

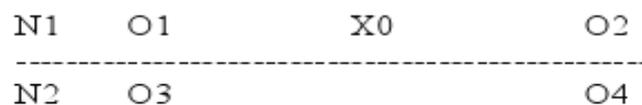
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi-eksperimental studies* dengan pendekatan *pre test dan post test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. *Pre test* pengujian pertama dilakukan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kemudian dilakukan intervensi yang hanya dilakukan pada kelompok intervensi. Intervensi di penelitian ini yang diterapkan adalah pelatihan modul manajemen stres CERDAS terhadap subjek penelitian secara sengaja. Setelah penerapan selesai dilakukan pengujian efektivitasnya terhadap tingkat stres subjek dengan *post test* di kedua kelompok.

Berikut merupakan skema *Quasi-experimental studies pretest-posttest design* yang akan digunakan (Resmaniasih, 2014).



Gambar 1. Skema Quasi-Experimental Studies Pretest-Posttest Design

Keterangan :

- N1 = Murid SMP N 4 Yogyakarta usia 11-17 tahun yang diberi intervensi
- N2 = Murid SMP N 4 Yogyakarta usia 11-17 tahun yang tidak diberi intervensi
- O1 = Tingkat stres awal murid sebelum mendapatkan intervensi
- X0 = Intervensi Pelatihan Modul Manajemen Stres
- O2 = Tingkat stres akhir murid setelah mendapatkan intervensi
- O3 = Tingkat stres awal murid
- O4 = Tingkat stres akhir murid

B. Populasi dan Sample Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah subjek yang memenuhi kriteria untuk diteliti (Nursalam, 2010). Populasi penelitian ini adalah anak remaja yang masuk periode remaja awal dengan usia 11-17 tahun di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi terjangkau ialah remaja awal yang berada di kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Yogyakarta. Angkatan kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Yogyakarta memiliki 5 kelas dengan 35 anak di setiap kelasnya sehingga diperoleh populasi sebanyak 175 anak.

2. Sample

Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu memilih sample diantara populasi yang dikehendaki peneliti (Nursalam, 2010). Maka peneliti mengambil beberapa murid yang duduk di kelas VII SMP N 4 Yogyakarta yang beragama Islam karena penyusunan modul CERDAS manajemen stres terkandung unsur agama islam. Berikut kriteria inklusi, kriteria eksklusi dan drop out dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi :

- 1) Murid SMP N 4 Yogyakarta yang beragama islam.
- 2) Murid SMP N 4 Yogyakarta kelas VIII yang berusia 11-17 tahun.
- 3) Murid yang bersedia ikut dalam penelitian ini
- 4) Murid yang tinggal bersama kedua orang tua.

b. Kriteria eksklusi :

- 1) Murid yang tidak hadir saat dilakukan penelitian.
- 2) Murid yang baru saja mendapat musibah berat (contohnya orang tua bercerai, bencana alam, kehilangan harta benda) diketahui dengan cara menanyakan kepada guru yang bersangkutan.

c. Kriteria Drop Out :

Murid yang mengundurkan diri saat penelitian berlangsung.

Besar sample yang akan diunakan pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus sample minimum size, sebagai berikut :

$$n1= n2 \frac{(Z\alpha\sqrt{2PQ}+Z\beta\sqrt{P1Q1+P2Q2})^2}{(P1-P2)^2}$$

Keterangan :

$Z\alpha$ Standar normal deviasi untuk $\alpha = 95\% = 1,96$

$Z\beta$ Standar normal deviasi untuk $\beta = 20\% = 0,84$

$P2$ Proporsi kejadian efek pada terapi yang diteliti ditentukan berdasarkan beda hasil klinis terkecil yang dianggap penting yang didasarkan pada *clinical judgment* peneliti sebesar $20\% = 0,20$

$P1$ Proporsi efek pada terapi standar diketahui dari pustaka atau penelitian sebelumnya = $57,8\% = 0,57$

$P1-P2$ Perbedaan proporsi yang dianggap bermakna secara klinik = $0,58 - 0,2 = 0,38$

Q $1-P = 1-0,38 = 0,62$

$Q1$ $1-P1 = 1-0,57 = 0,43$

$Q2$ $1-P2 = 1-0,20 = 0,80$

$$N = \frac{(196\sqrt{2 \times 0,38 \times 0,62} + 0,84\sqrt{(0,57 \times 0,43) + (0,20 \times 0,80)})^2}{(0,38)^2}$$

$N = 17,3 = 18$ orang

Data yang digunakan untuk menentukan besar sample minimal dalam penelitian ini, berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Lee AM, *et al* tentang *Prevalence, Course, and Risk, Factors For Antenatal Anxiety and*

Depression, yang menyatakan bahwa ibu hamil risiko tinggi yang dirawat di bangsal mengalami tingkat kecemasan berat sebesar 57%. Hasil penelitian tersebut diperoleh hasil hitungan jumlah sample untuk masing-masing kelompok adalah 18 orang..

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dari bulan April-Mei 2018 di SMP N 4 Yogyakarta.

D. Variabel Penelitian

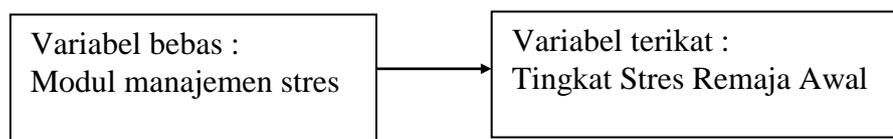
1. Variabel bebas

Variabel bebas pada penelitian ini adalah Modul Manajemen Stres

2. Variabel terikat

Variabel terikat pada penelitian ini adalah Tingkat Stres pada remaja awal

3. Hubungan antar variabel



Gambar 2. Hubungan Antar Variabel

E. Definisi Operasional

1. Stres sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Devi, 1999). Tingkat stres yang diukur didalam penelitian ini adalah tingkat stres pada individu normal. Stres yang sering dihadapi remaja awal ada usia 11-17 tahun adalah ujian sekolah, perubahan bentuk tubuh, perubahan hormone, tekanan dalam adaptasi dengan lingkungan. Cara ukur tingkat stres didapatkan dengan memberikan pertanyaan melalui kuestioner. Kemudian akan diukur menggunakan skala yang ditetapkan dalam alat ukur *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Tingkatan stres dikelompokkan menjadi 5 tingkatan yaitu skor 0-69 untuk normal,

skor 69-78 untuk ringan, skor 78-86 untuk stres sedang, skor 86-89 untuk berat dan skor 89-1 untuk sangat berat, serta menggunakan skala pengukuran ordinal.

2. Manajemen stres ialah cara untuk mengatasi stres atau mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan stresor. Justru karena itu kemampuan untuk mengatasi stresor harus ditingkatkan agar mampu mengatasi stresor psikososial serta bisa hidup dengan sejahtera dan seimbang baik dengan antar manusia, lingkungan maupun Tuhan (Hawari, 2006). Manajemen stres yang akan diterapkan ada murid SMP N 4 Yogyakarta kelas VII usia 11-17 tahun menggunakan sebuah modul (buku panduan). Modul ini telah didesain sedemikian rupa agar menarik minat sehingga mampu membantu mencegah adanya stres akibat kurangnya manajemen stres pada remaja awal.
3. Masa remaja dibagi menjadi 2 bagian yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir, dimana untuk remaja awal dimulai dari 11-17 tahun. Dan remaja akhir dimulai dari 16-18 tahun (Hurlock, 1990). Kelompok remaja yang digunakan pada penelitian ini adalah remaja awal usia 11-17 tahun kelas VII di SMP N 4 Yogyakarta.

F. Instrument Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan kuesioner, terbagi dalam 2 bagian yang sebelumnya diuji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu, yaitu :

1. Kuesioner A

Kuesioner A berisi pengumpulan data demografi yang berkaitan dengan karakteristik responden. Diisi oleh seluruh responden yang mengalami intervensi. Instrumen ini meliputi : kode/nomor responden, inisial nama, tempat/tanggal lahir, alamat, dan usia responden.

2. Kuesioner B

Kueisioner B adalah kueisioner tingkat stres yang diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)*. Instrument *DASS 42* ini berupa tingkatan normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat yang terdiri dai 42 pertanyaan yang mencakup 3 subvariabel yaitu fisik, emosi/psikologis dan perilaku. Menurut Lovibond (1995) yang dikutip oleh Kholifah dalam jurnalnya yang berjudul *Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Usia Sekolah Mengadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Di Sekolah Dasar Negeri Gegerkalong Girang 2*. *DASS 42* memiliki tingkat validitas dan reliabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha*. Tingkatan stres menurut *DASS 42* digolongkan menjadi 5 tingkatan yaitu

Tabel 1. Tingkatan Stres Menurut DASS 42

Tingkatan	Skor
Normal	0-69
Ringan	69-78
Sedang	78-86
Berat	86-89
Sangat Berat	89-91

Skala yang digunakan dalam pertanyaan ini menggunakan skala likert yaitu dengan skor 3 untuk menyatakan sering sekali, skor 2 untuk sering, skor 1 untuk kadang-kadang, dan skor 0 untuk tidak pernah terhadap pertanyaan yang dibuat peneliti. Skala yang digunakan untuk menghitung presentase hasil penelitian adalah skala ordinal.

G. Jalannya Penelitian

Sebelum dilaksanakannya penelitian, peneliti mengajukan surat permohonan izin etik di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta terlebih dahulu, dan surat izin penelitian dari Universitas, kemudian mengajukan surat izin penelitian ke SMP N 4 Yogyakarta. Peneliti melaksanakan penelitian dengan menggunakan metode *Quasy Eksperimental pretest and post test design*, setelah

mengumpulkan data responden secara lengkap melalui kuesioner , peneliti akan melakukan *pre test* sebelum menerapkan intervensi. Langkah selanjutnya adalah pemberian materi pelatihan modul manajemen stres yang kemudian dilanjutkan dengan *post test*. *Post test* dilakukan dengan tujuan untuk menilai efektivitas pelatihan modul manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres remaja awal di SMP N 4 Yogyakarta. *Pre test* dan *post test* dinilai menggunakan kuesioner dan alat ukur tingkat stres yaitu *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* yang sudah melalui uji validitas dan reliabilitas. Data yang diperoleh dengan menggunakan kuesioner adalah data primer yang nantinya akan diisi oleh responden.

H. Uji Validitas dan Reabilitas

Validitas ialah ukuran yang digunakan untuk menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Sebuah instrument dikatakan valid bila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat menangkap data dari variabel yang telah diteliti secara tepat (Arikunto, 2006).

Reliabilitas adalah keasamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Nursalam, 2008).

Kuisisioner yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuisisioner yang sudah tevalidasi yaitu *DASS 42*, sehingga peneliti tidak melakukan uji validitas dan reabilitas karena kuisisioner ini memiliki nilai validitas dan reabilitas 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha*.

Mengantisipasi terjadinya ketidakadilan antar kelompok peneliti berinisiatif untuk sama-sama memberi buku namun dengan jenis yang berbeda yaitu pada kelompok kontrol peneliti memberi buku cerita biasa yang berbeda dengan buku yang diberikan kepada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok intervensi buku yang diberikan

adalah buku modul CERDAS yang berisi cara-cara manajemen stres. Buku modul CERDAS terbagi menjadi dua bagian dimana terdapat bagian yang berisi cara-cara manajemen stres dan di bagian selanjutnya terdapat ruang bagi responden untuk mencurahkan semua perasaan yang dialami pada hari itu, dengan tujuan curahkan hati tersebut dapat mengurangi tingkat stres selain itu bertujuan agar responden tidak mengajak ataupun meminjamkan modul CERDAS kepada siapapun karena di dalam modul tersebut terdapat privasi responden sehingga dapat mencegah terjadinya bias pada penelitian ini.

I. Analisis Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dan diinterpretasikan dengan menggunakan program komputer berupa *SPSS for windows* dengan tahapan analisis sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Untuk data numerik digunakan nilai mean atau rata-rata, median, dan standar deviasi. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo,2010). Pada penelitian ini, hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

2. Analisis bivariat

Apabila telah dilakukan analisis univariat yang menunjukkan hasil dalam bentuk tabel karakteristik atau distribusi setiap variabel dapat dilanjutkan analisis bivariat. Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010). Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara 2 variabel yaitu masing-masing variabel bebas dan variabel terikat (Resmaniasih, 2014). Uji statistik yang diterapkan adalah uji normalitas dengan uji *Saphiro-Wilk* karena jumlah sample <50 serta *uji t-test* berpasangan. Jika data tidak dalam distribusi normal, maka dilakukan uji *Wilcoxon*.

J. Etika Penelitian

Penelitian dilakukan setelah peneliti mendapatkan izin dari pihak SMP N 4 Yogyakarta. Etika penelitian dalam pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan beberapa prosedur, meliputi :

1. Melakukan *Informed Consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan (Hidayat, 2007). *Informed consent* akan dijelaskan dan diberikan kepada para calon responden yang telah memenuhi kriteria inklusi. Tujuan dari *informed consent* ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman sekilas kepada calon responden tentang bagaimana penelitian akan dilakukan dan maksud dari penelitian ini. Pada calon responden yang menolak, peneliti tidak memaksa dan tetap menghormati hak-hak dan keputusan yang diambil. Calon responden yang setuju akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan, dan akan menjadi responden dalam penelitian ini.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Peneliti memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode (Hidayat, 2007).

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Responden mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan. Selama penelitian, data yang diperoleh dari responden hanya diketahui peneliti dan responden (Hidayat, 2007).