

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP N 4 Yogyakarta, Kecamatan Danurejan, Kabupaten Bausasran, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pemilihan lokasi penelitian ini yang terletak di kota Yogyakarta merupakan kota heterogen atau kota yang memiliki banyak kebudayaan yang dikarenakan perpaduan berbagai penduduk baik yang pendatang maupun penduduk asli Yogyakarta, hal ini dapat mempengaruhi faktor internal dari setiap anak yang mampu menjadi stresor tersendiri untuk setiap anak. Selain itu, kota ini merupakan lokasi yang dekat dan terjangkau oleh peneliti, mengingat intervensi yang dilakukan setiap hari di lokasi penelitian. Penelitian ini dilakukan di SMP N 4 Yogyakarta yang merupakan salah satu sekolah favorit dan unggulan di kota Yogyakarta sehingga beban moral yang dimiliki siswanya lebih besar dikarenakan siswanya selalu dituntut untuk bisa mempertahankan predikat sebagai sekolah favorit dan unggulan, dengan cara selalu meningkatkan prestasi dan nilai-nilai di atas rata-rata daripada sekolah lainnya. Tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan pada psikologis siswa siswinya. Siswa siswi di SMP N 4 Yogyakarta ini sedang berada di masa remaja, dimana masa remaja ini adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dimana terjadi perubahan berdasarkan faktor psikis serta faktor fisik (Rudi, 2004).

2. Karakteristik Subyek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan April 2018 hingga Mei 2018. Subjek penelitian yang dituju adalah remaja awal dengan rentang usia 11-17 tahun menurut Hurlock tahun 1990. Subjek dipenelitian ini adalah siswa siswi kelas VIII. Peneliti memilih kelas VIII berdasarkan pertimbangan bahwa siswa siswi kelas VII masih dalam masa transisi dari SD ke SMP sedangkan untuk siswa siswi kelas IX sedang dalam proses persiapan ujian kelulusan. Hal-hal tersebut ditakutkan dapat mempengaruhi atau memberi dampak pada penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan 18 orang untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dimana diperoleh 28 siswi perempuan dan 8 siswa laki-laki. Subjek penelitian di masing-masing kelompok yang diperoleh melalui hitung *sample*, serta subjek dipilih berdasarkan permintaan dari pihak sekolah tempat penelitian dilaksanakan. Penelitian dilakukan di satu kelas yaitu kelas VIII yang berisi 36 anak. Seluruh subyek pada penelitian ini tidak ada yang *drop out* dan subjek penelitian yang ada ini sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Karakteristik subyek dalam penelitian ini digambarkan dengan jenis kelamin dan usia berdasarkan data primer yang didapatkan.

3. Tingkat Stres Subjek Penelitian

Berdasarkan penilaian tingkat stres yang menggunakan kuesioner DASS 42 yang kemudian diolah menggunakan SPSS didapatkan rerata 28.6111 ± 12.253 untuk pretest kelompok kontrol dan rerata 30.2778 ± 10.49821 untuk pretest kelompok kontrol yang menunjukkan bahwa

tingkat stres siswa di kedua kelompok sama. Dilakukan uji homogenitas menurut data pretest kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi (sig.) 0,767 dimana nilai ini melebihi 0,05 yang memiliki arti bahwa varians pretest kelompok intervensi dan pretest kelompok kontrol adalah sama atau homogen.

4. Uji Hipotesis

a. Uji normalitas.

Langkah awal yang ditempuh sebelum melakukan pengujian hipotesis adalah melakukan uji normalitas. Uji normalitas data dilaksanakan dengan tujuan agar dapat memperoleh informasi mengenai data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Selain itu, uji normalitas data juga akan menentukan langkah yang harus ditempuh selanjutnya, yaitu analisis statistic yang harus digunakan, apakah statistik parametrik atau non-parametrik.

Berikut adalah hasil uji normalitas dari data-data penelitian yang telah diperoleh dari tiap-tiap kelompok sampel penelitian pada tabel 2.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok Sampel	Shapiro Wilk	Asymp. Sig	Keterangan
Kontrol			
<i>Pretest</i>	0.949	0.402	Data Normal
<i>Post test</i>	0.942	0.314	Data Normal
Perlakuan			
<i>Pretest</i>	0.880	0.026	Data Tidak Normal
<i>Post test</i>	0.926	0.167	Data Normal

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4. dapat disimpulkan bahwa *Pretest*, *Post test* kelompok kontrol dan *Post test* kelompok perlakuan data berdistribusi normal, karena nilai *asympt.sig* > 0,05. Sedangkan *Pretest* kelompok perlakuan tidak normal karena nilai *asympt.sig* < 0,05.

b. Hasil Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan program SPSS dimana menggunakan uji T-Test untuk kelompok kontrol yang dikarenakan data pada kelompok kontrol terdistribusi normal. Sedangkan untuk kelompok intervensi dilakukan uji menggunakan uji *Wilcoxon* yang dikarenakan data pada kelompok intervensi tidak terdistribusi normal.

Tabel 2. Analisis data kelompok kontrol

	Kontrol	Nilai <i>p</i>
<i>Pretest</i>	28.6111 ± 12.253	0.958
<i>Post test</i>	28.4444 ± 16.832	

Tabel 3. Analisis data kelompok intervensi

	Intervensi	Nilai <i>p</i>
<i>Pretest</i>	30.2778 ± 10.49821	0.004
<i>Post test</i>	20.8889 ± 12.75972	

Berdasarkan pengujian, pada kelompok kontrol dari hasil pengujian pretest dan posttest didapatkan hasil 0,958 ($p > 0,05$) dengan artian tidak ada perbedaan sebelum maupun sesudah intervensi pada kelompok kontrol. Hasil pengujian kelompok intervensi untuk *Pretest* dan *Post test* didapatkan hasil 0,004 ($p < 0,05$) dengan artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi.

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Jenis Kelamin Subjek

Data pada penelitian ini, frekuensi perempuan lebih banyak dari pada laki-laki. Kenyataannya sumber stres pada remaja putra maupun putri itu sama, namun dampak dari stres yang membedakan pada remaja putra maupun putri. Remaja putri cenderung lebih peka dari pada remaja putra (Baldwin, 2002). Serta otak perempuan mempunyai kewaspadaan yang negative terhadap konflik atau stres. Laki-laki memiliki kecenderungan menikmati konflik serta persaingan, bahkan konflik yang ada memberikan dorongan positif bagi mereka. Saat menghadapi konflik, perempuan lebih sensitif kearah respon psikologisnya sedangkan pada laki-laki lebih sensitif pada respon fisiknya. Perempuan yang terkena tekanan cenderung mudah terkena stres yang selanjutnya bisa menjadi stres (Brizendine, 2007). Berbagai penelitian lain bahwa jenis kelamin berpengaruh pada tingkat stres, hal ini ditunjukkan dari data statistik, bahwa insidensi stres dengan angka tertinggi terjadi pada perempuan dari pada laki-laki. Hal itu menyebabkan perempuan lebih mudah merasakan cemas, perasaan bersalah, gangguan tidur, serta gangguan makan. Seperti pada penelitian milik Indri (2007) bahwa sumber stres pada remaja laki-laki dengan remaja perempuan itu hakikatnya sama. Hanya perempuan lebih merasa cemas saat menghadapi stres, berbeda dengan laki-laki yang cenderung menjadi agresif saat menghadapi stres. Penelitian milik Masdar, dkk (2016) memiliki pendapat yang sama bahwa perempuan lebih banyak mengalami

stres daripada laki-laki, dimana penyebabnya bisa disebabkan kematian orang yang disayangi atau setelah menghadapi tragedi yang menimbulkan trauma serta penyebab paling umum dikarenakan masalah di sekolahan atau masalah interpersonal dengan teman sebaya.

2. Karakteristik Usia Subjek

Subjek yang mengikuti penelitian ini yang berusia ≤ 14 tahun berjumlah 34 anak dan 2 anak berusia ≥ 14 tahun. Usia yang dimiliki oleh seluruh subjek penelitian ini berada pada fase remaja awal yang memiliki rentang 11-17 tahun. Masa remaja adalah masa antara usia 12 tahun hingga 23 tahun yang penuh dengan tekanan dan topan. Dimana tekanan dan topan ini adalah konflik yang terjadi di masa itu dan perubahan-perubahan suasana hati (Santrock, 2003). Berdasarkan data RISKESDAS IDAI (2013) sebanyak 8,7 persen remaja mengalami gangguan emosional. Ini berkaitan dengan pendapat Erikson, dimana masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas, sekaligus masa dimana seseorang mencari jati dirinya (Papalia dkk, 2008). Remaja yang memiliki kesulitan dalam mengembangkan kemampuannya dalam proses sosialisasi akan menimbulkan jiwa yang labil yang akan berakibat rendahnya toleransi terhadap stres (Hidayah & Huriati, 2016). Gejala stres seperti hati berdebar, gugup, kesulitan untuk fokus, gangguan tidur, hilangnya nafsu makan juga terjadi pada remaja awal yang menjadi salah satu tanda bahwa remaja cenderung mengalami stres. Berdasarkan penelitian milik Widyanti dkk gejala stres di atas terjadi pada subjek penelitiannya yang mengindikasikan

bahwa remaja awal memiliki resiko untuk terkena stres, hal ini sama dengan penelitian ini dimana subjek yang telah mengikuti penelitian menunjukkan penurunan angka stres yang ditunjukkan dengan hasil pengolahan spss seperti berikut 0,004 yang berarti terdapat penurunan stres sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi.

3. Tingkat stres subjek penelitian

Manajemen stres ini tidak hanya dibutuhkan untuk remaja dengan stres tinggi tapi pada remaja normal yang dapat digunakan sebagai pencegahan terjadinya stres pada remaja lainnya. Berdasarkan data yang didapat, sebelum pelatihan dilaksanakan peserta diminta untuk melakukan pretest terlebih dahulu dan menunjukkan bahwa tidak ada yang mengalami stres baik dari kelompok intervensi maupun dari kelompok kontrol. Hasil yang menyatakan bahwa tidak ada peserta yang stres didapatkan berdasarkan acuan dari skor DASS dimana baru dinyatakan stres bila skor yang dimiliki peserta >75 . Pengolahan data spss didapatkan pada kelompok intervensi bahwa pelatihan manajemen stres terbukti efektif dengan menunjukkan hasil 0,004. Kelompok kontrol didapatkan hasil 0,958 setelah dihitung menggunakan program SPSS, dimana hal itu menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki efek walaupun pada awal penelitian tidak ada peserta yang menderita stres. Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian milik Hakim dkk, (2017) bahwa pelatihan manajemen yang dilaksanakan pada mahasiswa Universitas Negeri Malang terbukti efektif. Pelatihan yang dilakukan ini

merupakan salah satu usaha untuk meminimalkan dampak stres pada mahasiswa-mahasiswa di Universitas Negeri Malang tersebut dengan cara melakukan pelatihan selama 2 hari yang diawali dengan *pretest* dan pada akhir pelatihan dilakukan *post test* untuk mengukur tingkat stres peserta.

Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Marsono dkk, (2015) dengan judul pelatihan manajemen stres untuk menurunkan derajat stres pada remaja perempuan thalasemia. Penelitian tersebut terbukti berhasil menurunkan derajat stres yang dialami oleh remaja perempuan yang menderita thalasemia tersebut, yang menggunakan media video-video atau gambar dalam upaya pelatihan manajemen stres. Akan tetapi penelitian ini memiliki hasil yang berbeda dari penelitian yang berjudul pengaruh manajemen stres terhadap tingkat stres pada narapidana di LPW Malang yang memiliki hasil tidak terdapat pengaruh manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres pada narapidana di LPW Malang (Segarahayu R, 2011).

4. Efektivitas Pelatihan Modul Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Awal

Hasil pengolahan data SPSS menunjukkan bahwa penelitian ini terbukti efektif, berdasarkan hasil dari kelompok intervensi yang bernilai 0,004 ($p < 0,05$) sedangkan untuk kelompok kontrol memiliki nilai 0,958 ($p > 0,05$) yang memiliki makna bahwa tidak terjadi penurunan atau perubahan tingkat stres. Kelompok intervensi membuktikan bahwa pelatihan manajemen stres efektif untuk diterapkan kepada peserta-peserta

yang mengikuti pelatihan ini. Manajemen stres yang diberikan pada pelatihan ini terdiri dari mengenali penyebab stres, menyelesaikan masalah, lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, mengatur dan memanfaatkan waktu dengan baik, berbagi cerita tentang penyebab stres yang dialami, berpikiran positif, dan melakukan gaya hidup sehat. Manajemen stres menurut Hawari (2006) ialah upaya dalam mengurangi atau meminimalkan dampak stres.

Ada 3 cara penyelesaian masalah menurut Ellis dan Hunt. Langkah pertama ialah memahami masalah, yang kedua ialah menemukan cara untuk penyelesaian masalah dan yang terakhir ialah memastikan cara penyelesaian yang dipilih sudah sesuai dan melakukan evaluasi lebih lanjut (Suharnan, 2008)

Mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara dzikir terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, seperti penelitian milik Anggraieni dan Subandi (2014) yang berjudul pengaruh terapi relaksasi zikir ntuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial. Teknik yang digunakan dalam penelitian tersebut ialah terapi relaksasi zikir yang dilakukan pada responden yang memiliki penyakit hipertensi esensial yang sebelum penelitian dilakukan pretest dan diakhiri dengan posttest pada kelompok intervensi dan kontrol.

Berdasarkan penelitian milik Saffira dkk (2017) bahwa mengatur waktu dengan cara menyiapkan segala persiapan sebelum melakukan kegiatan, menyusun jadwal kegiatan, merencanakan waktu untuk

mengerjakan tugas dan membagi waktu untuk mengerjakan tugas, mencatat tugas yang harus diselesaikan dan beristirahat mampu menurunkan stres yang dialami oleh responden pada penelitian tersebut.

Menceritakan masalah yang dirasakan atau yang sekarang disebut dengan self disclosure memiliki hubungan yang signifikan terhadap penurunan stres pada penelitian milik Pinakesti (2016). *Self-Disclosure* sendiri dilakukan oleh peserta penelitian tersebut untuk membantu dalam mengurangi beban, mendapatkan umpan balik dan respon serta mendapat dukungan dari teman terdekat.

Berpikiran positif diperlukan untuk menghadapi segala permasalahan yang terjadi, karena dengan berpikir positif dapat mengurangi terjadinya stres pada individu tersebut. penelitian milik Kholidah dan Alsa (2012) telah membuktikan hal tersebut melalui pelatihan berpikiran positif yang dilakukan pada peserta penelitian yang berstatus mahasiswa yang memiliki stres dalam menghadapi perkuliahan. penelitian tersebut menghasilkan bahwa dengan berpikiran positif dapat mengurangi tingkat stres pada pesertanya.

Gaya hidup sehat dapat dimulai dengan berolahraga secara teratur. berolahraga secara teratur terbukti dapat menurunkan stres, hal ini dibuktikan oleh penelitian milik Setiawan dkk (2012). Peserta yang mengikuti penelitian tersebut diobservasi dan didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan pengaruh aktivitas olahraga terhadap toleransi stres psikologi pesertanya.

5. Faktor Pendukung dan Penghambat Penelitian

Faktor pendukung :

- a. Peneliti mendapatkan izin dari staf-staf di SMP N 4 Yogyakarta, dan mendapat dukungan penuh dari wali kelas dari kelas yang dijadikan responden pada penelitian ini
- b. Lokasi penelitian yang masih termasuk daerah Yogyakarta merupakan salah satu kemudahan bagi peneliti untuk melakukan penelitian yang dilakukan dalam kurun waktu yang berurutan.

Sedangkan untuk faktor penghambatnya adalah keterbatasan waktu yang diberikan kepada peneliti saat melakukan penelitian yang dikarenakan jadwal dari pihak sekolah yang sudah penuh.

6. Kelemahan Penelitian

Kelemahan penelitian ini adalah ada beberapa faktor pengganggu yang tidak dapat dihindari oleh peneliti, sebagai contohnya faktor kepribadian, faktor lingkungan yang mampu menjadi bias pada penelitian ini.