

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*, dimana variabel bebas dan variabel tergantung dinilai secara simultan pada suatu saat, jadi tidak ada *follow up*. Jenis penelitiannya adalah non eksperimental dengan pendekatan *descriptive analitic corelation*.

B. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian dilakukan di Program Studi Kedokteran FKIK UMY. Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu bulan September hingga Oktober Tahun 2011.

C. Populasi dan sampel penelitian

Menurut Arikunto (2006) Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* (Dempsey, 2002) yaitu semua mahasiswa program studi kedokteran FKIK UMY angkatan 2009 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

1. Kriteria inklusi :

- a. Mahasiswa program studi kedokteran FKIK UMY 2009
- b. bersedia untuk diteliti menjadi responden

2. Kriteria eksklusi

- a. Tidak hadir saat pengambilan data
- b. Pengisian kuesioner tidak lengkap

D. Variabel Penelitian

1. Variabel tergantung (*dependent*) dalam penelitian ini adalah tingkat stres
2. Variabel bebas (*Independent*) dalam penelitian ini adalah kebiasaan berolahraga.

E. Definisi Operasional

1. Stres adalah kondisi alami yang tidak menyenangkan yang dialami oleh setiap individu, menimbulkan gangguan emosional yang mengakibatkan perubahan fisik atau lingkungan sosial yang menghasilkan suatu tekanan. Dalam penelitian ini tingkat stres diukur oleh Instrumen kuesioner stres yang pernah digunakan oleh Sukini tahun 2009 dalam penelitian sebelumnya tentang "Hubungan Tingkat Religiusitas dan Tingkat Stres pada Mahasiswa PSIK UMY Tahun 2009" Stres dalam penelitian ini

- d. Stres tinggi 3-4
- e. Stres sangat tinggi 4-5

2. Olahraga adalah kegiatan fisik terencana untuk meningkatkan kebugaran tubuh yang dilakukan 1-5 kali seminggu setiap sesinya dilakukan 5-30 menit (*U.S. Departement of Health and Human Service, 1996*).

F. Instrumen Penelitian

Data yang didapatkan harus relevan dengan masalah yang akan diteliti dan dapat memberi jawaban terhadap permasalahan penelitian, sehingga diperlukan alat pengumpul data yang tepat dan baik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrumen yang dibuat oleh Sukini Tahun 2009. Bentuk kuesioner tersebut untuk menggali data tentang stres dan olahraga pada mahasiswa FKIK UMY 2009. Jumlah pertanyaan dalam kuesioner dengan perincian sebagai berikut.

1. 7 item indikator fisiologis
2. 4 item (indikator perkembangan)
3. 6 item (indikator emosional)
4. 5 item (indikator intelektual)
5. 3 item (indikator sosial)
6. 2 item (indikator spiritual)

G. Uji validitas dan reliabilitas

Uji validitas menggunakan teknik korelasi *Pearson correlation*. Kuesioner tentang stres sebanyak 28 item yang sah sebanyak 27 item dan 1 pertanyaan gugur. Nilai korelasi sah 1,01-1,05.

Hasil penelitian dengan komputer SPSS didapatkan bahwa nilai *Cronbach Alpha* tentang kuesioner dalam uji reliabilitas ini adalah 0.9524 > alat ukur yang digunakan reilabel karena memiliki nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,6.

H. Analisis data

Uji data pada penelitian ini adalah menggunakan uji statistik *Chi Square* yaitu uji yang mengenai perbedaan frekuensi yang diobservasi dengan frekuensi yang diharapkan. Hal ini peneliti ingin mengetahui apakah ada perbedaan bermakna antara tingkat stres dan tingkat olahraga pada remaja. Uji *Chi Square*

Dengan penilain tingkat stres memakai skala ordinal berupa tingkatan yaitu, stres rendah, sedang, tinggi. Data ini diolah menggunakan pengolahan data menggunakan program komputer (Novrinda, 2009).

I. Jalannya Data

1. Tahap persiapan

Tahap ini dilaksanakan dari bulan Juni 2011 sampai Oktober 2011. Beberapa hal yang dilakukan peneliti dalam tahap ini antara lain: menetapkan tema dan judul penelitian, melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing, membuat proposal penelitian, melakukan revisi proposal.

2. Tahap Pelaksanaan

Peneliti mulai melakukan pengumpulan data pada bulan September 2011 hingga Oktober 2011, yang meliputi :

- a. Melakukan diskusi dengan dokter pembimbing subjek yang berkenan membantu peneliti untuk menyamakan persepsi mengenai pertanyaan yang ada di kuesioner.
- b. Mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner pada subjek
- c. Kelengkapan data diperiksa oleh peneliti dan kemudian diolah dengan menggunakan uji statistik.

3. Tahap Akhir

Tahap ini dimulai dari penyajian data, pembahasan dengan menggunakan teori-teori terkait, dan menarik kesimpulan. Data disajikan dalam bentuk

J. Kelemahan penelitian

1. Pada penelitian ini tidak semua faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa selain tingkat olahraga diukur, seperti jenis kelamin, agama, kebiasaan dan lain-lain dengan menggunakan kuesioner dan jenis olahraga yang dilakukan.
2. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data hanya melalui kuesioner, sehingga gejala-gejala yang merupakan manifestasi stres tidak diketahui.
3. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* yang hanya memotret kejadian dalam waktu tertentu.