

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional* karena jenis penelitian yang menekankan waktu atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2008).

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan populasi sebesar 50 orang. Jumlah responden diambil menggunakan *total sampling* karena jumlah populasi kurang dari 100 orang (Sugiyono, 2007).

Kriteria inklusi sampel sebagai berikut:

1. Remaja yang menjadi anggota UKM Sepak Bola UMY.
2. Anggota UKM Sepak Bola UMY yang berusia 18-22 tahun.
3. Bersedia menjadi responden

Kriteria eksklusi sampel sebagai berikut:

1. Anggota UKM yang cedera atau cacat fisik
2. Anggota UKM yang menunda-nunda diri saat penelitian

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada minggu kedua bulan Maret 2013. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa UMY karena UMY merupakan institusi pendidikan yang memiliki jadwal akademis dan kegiatan yang padat mulai dari hari Senin sampai Sabtu, pukul tujuh pagi hingga delapan malam, mahasiswa juga diwajibkan mengikuti kuliah keagamaan dengan tambahan tugas untuk menghafal sebagian isi dari Al-Qur'an sehingga secara gambaran mahasiswa UMY memiliki stressor yang lebih tinggi.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah manajemen stres pada remaja.

2. Variabel Independen

Variabel independen dalam penelitian ini adalah frekuensi olahraga.

3. Variabel Pengganggu

Variabel pengganggu dalam penelitian ini tidak dikendalikan karena keterbatasan peneliti. Adapun faktor yang mempengaruhi stres pada remaja, yaitu nutrisi, istirahat, tidur, diet, merokok, alkohol, pengaturan berat badan, manajemen waktu dan psikoreligius.

E. Definisi Operasional

1. Manajemen stres pada remaja adalah cara yang digunakan oleh remaja

untuk mengolah stres agar tidak berdampak buruk bagi kesehatan fisik

dan mental. Penilaian manajemen stres pada remaja diambil berdasarkan hasil pengisian kuesioner. Penilaian terhadap hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden skor per item dijumlahkan hingga item ke-25 kemudian diprosentasekan. Hasil perhitungan prosentase kemudian dinyatakan dengan skor: baik (76-100%), cukup (56-75%) dan kurang ($\leq 55\%$) dengan menggunakan skala ordinal.

2. Frekuensi olahraga adalah jumlah/kebiasaan melakukan aktifitas tubuh terkoordinasi yang bertujuan untuk membuat tubuh lebih sehat. Alat untuk mengukur frekuensi olahraga dengan pengisian kuesioner menggunakan skala ordinal. Arovah (2012) mengacu pada penelitian kinesiologi Blair (1995) membagi tingkatan frekuensi menjadi tiga, yaitu 1-2x/minggu (rendah), 3-4x/minggu (sedang) dan $\geq 5x/minggu$ (tinggi).

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner berisi tentang manajemen stres dan isian mengenai frekuensi olahraga, disusun berdasarkan teori stres menurut penelitian Cannon dan Carlson (2010). Penyusunan instrumen dimulai dengan membuat kisi-kisi soal yang terdiri dari pernyataan responden mengenai manajemen stres

Tabel 1. Kisi-kisi Kuesioner tentang Manajemen Stres

Item Pernyataan	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
<i>Self talk</i>	1, 25	-
Sikap	10	2, 24
Mengatur waktu	3	11, 23
Melakukan hobi	4	22
Olahraga/latihan	5, 21, 20	12
Mendengarkan musik	13	-
<i>Support system</i>	14	6
Nutrisi/makanan	7	15, 19
Psikoreligius	8	16
Pola tidur	9, 18	17
Jumlah	14	11

Kuesioner ini terdiri dari 14 pernyataan *favourable* (positif) dan 11 pernyataan *unfavourable* (negatif) yang disusun berdasarkan skala Likert dengan tiga jawaban. Pada item *favourable*, untuk pilihan jawaban sering diberi skor 3, jawaban kadang-kadang diberi skor 2 dan jawaban tidak pernah diberikan skor 1. Pada item *unfavourable* pemberian skor untuk pilihan jawaban sering diberikan skor 1, jawaban kadang-kadang diberi skor 2 dan jawaban tidak pernah diberi skor 3. Skor tersebut dibuat prosentase (%) dan akan dimasukkan dalam kategori:

- a. Baik dengan skor: (76%-100%)
- b. Cukup baik dengan skor: (56%-75%)

G. Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Pada saat penelitian berlangsung, terdapat empat orang responden yang tidak hadir maupun berusia melebihi batas dari kriteria inklusi sehingga gagal menjadi sampel. Jumlah akhir responden yang diberikan kuesioner sebanyak 46 orang. Responden yang memenuhi kriteria inklusi didatangi oleh peneliti melalui kunjungan lapangan untuk memperoleh data penelitian yang dibutuhkan. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian serta diminta untuk mengisi *informed consent*, setelah itu peneliti memberikan kuesioner kepada responden secara langsung dan memberikan penjelasan tentang pengisian kuesioner. Data sekunder diperoleh dengan melihat data kehadiran responden dalam isian dalam kuesioner. Proses pengumpulan data ini peneliti dibantu oleh satu orang asisten penelitian yaitu mahasiswa profesi angkatan 2008 Program Studi Ilmu Keperawatan UMY, agar tidak terjadi bias, terlebih dahulu peneliti menyamakan persepsi dengan asisten penelitian.

H. Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum kuesioner digunakan dalam penelitian, dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memperoleh kuesioner yang valid. Kuesioner ini diujikan pada 20 orang responden dari UKM Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) pada minggu ketiga bulan Februari

2012 dengan kriteria yang hampir sama dengan responden penelitian

Untuk memperoleh korelasi antar variabel yang dihitung maka digunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment* (Arikunto, 2010):

$$r \text{ hitung} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{[n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2][n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

$\sum X_i$: jumlah skor item

$\sum Y_i$: jumlah skor total (item)

n : jumlah responden

$r \text{ hitung}$: koefisien korelasi

Keputusan uji:

Bila $r \text{ hitung}$ lebih besar dari $r \text{ tabel}$ \rightarrow H_0 ditolak, artinya variabel valid.

Bila $r \text{ hitung}$ lebih kecil dari $r \text{ tabel}$ \rightarrow H_0 gagal ditolak, artinya variabel tidak valid.

Sebelum membandingkan hasil $r \text{ hitung}$ dengan $r \text{ tabel}$, terlebih dahulu mencari $r \text{ tabel}$ dengan menggunakan rumus: jumlah responden $(n) - 2$, yaitu $20 - 2 = 18$, jadi nilai $r \text{ tabel}$ adalah 0,4438 dengan tingkat kesalahan 5% ($\alpha = 0,05$) (Nugroho, 2011). Hasil uji validitas untuk kuesioner manajemen stres dari 30 item pertanyaan didapatkan hasil 25 item valid dan 5 item tidak valid sehingga dieliminasi dari kuesioner.

Uji reliabilitas dilakukan untuk menguji konsistensi responden dalam merespon instrumen. Peneliti akan menggunakan *alpha cronbach*

Keterangan :

r_i : Reliabilitas instrumen

k : Mean kuadrat subyek

$\sum S_i^2$: Mean kuadrat kesalahan

S_i^2 : Varian total

Koefisien reliabilitas instrumen angkanya berada dalam rentang 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Instrumen dikatakan reliabel jika nilai alpha > 0,6. Uji reliabilitas instrumen yang diperoleh hasil koefisien alpha sebesar 0,929 sehingga hasil tersebut adalah reliabel karena > 0,6 (Arikunto, 2009).

I. Pengolahan dan Metode Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul dari hasil pengisian kuesioner diperiksa kelengkapan, konsistensi dan kesesuaian (*editing*) agar data yang diperoleh dapat diolah dengan baik. Selanjutnya peneliti memberikan kode-kode (*coding*) tertentu untuk memudahkan tahap berikutnya. Langkah terakhir dalam pengolahan data adalah memasukkan data ke dalam tabel (*tabulating*) kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana dengan menggunakan komputerisasi

2. Analisis Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua metode analisis secara bertahap, yaitu:

a. Analisis unvariat

Analisis unvariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dari setiap variabel yang bertujuan untuk menggambarkan distribusi dari proporsi berbagai variabel yang diteliti, baik variabel bebas yaitu kebiasaan melakukan olahraga maupun variabel terikat yaitu manajemen stres pada remaja. Menurut Notoatmodjo (2010) distribusi responden berdasarkan kebiasaan melakukan olah raga dengan manajemen stres diperhitungkan dengan rumus:

$$N = \frac{f}{\sum f} \times 100\%$$

Keterangan:

N = distribusi frekuensi

f = frekuensi banyaknya latihan yang dilakukan

$\sum f$ = jumlah latihan maksimal per bulan

Sehingga diperoleh prosentase distribusi frekuensi, yaitu tinggi (76%-100%), sedang (< 75%) dan kurang (< 37,5%)

variat
 analisis bivariat bertujuan untuk melihat hubungan antara
 bebas (frekuensi olahraga) dan variabel terikat
 stres pada remaja). Uji hipotesis ini akan
 menggunakan sistem komputerisasi *spearman rho*, karena variabel
 terikat keduanya merupakan data ordinal

(Sugeng, 2009). Rumus *spearman rho*:

$$r_{xy} = \frac{6 \cdot \sum d^2}{n \cdot (n^2 - 1)}$$

koefisien korelasi tata jenjang spearman

berdasarkan rangking nilai variabel pertama dengan kedua

adalah sampel

konstanta

koefisien korelasi merupakan angka antara +1 dan -1.

menunjukkan besarnya arah hubungan antara dua

semakin dekat korelasi dengan +1 atau -1 maka semakin

kuat korelasi tersebut. Jika korelasi adalah 0 atau mendekati 0,

tidak ada hubungan antara dua variabel. Arah korelasi

menunjukkan bagaimana dua variabel terkait. Jika korelasi positif,

dua variabel memiliki hubungan positif (jika salah satu

korelasi negatif, maka kedua variabel memiliki hubungan negatif (jika salah satu variabel meningkat, variabel yang lain menurun).

J. Etika Penelitian

Masalah etik penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etik penelitian harus diperhatikan. Penelitian ini memiliki surat izin yang akan dikeluarkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY. Setelah mendapatkan persetujuan, kemudian peneliti dapat melakukan penelitian. Menurut Nursalam (2008) masalah etik yang harus diperhatikan antara lain:

1. Prinsip manfaat

a. Bebas dari penderitaan

Penelitian ini tidak menggunakan tindakan khusus, sehingga tidak menimbulkan penderitaan (terutama fisik) bagi responden.

b. Bebas dari eksploitasi

Subyek berpartisipasi dalam pengisian kuesioner hanya untuk penelitian, tidak ada eksploitasi kerahasiaan dan tidak menimbulkan kerugian bagi subyek.

c. Resiko (*benefit ratio*)

Penelitian ini tidak menggunakan tindakan khusus, sehingga tidak terdapat resiko bagi responden.

2. *Respect Human Dignity*

a. Hak untuk ikut/tidak menjadi responden

Subyek diberikan lembar kesediaan menjadi responden, sehingga apabila subyek menolak menjadi responden, lembar tersebut tidak perlu ditandatangani dan subyek gagal menjadi kriteria responden.

b. Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan

Peneliti memberi penjelasan mengenai prosedur pengambilan data penelitian, yaitu dengan pengisian kuesioner sehingga responden tidak mendapatkan perlakuan khusus.

c. *Informed Consent*

Peneliti memberikan *informed consent* yang berisi tentang tujuan dan manfaat penelitian pada responden untuk menginformasikan kepada responden tentang prosedur penelitian.

3. *Right to Justice*

a. Hak untuk mendapatkan pengobatan yang adil

Subyek diperlakukan secara adil dan sama selama penelitian.

b. Hak dijaga kerahasiaannya

Peneliti menggunakan inisial subyek dalam menginput data