ini sangat menentukan proses selanjutnya, hipnoterapis harus membina hubungan dengan klien secara baik juga membangun harapan, beri penjelasan ke klien bahwa hipnosis ini aman dan beritahukan manfaatnya sehingga bisa jadi salah satu solusi dari permasalahan klien}	Membangun dan menjaga hubungan dengan klien
		Mengatasi rasa takut klien terhadap hipnoterapi
		Membangun ekspektasi yang realistis
		Menggali dan mengumpulkan informasi
	<i>Induction</i> (Induksi) {Memindahkan kesadaran kedalam kesadaran hipnosis}	Membantu klien untuk masuk kedalam kondisi trans, maka tahap ini terapis melakukan induksi
		Terapis memberikan sugesti ringan untuk klien agar dapat merasa nyaman dan relaks
	<i>Deepening</i> {Pendalaman menurunkan trans level sesuai kebutuhan terapi}	Pada tahap ini, terapis harus mampu membimbing klien dan membantunya memasuki kondisi trans yang sesuai untuk mencapai hasil terapi yang optimal.
		Pada tahap ini klien mengalami kondisi trans (hipnosis), yang digunakan terapis untuk memberikan sugesti mendalam berupa kata-kata yang dapat membentuk keyakinan klien.
	<i>Depth Level Test</i> (Tes Kedalaman Hipnosis) {Cara mengetahui sejauh mana tingkat level kesadaran}	Untuk memudahkan terapis merasakan kedalaman sugesti klien ke dalam keadaan tidak sadar/trans.

Lanjutan Tabel 3.1

	<i>Suggestion</i> { Sugesti diberikan sesuai dengan tujuan pelaksanaan hipnoterapi. Memberikan sugesti dan motivasi keperluan terapi }	Proses pemberian kata-kata sugesti, sesuai dengan kebutuhan.
	<i>Termination (Terminasi)</i> { Mengakhiri, untuk mengembalikan klien ke kondisi normal }	Terapis membawa klien pada proses perpindahan kembalinya pikiran bawah sadar (<i>subconscious</i>) ke pikiran sadar (<i>conscious</i>).

2. Observasi

Teknik pengumpulan data ini menggunakan observasi tidak hanya digunakan untuk mengamati subjek dapat juga mengamati objek-objek lainnya. Observasi yang dilakukan dengan mengamati perilaku manusia, proses kerja, dan fenomena lainnya. Observasi yang dilakukan penelitian ini yaitu dengan observasi nonpartisipan, peneliti tidak ikut didalamnya dan tidak terlibat secara langsung. Dengan demikian, peneliti tidak mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh subjek penelitian yaitu penanganan gangguan kecemasan. Peneliti hanya akan mengamati proses yang dilakukan oleh subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan observasi terstruktur yang direncanakan secara sistematis sesuai dengan apa yang diamati, waktu dan tempat.¹⁰ Berikut ini merupakan pedoman yang akan digunakan untuk melakukan observasi yang telah disusun berdasarkan tahapan hipnoterapi yang paparkan oleh *The Indonesian Board of Hypnotherapy* (IBH).

¹⁰ Ririn Anasti et al., *Sukses Menyelesaikan Skripsi Dengan Metode Penelitian Kuantitatif Dan Analisis Data SPSS* (Jakarta: Salemba Empat, 2023), 58–59.

Tabel 3. 2 Blueprint Pedoman Observasi Penanganan Gangguan Kecemasan Oleh Hipnoterapis

Aspek	Indikator	Deskripsi
Hipnoterapi	Pra Induksi { Membangun kepercayaan untuk menciptakan kedekatan dan rasa percaya klien terhadap hipnoterapisnya. }	Ekspresi wajah yang tenang
		Gesture tubuh klien terlihat relaks
		Intonasi
		Nada bicara
		Karisma sang terapis
	<i>Induction</i> (Induksi) { Pemberian sugesti membawa klien dari kondisi normal ke fase hipnosis. }	Gerak mata
		Mengatur nafas
		Intonasi
		Sikap tubuh relaks
	<i>Deepening</i> { Memperdalam level trans klien. Pendalaman menurunkan trans level sesuai kebutuhan terapi }	Gaya duduk
		Gerak mata
		Ekspresi wajah
		Gesture tubuh klien terlihat relaks
	<i>Depth Level Test</i> (Tes Kedalaman Hipnosis) { Mengukur seberapa dalam level trans klien. }	Gerak tubuh
		Mimik wajah
		Intonasi
		Gerak mata
		Gesture tubuh klien terlihat relaks
	Sugesti { Sugesti diberikan sesuai dengan tujuan pelaksanaan hipnoterapi. Memberikan sugesti dan motivasi keperluan terapi }	Keterbangkitan emosi
		Ekspresi wajah
		Gesture tubuh
		Intonasi suara
		Karisma sang terapis
	Terminasi { Tahap untuk mengembalikan klien ke kondisi normal }	Gesture tubuh
		Ekspresi wajah
		Intonasi suara

3. Dokumentasi

Berikutnya peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu dokumentasi, melengkapi penggunaan metode wawancara dan observasi untuk menghasilkan temuan penelitian yang lebih kredibel. Pengumpulan dokumen-dokumen baik secara terekam maupun tertulis. Peneliti akan mendokumentasikan

bukti subjek mendapatkan sertifikat hipnoterapi serta pada informan pendukung yaitu hasil dari diagnosa psikiater atau psikolog bahwa mengalami gangguan kecemasan.¹¹

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dijadikan pedoman dalam penelitian ini adalah teknik analisis data Moleong. Proses analisis data kualitatif diawali dengan penelaahan terhadap seluruh data yang ada dari berbagai sumber, yaitu wawancara, observasi yang ditulis dalam catatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, foto, dan lain-lain. Setelah review ini, langkah selanjutnya adalah reduksi data, pembentukan unit, klasifikasi, dan langkah terakhir adalah interpretasi. Proses analisis Moleong sangat kompleks dan langkah-langkahnya saling tumpang tindih. Oleh karena itu, Sitoya dan Sodik, langkah reduksi data hingga langkah klasifikasi merupakan proses tunggal yang dapat digabungkan dengan reduksi data.¹² Proses yang dilakukan dalam teknik analisis data menurut Sitoya dan Sodik meliputi berikut.

1. Reduksi Data

Mereduksi data sama dengan merangkum, peneliti memilih yang pokok, memberikan fokus atau penekanan untuk hal-hal yang penting, informasi tersebut disederhanakan berdasarkan data penelitian yang dicatat dan diperoleh selama pengumpulan data di lapangan. Reduksi data melibatkan penyederhanaan data dan

¹¹ Mardawani, *Praktis Penelitian Kualitatif Teori Dasar Dan Analisis Data Dalam Perspektif Kualitatif* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), 59.

¹² Sirajuddin Saleh, *Analisis Data Kualitatif* (Bandung: Pustaka Ramadhan, 2017), 101.

menghilangkan data yang tidak relevan dengan data proyek/penelitian bagian penelitian. yang diperoleh dalam penggalan data di lapangan.

2. Penyajian Data

Langkah selanjutnya adalah menyajikan data, yaitu mengumpulkan informasi terstruktur yang dapat digunakan untuk mengambil keputusan. Tujuan dari langkah ini adalah untuk menemukan keseluruhan gambar atau bagian tertentu dari keseluruhan gambar. Peneliti mencoba mengelompokkan dan menyajikan data berdasarkan masalah utamanya.

3. Kesimpulan dan Verifikasi

Menurut Sitoya dan Sodik, tahap terakhir dari analisis data adalah menarik kesimpulan dengan menafsirkan temuan dan menganalisis atau menafsirkan hasilnya. Kesimpulan yang dilakukan yaitu dengan mencocokkan kesamaan pernyataan subjek penelitian dengan makna yang terdapat pada konsep-konsep dasar penelitian.¹³

G. Triangulasi Data

Pengumpulan data kualitatif didapat dari observasi, wawancara, dan dokumen yang menjadi basis data peneliti untuk melakukan analisis data. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, penelitian kualitatif bertujuan untuk mendeskripsikan realitas secara utuh dan holistik serta menemukan makna dari peristiwa-peristiwa. Dengan demikian, ketiga teknik pengumpulan data bisa dipadukan ketika peneliti menyusun penyajian data.

¹³ Sandu Sitoyo and Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Karanganyar: Literasi Media Publishing, 2015), 122–124.

Menurut Sugiono triangulasi merupakan pemverifikasian informasi yang datang dari sumber yang berbeda, dengan cara yang berbeda dan pada waktu yang berbeda.¹⁴ Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber dan penggunaan berbagai sumber data untuk memvalidasi temuan penelitian.¹⁵ Oleh karena itu, pentingnya triangulasi dalam penelitian kualitatif dapat membantu meningkatkan realibilitas penelitian kualitatif dengan memberikan hasil yang konsisten melalui berbagai sumber. Peneliti melakukan penggabungan data didapat dari teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi yang sama namun sumber berbeda untuk memperkuat keabsahan temuan.

¹⁴ Sri Lestari, "Penggunaan Metode Role Playing Untuk Meningkatkan Keterampilan Bahasa Jawa Materi Menggunakan Bahasa Jawa Di Kelas," *Jurnal Pendidikan Empiris* 6 (2019): 108.

¹⁵ Faustyna, *Metodologi Penelitian Kualitatif Komunikasi (Teori Dan Praktek)* (Medan: Umsu Press, 2023), 124.