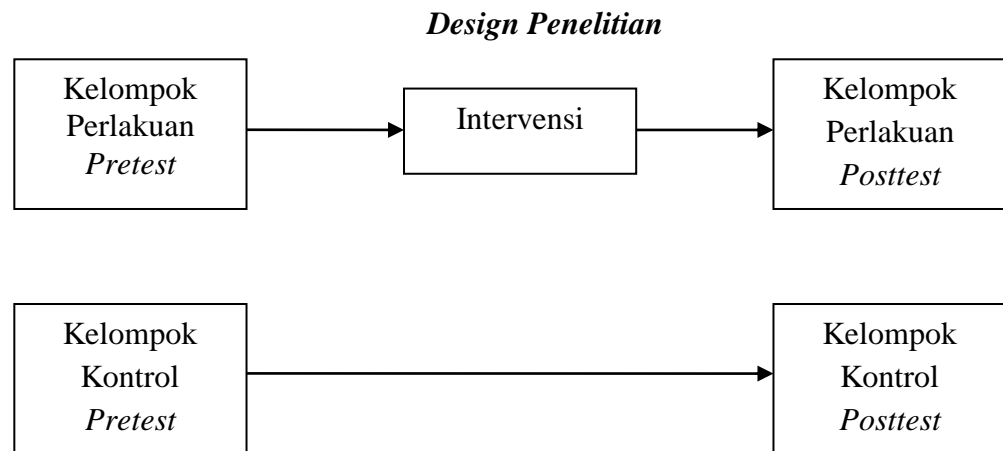


BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian *quasy* eksperimental dengan rancangan penelitian *pretest-intervention-posttest design*. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan kelompok eksperimen yang diberi perlakuan sedangkan pada kelompok control tidak diberikan perlakuan, pengukuran dilakukan dengan *pretest* (sebelum perlakuan) dan *posttest* (sesudah perlakuan).



Gambar 3. Desain Penelitian

B. Tempat dan Waktu

1. Tempat penelitian : Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Waktu : Penelitian dilakukan dalam jangka waktu 1 bulan yaitu Maret 2018 - April 2018.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah mahasiswa tahun pertama tahap sarjana PSPDG UMY.

2. Besar Sampel / Responden

Penentuan besarnya responden dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji hipotesis komparatif berpasangan pengukuran berulang. Berikut merupakan pengukuran sampel berdasarkan rumus besar sampel:

$$N = \frac{\pi (Z_{\alpha} + Z_{\beta})^2}{(p_1 - p_2)^2}$$

Keterangan :

N = ukuran sampel tiap kelompok

Z_{α} = dapat dilihat dari nilai tabel yang memiliki nilai 1,96

$1-\beta$ = kekuatan uji memiliki nilai $(1-0,2 = 0,842)$

P_1 = proporsi sebelum perlakuan (menurut kepustakaan 0,35)

P_2 = proporsi setelah perlakuan (berdasarkan hasil hitung 0,70)

π = proporsi sel diskordan (berdasarkan hasil hitung 0,56)

Sehingga dari hasil menggunakan rumus untuk besar sampel tersebut didapatkan jumlah 36 sampel untuk dilakukan penelitian. Kemudian kelompok dibagi menjadi dua , 18 responden untuk kelompok perlakuan dan 18 responden untuk kelompok kontrol (Dahlan, 2016).

D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

1. Kriteria Inklusi

- a. Mahasiswa tahun pertama PSPDG UMY aktif.
- b. Bersedia menjadi sampel dengan menandatangani *informed consent*.
- c. Mahasiswa dengan tingkat stress menurut *DASS 42* termasuk golongan sedang sampai sangat berat.

2. Kriteria Eksklusi

Responden yang hanya mengikuti program 1 kali.

E. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Manajemen Stres

2. Variabel Terikat

Tingkat Stres

3. Variable Pengganggu

a. Faktor internal

Kepribadian, dan keyakinan.

b. Faktor eksternal

Dorongan status sosial

F. Definisi Operasional

1. Tingkat Stres

Merupakan hasil penilaian terhadap berat ringannya stress yang dialami seseorang. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen *DASS 42*.

2. Manajemen Stres

Adalah usaha yang dilakukan untuk mengurangi tingkat stress, yang digunakan adalah kombinasi *cognitive behaviour*, dilakukan dalam kurun waktu kurang lebih 1 bulan sebanyak 3 kali.

3. Mahasiswa Tahun Pertama

Mahasiswa yang sedang menjalani tahun pertama di perguruan tinggi PSPDG FKIK UMY, yaitu mahasiswa angkatan 2017 yang sedang dalam menempuh kegiatan blok.

G. Instrument Penelitian

1. Kuisisioner sampel

2. Informed Consent

3. Terapis

Merupakan staf psikolog terapan dari Pusat Psikologi Terapan Metamorphosa, Shinta Megawati Putri, S.Psi.

4. Modul Panduan Terapis

Merupakan paduan yang digunakan oleh terapis dalam memimpin pelatihan manajemen stres, disusun oleh peneliti dan telah disahkan oleh Pusat Psikologi Terapan Metamorphosa.

5. Surat Izin Penelitian

6. Kuisisioner *DASS 42*

Kuisisioner *DASS 42* digunakan untuk mengukur tingkat stress yang terdiri dari 42 butir pertanyaan. Pertanyaan terdiri dari beberapa indikator yang mewakili dimensi depresi, anxiety, dan stress. Skor antara 0-3 yang artinya: 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, 3 = sering sekali. Sesuai dengan jurnal Internasional dari

Crawford & Henry (2003) yang berjudul ‘*DASS: Normative Data and Latent Structure in Large non-clinical sample*’ dan Sohail Imam (2005) yang berjudul ‘*DASS: Revisited*’. Mempunyai skala ordinal. Dapat dikategorikan Normal apabila skor 0-14. Ringan apabila skor 15-18. Sedang apabila 19-25. Berat apabila skor 26-33. Sangat berat apabila skor lebih dari 34.

H. Cara Pengumpulan Data

1. Persiapan Penelitian

a. Persiapan Peneliti

1) Membuat modul untuk terapis

Modul disusun oleh peneliti dan disahkan oleh Pusat Psikologi Terpadu Metamorphosa.

2) Sosialisasi penelitian

Sosialisai penelitian dilaksanakan di kampus FKIK UMY tanggal 5 Maret 2018 pukul 13.00 WIB. Sosialisai berupa alur pelaksanaan pelatihan kepada subjek penelitian, yaitu angkatan 2017 PSPDG UMY.

b. Persiapan Sampel

1) Mengisi Kuisisioner Sampel

Pengisian kuisioner sampel dilaksanakan pada tanggal 6 Maret pukul 10.00 WIB di kampus FKIK UMY oleh subjek penelitian.

- 2) Mengisi kuisioner *DASS 42*. Yang terdiri dari 42 pertanyaan.
- 3) Responden menandatangani Informed Consent
- 4) Sampel diambil secara *purposive*
- 5) Menghubungi terapis.

c. Pengelompokan Responden

Responden sebanyak 36 orang dibagi menjadi 2 kelompok.

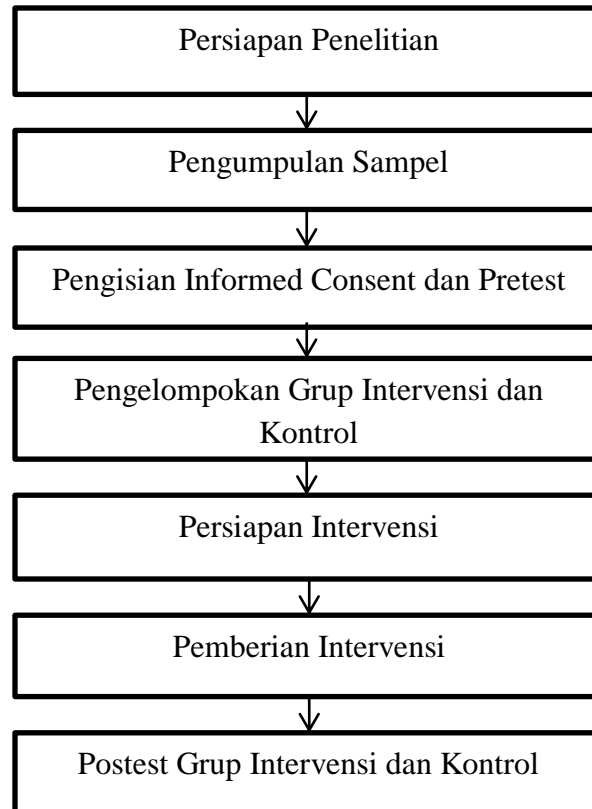
Masing-masing terdiri dari :

- 1) Kelompok 1 : 18 responden yang dijadikan sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dengan
- 2) Kelompok 2 : 18 responden yang dijadikan sebagai subyek penelitian dengan responden. Diberikan intervensi 1-3 kali dengan durasi 90 menit.

2. Pelaksanaan Penelitian

- a. Pemberian intervensi manajemen stress dilakukan 1-3 kali dengan durasi 90 menit setelah pengukuran tingkat stress pertama. Pelatihan dilakukan oleh seorang terapis.
- b. Setelah pelatihan yang ke 3 atau yang terakhir dilakukan pengukuran tingkat stress kembali.

I. Alur Penelitian



Gambar 4. Alur Penelitian

J. Uji validitas dan reabilitas

Uji validitas adalah suatu pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keandalan dalam mengumpulkan data (Nursalam,2013). Reabilitas menunjukkan pada suatu pengertian instrument yang digunakan cukup dipercaya sebagai alat untuk mengumpulkan data karena instrument *Alpha Cronbach* tersebut sudah baik, apabila memang benar datanya, maka berapa kalipun diambil tetap akan sama hasilnya. (Arikunto, 2006)

Uji validitas menggunakan rumus. Uji ini akan dikatakan valid apabila r hitung atau hasil nilai *alpha* besar dari r pada table. Sedangkan untuk uji reabilitas menggunakan uji *Person Product Moment*, oleh scoring korelasi setiap pertanyaan dengan skor total setiap skala dalam tes ini. Pada kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* uji reabilitas sangat baik ($\alpha = 0,9483$). Karena 41 pertanyaan mempunyai total korelasi lebih dari 3 (Nunnaly, 1994). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengukuran mempunyai konsistensi kuat.

K. Analisis Data

Data yang didapat merupakan data ordinal untuk ukuran tingkat stress, serta nominal untuk kategori kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Oleh karena hal tersebut maka data yang didapat bukan merupakan data numerik, sehingga analisa data yang digunakan untuk uji hipotesis komparatif berpasangan 2 kelompok dengan skala pengukuran kategorik (nominal/ordinal) adalah analisa data *Wilcoxon* atau *Marginal Homogeneity* (Dahlan, 2014).

L. Etika Penelitian

Responden diberi penjelasan untuk dijadikan subjek penelitian sehingga bisa menjadi kooperatif. Peneliti menunjukkan surat izin penelitian kemudian responden diminta untuk mengisi Informed Consent, data serta

identitas dari responden tidak boleh disebarluaskan ke pihak yang tidak berkepentingan.