

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian menggunakan desain eksperimental yaitu Quasi eksperimental bentuk *Nonequivalent Control Group Design* dengan desain eksperimen yaitu *Pretest-Posttest* design diukur sebelum dan sesudah yang membandingkan kelompok A dengan B (Sugiyono, 2009). Penelitian ini melibatkan dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang mendapatkan perlakuan yaitu terapi *hypnofivesic* sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang mendapatkan perlakuan terapi musik. Penelitian ini menggunakan uji T berpasangan, pada mahasiswa keperawatan semester 8 yang sedang menempuh mengerjakan skripsi.

Tabel 3. 1 Desain penelitian

Kelas	Pretest	Treatment	Posttest
KE	O ₁	X	O ₃
KK	O ₂	X	O ₄

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen yang diberikan terapi *hypnofivesic*

KK : Kelompok Kontrol diberikan terapi musik

X₁ : penggunaan terapi *hypnofivesic*

O₁ : Pretest kelompok eksperimen

O₂ : Pretest kelompok kontrol musik

O₃ : Posttest kelompok eksperimen

O₄ : Posttest kelompok kontrol music

B. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kampus II Fakultas Kesehatan, Jalan Ring Road Barat Gamping Ambar Ketawang, Gamping Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian dimulai pada bulan Februari hingga Agustus 2021. Pengambilan data dilakukan mulai tanggal 9 juni-19 juni 2021.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yaitu keseluruhan dari subjek atau objek yang nantinya akan menjadi sasaran dari penelitian (Riyanto, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester VIII dengan Jumlah keseluruhan 93 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian yang memberikan gambaran secara umum dari populasi (Riyanto, 2019). Pengambilan data sampel yang dilakukan melalui online pada tanggal 9 juni-12 juni 2021 didapatkan hasil 60. Akan tetapi terdapat 16 responden yang di *drop out* karena masih berada dikampung halaman dan pembagian responden dengan penelitian yang sepayung. Sehingga yang masuk kriteria inklusi yang sudah ditetapkan berjumlah yaitu 44 responden.

Menurut Nursalam (2013) rumus besar sampel menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

Keterangan:

N: jumlah populasi

n: jumlah sampel

e: presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa di tolerir $e = 0,1$.

Teknik hitungan sampel adalah

$$n = \frac{N}{1 + N(e^{-2})}$$

$$n = \frac{N}{1 + (93,0,2^2)}$$

$$= \frac{93}{1 + (3,72)} = 19,7$$

Hasil perhitungan diatas, maka didapatkan jumlah sampel sebesar 20 responden. Antisipasi peneliti adanya *drop out* dalam proses penelitian ini sebagai berikut:

$$n = \frac{n}{1-f}$$

$$= \frac{n}{1-f} = 22,3 \text{ dibulatkan menjadi } 22 \text{ responden.}$$

3. Teknik sampel

Teknik sampel penelitian ini diambil secara *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria tertentu dari peneliti (Sugiyono, 2015). Sampel pada mahasiswa semester VIII di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta diambil dengan kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Mahasiswa dengan usia 21-25 tahun.
- 2) Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi
- 3) Mahasiswa dengan tingkat stres ringan dan sedang.

b). Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) mengikuti kurang dari 3 sesi
- 2) tingkat stres berat
- 3) tidak berkenan menjadi responden

D. Variabel penelitian

Variable adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu

konsep pengertian tertentu (Sugiyono, 2016). Variabel pada penelitian ini variabel tunggal yaitu tingkat stres pada mahasiswa skripsi.

E. Definisi Operasional

Operasional dibuat untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati atau diteliti serta untuk mengarahkan kepada pengembangan instrument dan alat ukur (Swarjana, 2012).

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala Pengukuran
1.	Terapi Hypnofivesic	Terapi hypnofivesic metode relaksasi dengan mengembangkan hypnosis 5 jari dan terapi musik yang diberikan selama 3 sesi dengan frekuensi satu kali sesi perhari dan selama 15 menit persesi	-	-	-
2.	Tingkat stress mahasiswa akhir	Respon mahasiswa terhadap sesuatu yang belum spesifik, dengan 5 indikator	Menggunakan kuesioner SLSI yang terdiri dari 45	Stres ringan < 119. Stres sedang 119- < 187.	Ordinal

pengukuran pertanyaan Stres berat
 terdiri dari 187.
 frustrasi, konflik,
 tekanan,
 perubahan, dan
self imposed.

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat pengumpulan data

Instrument adalah alat yang dipakai untuk mengumpulkan data pada suatu penelitian yang bersumber dari tahapan bentuk konsep, konstruk, dan sesuai dengan kajian teori yang mendalam (Masturo, L., & T, 2018). Kuesioner adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data. Bentuk dari lembaran kuisisioner bisa berupa sejumlah pertanyaan tertulis, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi dari responden mengenai pengalaman dan pengetahuannya (Siyoto, S., & Sodik, 2015).

a. Terapi *Hipnofivesic*

Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu video tentang terapi *hipnofivesic*, buku panduan terapi *hipnofivesic* dan lembar observasi. Intervensi teknik relaksasi *hipnofivesic* adalah gabungan dari teknik relaksasi musik dan hypnosis lima jari. Tipe musik yang digunakan yaitu *Gregorian* untuk mengiringi meditasi dengan durasi 15 menit (Khristina et al., 2019).

b. Kuesioner Stres

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah kuesioner SLSI. Pada penelitian ini responden dihadapkan hanya pada 5 pilihan jawaban yang menggunakan skala likert yaitu 5=selalu, 4=sering, 3=kadang-kadang, 2= jarang dan 1 tidak pernah. Pada penelitian sebelumnya reliabilitas internal konsisten pada skala

stres bagian pertama (sumber stres) sebesar 0,92 sedangkan bagian kedua (reaksi terhadap sumber stres) sebesar 0,75 Gadzela et al., (2001 dalam Kumala, 2019). Pada kuesioner ini berjumlah 51 akan tetapi gugur 6 item bernomor 18, 21, 22, 23, 37 dan 45, sehingga tersisa 45 item yang sudah valid.

Tabel 3. 3 sumber stres

No	Indicator	Nomor item pertanyaan	Jumlah
1.	Frustasi	1,2,3,4,5,6,7	7
2.	Konflik	8,9,10	3
3.	Tekanan	11,12,13,14	4
4.	Perubahan	15,16,17	3
5.	Tekanan diri	18,19	2
	Jumlah		19

Tabel 3. 4 Reaksi Terhadap Sumber Stres

No	Indicator	Nomor item pertanyaan	Jumlah
1.	Fisiologis	20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32	13
2.	Emosional	33,34,35,36	4
3.	Perilaku	37,38,39,40,41,42,43	7
4.	Kognitif	44,45	2
	Jumlah		26

G. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah teknik yang digunakan untuk bisa mendapatkan data yang selanjutnya dianalisa pada suatu penelitian. Tujuan dari pengumpulan data adalah agar bisa menemukan data yang dipakai dalam melakukan sebuah penelitian (Masturo,L.,&T, 2018). Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan lembar kuisisioner sebagai berikut :

- a. Setelah mendapatkan izin penelitian, peneliti menentukan responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sebelumnya sudah ditentukan oleh peneliti menggunakan kuisioner melalui *via whatsapp* dalam bentuk google formulir.
- b. Peneliti menghubungi responden dari tanggal 9 juni-12 juni 2021. Selanjutnya peneliti menjelaskan kepada calon responden tentang manfaat dari terapi tersebut dan waktu pemberian terapi. Jika responden setuju maka responden mengisi link *inform consent* dan kuesioner yang sudah dibagikan melalui *via whatsapp*.
- c. Pada hari pertama mendapatkan 15 responden, hari kedua 20 responden, hari ketiga 9 responden, hari keempat 16 responden, sehingga total keseluruhan ada 60 responden.
- d. Setelah dibagikan link *inform consent* dan kuesioner yang sudah dibagikan melalui *via whatsapp* didapatkan data sampel yang terkumpul sebanyak 60 calon responden. Akan tetapi yang memenuhi standar kriteria inklusi sebanyak 44 responden.
- e. Kemudian peneliti membagi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 22 responden dan kelompok kontrol sebanyak 22 responden. Pada saat melakukan pembagian kelompok dengan cara pengundian atau *random* peneliti berkomunikasi dengan peneliti yang sepayung guna menghindari adanya kesamaan untuk responden.
- f. Kemudian peneliti mengecek tiap responden melalui *whatsapp* agar mudah untuk mengkoordinasi.
- g. Responden yang sudah ditemukan, selanjutnya peneliti menjelaskan kepada responden terkait penelitian meliputi jenis terapi, cara pemberian, tujuan, waktu dan manfaat melalui *via whatsapp*.
- h. Pemberian terapi dilakukan selama 3 hari berturut-berturut secara langsung dan berkelompok. Pada kelompok intervensi dilakukan

pada tanggal 14 Juni-16 Juni 2021 sedangkan pada kelompok kontrol dilakukan pada tanggal 17 Juni-19 Juni 2021

- i. Kelompok kontrol dan kelompok intervensi saat terapi secara berkelompok dengan jumlah 5 responden. Namun ada juga 3-4 responden perkelompok sesuai responden yang datang saat penelitian.
- j. Pada kelompok intervensi diberikan terapi *hypnofivesic* dengan bentuk video, responden mengikuti instruksi dari video *hypnofivesic* selama 15 menit. Peneliti saat memberikan perlakuan dilakukan bersamaan dengan teman satu payung penelitian. Karena ada responden yang sama..
- k. Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan intervensi mendengarkan musik selama 10 menit.
- l. Peneliti mengintruksi dan memantau setiap gerakan melalui lembar observasi saat terapi berlangsung.
- m. Setelah dilakukan terapi sebanyak 3 sesi, selanjutnya dilakukan *post test* dengan mengisi kuisisioner melalui formulir pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
- n. Setelah dilalukan pemberian terapi selama 3 hari berturut-turut peneliti juga menyarankan kepada responden untuk bisa diterapkan secara mandiri dirumah masing-masing

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Instrumen penelitian atau kuesioner yang telah dibuat, perlu dilakukan uji validitas dan reabilitasnya untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel. Instrumen yang telah valid dan reliabel dalam pengumpulan data mendapat data yang valid, reliabel dan objektif.

a) Uji Validitas

Validitas merupakan ciri yang menjadi tanda bahwa hasil belajar telah baik. Tes dikatakan valid jika teks tersebut bisa mengukur apa yang

akan diukur (Siyoto S. d., 2015). Uji validitas berfungsi sebagai sarana menentukan valid tidaknya suatu instrumen penelitian.

Uji validitas melihat pada nilai r hitungnya dengan interpretasi :

- 1) Jika r hitung $>$ r Tabel maka pertanyaan dinyatakan valid
- 2) Jika r hitung $<$ r Tabel maka pertanyaan dinyatakan tidak valid, dengan menggunakan *pearson correlation* yang ada pada SPSS.

Pada kuesioner SSI memiliki hasil nilai *loading factor* diperoleh nilai validitas masing-masing aspek dapat dilihat memiliki korelasi positif yang signifikan yaitu lebih besar dari 0,3. Pada uji validitas ini terdapat item yang gugur pada putaran pertama bernomor 21, 23, 37 dan 45. Pada putaran kedua juga terdapat item yang gugur yaitu bernomor 22. Pada putaran ketiga terdapat item yang gugur yaitu bernomor 18. Terdapat 6 item yang gugur dan ada 45 item yang tidak gugur Amalia (2015).

b) Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah bentuk kata dari *reliability* yang berasal dari kata *rely* yang berarti percaya atau reliabel yang artinya dapat dipercaya. Tes hasil belajar bila dikatakan dapat dipercaya jika hasil pengukurannya relatif konsisten (Siyoto, S., & Sodik, 2015). Pada kuesioner SSI memiliki hasil nilai *loading factor* diperoleh nilai reliabilitas yang positif yaitu 0,916 ($\alpha > 0,6$) Amalia (2015).

- 1) Jika nilai α cronbach \geq konstanta maka pertanyaan reliabel
- 2) Jika α cronbach's $<$ konstanta maka instrumen tidak reliabel, dengan menggunakan SPSS.

2. Metode Pengolahan data

Pengolahan data adalah bagian dari sebuah peneliti setelah terkumpulnya data. (Masturo, L., & T, 2018). Adapun tahapan untuk mengolah data bisa dilakukan melalui cara sebagai berikut yaitu:

a) *Editing*

Editing pada penelitian yang sudah dilakukan dengan melihat kelengkapan data dan kuesioner diantaranya yaitu kelengkapan identitas dan jumlah skor total. Pengecekan kelengkapan semua pertanyaan yang sudah terisi, jawaban masing-masing pertanyaan sudah cukup jelas dan jawaban relevan. Jawaban yang belum lengkap akan dilakukan pengecekan ulang oleh peneliti untuk dilengkapi kembali.

b) *Coding*

Setelah semua kuesioner di edit selanjutnya di berikan kode sesuai dengan yang di tentukan kedalam bentuk yang mudah dibaca peneliti.

1). Jenis kelamin

1: laki-laki

2: perempuan

2). Tingkat stres

1. Stres ringan < 119.

2. Stres sedang 119 sampai dengan < 187.

3. Stres berat 187.

3). Umur

1: 21 tahun

2: 22 tahun

3: 23 tahun

4: 24 tahun

5: 25 tahun

4). Kelompok

1: perlakuan

2: control

c) *Entry Data*

Proses memasukkan data dari kuesioner ke program komputer yang dilakukan peneliti adalah memasukkan data secara lengkap

dan sesuai coding dalam SPSS untuk melakukan analisis sesuai tujuan peneliti.

d) *Tabulating*

Tabulating merupakan langkah selanjutnya setelah pemeriksaan dalam pemberian kode. Dalam tahap ini data disusun dalam bentuk tabel agar lebih mempermudah dalam menganalisis data sesuai dengan tujuan penelitian.

e) *Cleaning*

Setelah semua data dari setiap responden selesai dimasukkan, maka perlu dilakukan pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan terjadi kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan lain sebagainya. Kemudian dilakukan pembentukan atau koreksi dimana proses ini disebut data cleaning.

3. Analisa data

a. Analisis univariat

Analisa ini bertujuan untuk menjelaskan karakter setiap variabel. Variabel pada penelitian ini yang dilakukan analisis univariat adalah karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tingkat stres. Karakteristik tersebut disajikan dalam bentuk tabel yang berisi frekuensi dan persentase.

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

keterangan :

P : Presentase yang dicari

F : Jumlah frekuensi

N : Jumlah sampel

b. Analisa bivariate

Analisis bivariat yang digunakan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo,2012). Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah *Uji Wilcoxon* dikarenakan skala yang digunakan adalah kategorik ordinal dan 2 kelompok berpasangan.

Uji Wilcoxon digunakan untuk sampel yang sama, tetapi pengujian diberikan dua kali dan dikatakan berbeda jika ada perbedaan nilai *mean rank* dan nilai $p < 0,05$. Selain itu penelitian ini menggunakan *Uji Mann Whitney Test* yang merupakan pengujian untuk mengetahui adakah perbedaan rata rata dua kelompok berbeda dan yang berdistribusi sama dikatakan berbeda jika ada perbedaan nilai *mean rank* dan $p < 0,05$.

I. Etika Penelitian

Peneliti dalam melaksanakan semua kegiatan peneliti harus menerapkan sikap yang ilmiah serta menggunakan prinsip yang ada didalam etika penelitian (Masturo,L.,&T, 2018). Penelitian ini sudah disetujui komite etik penelitian kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta nomor Skep/0134/KEPK/VI/2021. Etika penelitian dalam penelitian ini meliputi:

1. Sukarela

Responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan dari peneliti, jika bersedia responden harus menceklis *informed consent* pada

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfr0HY4YiRE3HHZJCvNBy2E5pbfC2dYcbwFuGQVgOOGhGv2aQ/viewform?usp=sf_link
google formulir.

2. *Benefit* (manfaat)

Penelitian yang dilakukan memberikan manfaat yang semaksimal mungkin bagi masyarakat pada umumnya dan khususnya subjek penelitian atau responden. Peneliti telah meminimalkan ataupun menghindari dampak yang merugikan bagi subjek penelitian atau responden. Oleh sebab itu pelaksanaan penelitian paling tidak harus mengurangi ataupun menghindari rasa sakit, cedera, maupun kematian subjek penelitian atau responden. Jika responden merasa capek atau kelelahan disarankan untuk istirahat dan diberikan makanan ringan dan minum. Peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur

penelitian dan sudah menerapkan protokol kesehatan dengan cara menjaga jarak, mencuci tangan dan menggunakan masker sehingga mengurangi resiko.

3. *Right to privacy* (kerahasiaan responden)

Peneliti menjaga kerahasiaan nama-nama responden yang menjadi data dalam penelitian dan tidak menceritakan kepada orang lain tentang responden yang diteliti.

J. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan penelitian

Sebelum melakukan penelitian maka penelitian ini membutuhkan beberapa persiapan sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari literature, fenomena dan masalah yang terjadi sesuai dengan judul penelitian.
- b. Setelah peneliti mendapatkan fenomena, peneliti mengajukan judul penelitian dan dikonsultasikan ke dosen pembimbing.
- c. Konsultasi dengan pembimbing untuk menentukan langkah-langkah dalam menyusun proposal penelitian.
- d. Mengurus surat izin untuk melakukan studi pendahuluan LPPM.
- e. Setelah surat ijin mendapat respon peneliti melakukan studi pendahuluan ke Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk mengetahui populasi mahasiswa dalam menyusun skripsi
- f. Menyusun proposal penelitian dari BAB I, II dan III secara bertahap.
- g. Peneliti melakukan konsultasi dengan pembimbing selanjutnya melakukan revisi.
- h. Peneliti mengikuti seminar proposal penelitian.
- i. Melakukan perbaikan proposal sesuai saran saat ujian proposal.
- j. Mengurus surat ijin penelitian
- k. Mengurus etik penelitian

2. Tahap pelaksanaan penelitian

- a. Setelah mendapatkan izin penelitian. Peneliti menghubungi responden yang sudah didapatkan dan sesuai dengan kriteria inklusi.
 - b. Selanjutnya peneliti membagi 2 kelompok antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang masing-masing dari kelompok berjumlah 22 responden.
 - c. Peneliti dibantu oleh teman peneliti yang sepayungan dikarenakan penelitian dilakukan bersamaan dan responden ada yang sama pada kelompok intervensi.
 - d. Setelah itu peneliti memberikan terapi *hypnofivesic* pada kelompok intervensi dalam bentuk video, responden mengikuti instruksi dari video *hypnofivesic* selama 15 menit. Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan terapi musik selama 10 menit dengan cara mendengarkan audio yang sudah di putar peneliti.
 - e. Peneliti mendampingi dan memandu saat terapi berlangsung.
 - f. Peneliti menginstruksikan kepada responden untuk bisa menerapkan terapi ini secara mandiri dirumah masing-masing.
 - g. Setelah dilakukan terapi selama 3 hari, selanjutnya dilakukan *post test* dengan mengisi kuisisioner pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kemudian peneliti memeriksa kembali kuisisioner yang sudah diisi oleh responden untuk mengetahui sudah terpenuhi atau belum.
 - h. Setelah semua data lengkap selanjutnya dilakukan analisa data.
3. Penyusunan laporan penelitian
- Tahap akhir dari penelitian ini adalah mengumpulkan data penelitian, mengolah dan menganalisis data menggunakan program komputer:
- a. Melakukan analisis hasil penelitian.
 - b. Menuliskan hasil uji statistik dengan menggunakan program SPSS di komputer dan pembahasan ke dalam laporan skripsi.
 - c. Menyusun kesimpulan dan saran.

- d. Melakukan bimbingan dengan pembimbing.
- e. Mengajukan surat permohonan izin menyelenggarakan ujian hasil.
- f. Melakukan seminar hasil penelitian.
- g. Melakukan perbaikan sesuai dengan saran.
- h. Mengajukan laporan skripsi ke pembimbing dan penguji.
- i. Membuat naskah publikasi.