

BAB 4

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan “*One Group PreTest – PostTest*” dimana kelompok eksperimen diberikan *pre test* sebelum diberi perlakuan yang kemudian diukur dengan *post test* setelah perlakuan (Jannah & Zuhroh, 2022). Pada penelitian ini mahasiswa dilakukan *Pre Test* untuk mengetahui tingkat stres, kemudian melakukan terapi *Self Help Group* (SHG) kemudian, dilakukan *Post Test* guna mengetahui kembali tingkat stres mahasiswa.

Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh *Self Help Group* (SHG) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2023

| PRE TEST | TREATMENT | POST TEST |
|----------|-----------|-----------|
| 01 | X | 02 |

Keterangan :

01 : Pengukuran tingkat stres sebelum diberikan terapi *Self Help Group* (SHG)

X : Terapi *Self Help Group* (SHG)

02 : Pengukuran tingkat stres setelah diberikan terapi *Self Help Group* (SHG)

4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

4.2.1 Populasi

Suatu orang atau benda dengan ciri-ciri khusus yang diidentifikasi dan diambil kesimpulan oleh peneliti merupakan definisi dari populasi (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik angkatan 2023 sebanyak 48 mahasiswa.

4.2.2 Sampel

Sebagian karakteristik berdasarkan jumlah populasi dianggap sebagai sampel (Sugiyono, 2013). Sampel penelitian ini adalah semua jumlah dari populasi yaitu semua mahasiswa baru prodi Ilmu Keperawatan universitas muhammadiyah gresik angkatan 2023.

4.2.3 Teknik Sampling

Teknik sampling yaitu cara pengambilan sampel (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini telah ditetapkan sampel dari jumlah populasi. Pada penelitian ini sampel dikumpulkan dengan teknik *total sampling*, yang dimana jumlah populasi dan jumlah sampel sama (Shofah & Widiyawati, 2022), terdapat jumlah populasi yang kurang dari 100 oleh karena itu menggunakan teknik *total sampling* jadi semua populasi digunakan untuk sampel (Salmah, 2019).

4.3 Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi variabel independen (Bebas) dan variabel dependen (Terikat), yaitu :

1. Variabel Independen (Bebas)

Variabel yang bisa mempengaruhi atau mengubah variabel terikat (penggabung) disebut variabel independen (bebas) (Sugiyono, 2013).

Variabel independen (bebas) pada penelitian ini *Self Help Group* (SHG).

2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel terikat, variabel endogen, atau variabel hasil adalah beberapa nama lain untuk variabel dependen atau terikat. Menurut (Sugiyono, 2013), Variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas disebut variabel

dependen. Dalam penelitian ini variabel dependen adalah tingkat stres pada mahasiswa baru prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

4.4 Definisi Operasional

Tabel 4.2 Definisi Operasional Pengaruh *Self Help Group* (SHG) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2023

| No. | Variabel | Definisi Operasional | Parameter | Instrumen | Skala | Kriteria |
|-----|------------------------------|---|--|---|---------|---|
| 1. | <i>Self Help Group</i> (SHG) | SHG ialah Psikoterapi dilakukan pada mahasiswa baru yang sedang mengalami masalah serupa untuk mengurangi tingkat stres | langkah-langkah <i>Self Help Group</i> (SHG) : 1. Pembentukan 2. Pelaksanaan sesi 1-5 | Standart Operasional Prosedur <i>Self Help Group</i> (SHG) | - | - |
| 2. | Tingkat Stres Mahasiswa Baru | Suatu keadaan yang menekan baik fisik maupun emosional pada mahasiswa baru | 1. <i>Tired</i> (Lelah) 2. <i>Nervous</i> (Gugup) 3. <i>Severely Nervous</i> (Sangat Gugup) 4. <i>Hopeless</i> (Tanpa Harapan) 5. <i>Restless</i> (Gelisah) 6. <i>Severly Restless</i> (Sangat Gelisah) 7. <i>Depressed</i> (Depresi) 8. <i>Effort</i> (Upaya) 9. <i>Sad</i> (Sedih) 10. <i>Worthless</i> (Tidak Berguna) (Ren et al., 2021) | Kuesioner <i>Kessler Psychological Distres Scale</i> (K10) yang dimodifikasi ke bahasa indonesia (Ronald C et al., 2003) | Ordinal | 1. 10-19 Tidak Stres 2. 20-24 Stres Ringan 3. 25-29 Stres Sedang 4. 30-50 Stres Berat (Ronald C et al., 2003) |

4.5 Pengumpulan dan Pengolahan Data

4.5.1 Instrumen

Alat untuk mengukur variabel penelitian yang diamati disebut instrumen penelitian (Sugiyono, 2013). Untuk memperoleh informasi dan data yang dibutuhkan untuk penyelesaian masalah, alat yang diperlukan adalah kuesioner yang digunakan guna mengumpulkan semua data. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner, pengisian

kuesioner dilakukan pada saat *pre-test* dan *post-test*. Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) dan *Standart Operasional Prosedur Self Help Group*.

4.5.2 Lokasi dan Waktu

Untuk memperoleh sebuah data serta informasi yang dibutuhkan guna membahas permasalahan, maka dipilihlah objek dalam penelitian untuk melengkapi solusi pada penelitian yang dilaksanakan di Kampus Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian ini dilaksanakan pada 17 dan 23 November 2023.

4.5.3 Prosedur Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan prosedur tahapan untuk memperoleh hasil penelitian yang baik, yaitu :

1. Persiapan

Pada tahap persiapan yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Melakukan studi pendahuluan
- b. Mengurus surat ijin penelitian dan mendapatkan perizinan dari pihak akademik Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

- c. Melakukan uji etik untuk mendapatkan ijin layak etik dalam pengambilan data penelitian. Uji etik penelitian dilakukan oleh komisi etik penelitian Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik tanggal 27 oktober 2023 dan memperoleh izin etik dengan nomor 243/KET/II.3.UMG/KEP/A/2023.

d. Mendapatkan persetujuan dari subjek yang akan dijadikan responden

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu :

a. Variabel Tingkat Stres

- 1) Peneliti membuat janji kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian
- 2) Peneliti menyebarkan *informed consent* kepada mahasiswa secara langsung untuk menandatangani pada lembar tersebut jika mahasiswa bersedia untuk mengikuti penelitian
- 3) Sebelum pengambilan data, peneliti memperkenalkan diri kepada mahasiswa dengan menjelaskan tujuan penelitian, prosedurnya, dan prinsip kerahasiaan penelitian sehingga dapat memberikan informasi secara akurat dan menyeluruh.
- 4) Peneliti membuat grup *whatsapp* untuk para mahasiswa yang bersedia mengikuti penelitian
- 5) Peneliti mengukur tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi *Self Help Group* (SHG) dengan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale*. Ini dilakukan dengan penyebaran tautan ke *Google form* yang disebarkan melalui grup *WhatsApp*.
- 6) Peneliti menjelaskan langkah-langkah mengisi kuesioner serta memberi peluang untuk bertanya tentang prosedur pengisian pada mereka tidak paham tentang prosedurnya.

- 7) Peneliti memberi waktu 10-15 menit kepada mahasiswa dalam pengisian kuesioner
- 8) Para mahasiswa mengisi kuesioner sesuai dengan keadaan yang sedang dialami
- 9) Pengisian kuesioner *pre test* dilakukan pada hari pertama dan kuesioner *post test* pada hari ke tujuh penelitian
- 10) Peneliti memasukkan dan menganalisis data yang sudah diperoleh

b. Variabel *Self Help Group* (SHG)

- 1) Peneliti membuat janji kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian
- 2) Peneliti menyebarkan *informed consent* kepada mahasiswa secara langsung untuk menandatangani pada lembar tersebut dan mahasiswa bersedia untuk mengikuti penelitian
- 3) Sebelum mengumpulkan data, peneliti melakukan perkenalan diri terhadap mahasiswa serta memberi penjelasan, arah penelitian, prosedur, prinsip kerahasiaan supaya mereka dapat memberi informasi yang akurat serta lengkap.
- 4) Peneliti membuat grup *whatsapp* untuk para mahasiswa yang bersedia mengikuti penelitian
- 5) Peneliti melakukan diskusi bersama mahasiswa melalui grup *whatsapp* untuk menentukan waktu dan tempat untuk melaksanakan *Self Help Group*

6) *Self Help Group* (SHG) diadakan 2 kali seminggu perpertemuan dengan durasi waktu 60-90 menit dan dibagi menjadi dua tahap, yaitu : tahap pembentukan dan tahap pelaksanaan (Putri, 2020). Proses implmentasi *Self Help Group* meliputi dua pertemuan dalam seminggu. Pertemuan pertama membahas ide-ide tentang SHG, untuk pertemuan kedua membahas implementasi SHG terdapat lima langkah yang melibatkan pada tahap pembentukan dan pelaksanaan SHG. Menurut Putri, (2020), proses *Self Help Group* yaitu :

Sesi I : Memahami Masalah

Setiap peserta harus mendiskusikan masalah mereka dan mengungkapkan masalah mereka.

Sesi II : Cara Untuk Menyelesaikan Masalah

Berdasarkan daftar masalah yang sudah dibuat, dalam kegiatan ini peserta melakukan berbagi pengetahuan tentang metode untuk menangani masalah sedang dialami. Daftar permasalahan yang dipilih setiap anggota, setiap anggota mengungkapkan metode yang mereka gunakan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Jika tidak ada solusi, kelompok dapat meminta fasilitator untuk menawarkan cara untuk menyelesaikannya. Kelompok memiliki daftar solusi masalah pada sesi kedua.

Sesi III : Memilih Cara Pemecahan Masalah

Salah satu tindakan diambil ialah membahas setiap metode mengatasi permasalahan tersedia dalam pada daftar permasalahan serta menetapkan metode pemecahan permasalahan mereka. Daftar metode pemecahan masalah yang dipilih akan dihasilkan dari sesi ketiga.

Sesi IV : Melakukan Tindakan Untuk Penyelesaian Masalah

Setiap peserta diminta untuk bermain peran (*role play*) untuk memecahkan permasalahan yang mereka pilih dan diselesaikan. Terdapat hasil sesi keempat, kelompok mempunyai cara guna mengatasi permasalahan yang sudah ditulis pada daftar permasalahan mereka.

Sesi V : Pencegahan Kekambuhan

Berbicara tentang cara mencegah kembalinya permasalahan yang dihadapi, mengidentifikasi tanda dan gejalanya, serta apa yang harus dilakukan apabila terjadi kekambuhan, sesi kelima menghasilkan daftar langkah-langkah untuk mencegah dan mengatasi kekambuhan.

4.5.4 Pengolahan Data

Sebagai berikut adalah penjelasan tentang proses pengolahan data yang digunakan dalam suatu penelitian agar analisis menghasilkan informasi yang akurat :

1. *Editing*

Proses mengubah data yang dikumpulkan dari survei disebut *editing* atau penyuntingan data. Jika terjadi kesalahan selama tahap penyuntingan, pengumpulan data ulang harus dilakukan (Syapitri et al., 2021).

2. *Scoring*

Untuk mendapatkan data, skoring adalah memberikan angka pada jawaban pertanyaan atau pernyataan. (Putri, 2020)

Pemberian skor pada variabel stres menurut (Ronald C et al., 2003), yaitu :

- a. Tidak Stres : 10-19
- b. Stres Ringan : 20 - 24
- c. Stres Sedang : 25 - 29
- d. Stres Berat : 30 – 50

3. *Coding*

Setelah semua pertanyaan diubah atau diubah, langkah berikutnya adalah "*Coding*". *Coding* adalah proses mengubah informasi dalam bentuk huruf menjadi angka atau bilangan. Kode, yang terdiri dari huruf atau angka untuk mengidentifikasi data, dapat memiliki arti sebagai data numerik dalam bentuk skor (Syapitri et al., 2021). Kode atau *coding* ini sangat bermanfaat untuk memasukkan data pengelompokkan dan memasukkan kode atau nilai ke proses yang mempermudah memasukkan dan menganalisis data. Metode pengkodean ini adalah sebagai berikut :

a. Kode Jenis Kelamin

Kode 1 : Perempuan

Kode 2 : Laki-Laki

b. Kode untuk Tempat Tinggal

Kode 1 : Bersama orang tua/bertemu orang tua setiap hari

Kode 2 : Kos/Asrama/Tinggal bersama keluarga lainnya/Tidak bersama orang tua

c. Kode Tingkat Stres

Kode 1 : Tidak Stres

Kode 1 : Stres Ringan

Kode 2 : Stres Sedang

Kode 3 : Stres Berat

4. *Entry*

Entri data berarti melibatkan pengisian kolom dengan diberi kode yang sesuai dengan jawaban setiap pertanyaan (Syapitri et al., 2021).

Proses ini dilakukan setelah semua kuesioner diisi dengan benar dan lengkap, dan jawaban mahasiswa dimasukkan ke dalam program pengolahan data komputer, seperti *Statistical Package for Social Sciences* atau SPSS.

5. *Tabulating*

Selanjutnya, data tersebut di input pada tabel distribusi frekuensi kemudian disesuaikan dengan variabel yang dibutuhkan. Setelah dihitung, nilai-nilai ini tersebut di input pada nilai yang sudah ditentukan sebelumnya (Putri, 2020).

Hasil tabulasi data diinterpretasikan menggunakan tabel skala, sebagai berikut :

Tabel 4.3 Interpretasi Data Tabel Distribusi Frekuensi Menurut Arikunto Tahun 2010

| PRESENTASE | INTERPRETASI |
|------------|--------------------|
| 100% | Seluruhnya |
| 76-99% | Hampir Seluruhnya |
| 51-75% | Sebagian Besar |
| 50% | Setengahnya |
| 26-49% | Hampir Setengahnya |
| 1-25% | Sebagian Kecil |
| 0% | Tidak Satupun |

Sumber : (Andani, 2017)

2. *Cleaning*

Cleaning data adalah proses memverifikasi data yang telah dimasukkan untuk memastikan bahwa mereka benar atau tidak memiliki kesalahan. (Syapitri et al., 2021).

4.5.5 Analisa Data

Selanjutnya data dikumpulkan guna mengetahui pengaruh antara kedua variabel penelitian. Berikut adalah analisis data yang digunakan dalam penelitian ini :

1. Analisa Univariat

Tujuan dari analisa univariat guna memberikan gambaran serta penjelasan tentang sifat pada variabel terlibat pada penelitian. Tabel tersebut menunjukkan distribusi frekuensi dan proporsi yang disurvei, yang merupakan tujuan analisis univariat ini (Rusmanto, 2021). Pada penelitian ini variabel karakteristiknya adalah usia, jenis kelamin dan tempat tinggal.

2. Analisa Bivariat

Metode analisis data yang dikenal sebagai analisis bivariat dipakai guna memeriksa kedua variabel tampak terkait serta berkorelasi satu sama lain (Rusmanto, 2021). Analisa bivariat melihat variabel dependen yang dipengaruhi oleh variabel independen. Pengaruh variabel independen terhadap dependen ditentukan oleh uji T-Berpasangan (*Paired Sample T-Test*), yang merupakan uji parametrik yang digunakan pada dua data berpasangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan apakah dua variabel memiliki pengaruh. Nilai signifikansi, yang digunakan dalam uji T-Berpasangan (*Paired Sample T-Test*), adalah dasar pengambilan keputusan : H_0 ditolak apabila $p \text{ value} < 0,05$ dan H_0 diterima apabila $p \text{ value} > 0,05$.

4.6 Etika Penelitian

Salah satu masalah penting dalam penelitian keperawatan adalah etika penelitian karena berkaitan langsung dengan manusia. Oleh karena itu, etika penelitian harus dipertimbangkan karena penelitian ini berkaitan langsung dengan manusia. Sebelum memulai penelitian, peneliti meminta rekomendasi dari Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik sebelum mengajukan proposal atau skripsi penelitian. Kemudian memperoleh perizinan dari berbagai pihak selama proses penelitian, termasuk para partisipan, peneliti melakukan penelitian dengan menekankan beberapa aspek etika keperawatan seperti berikut :

4.6.1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)

Informasi persetujuan merupakan jenis persetujuan yang dibuat antara peneliti dan mahasiswa. Sebelum penelitian dimulai, mahasiswa menerima lembar persetujuan dari peneliti. Peneliti menggunakan *informed consent* untuk memberi subjek pemahaman tentang tujuan, maksud, dan dampak penelitian. Peneliti memberikan lembar persetujuan guna mendapatkan tanda tangan pada lembar kesediaan.

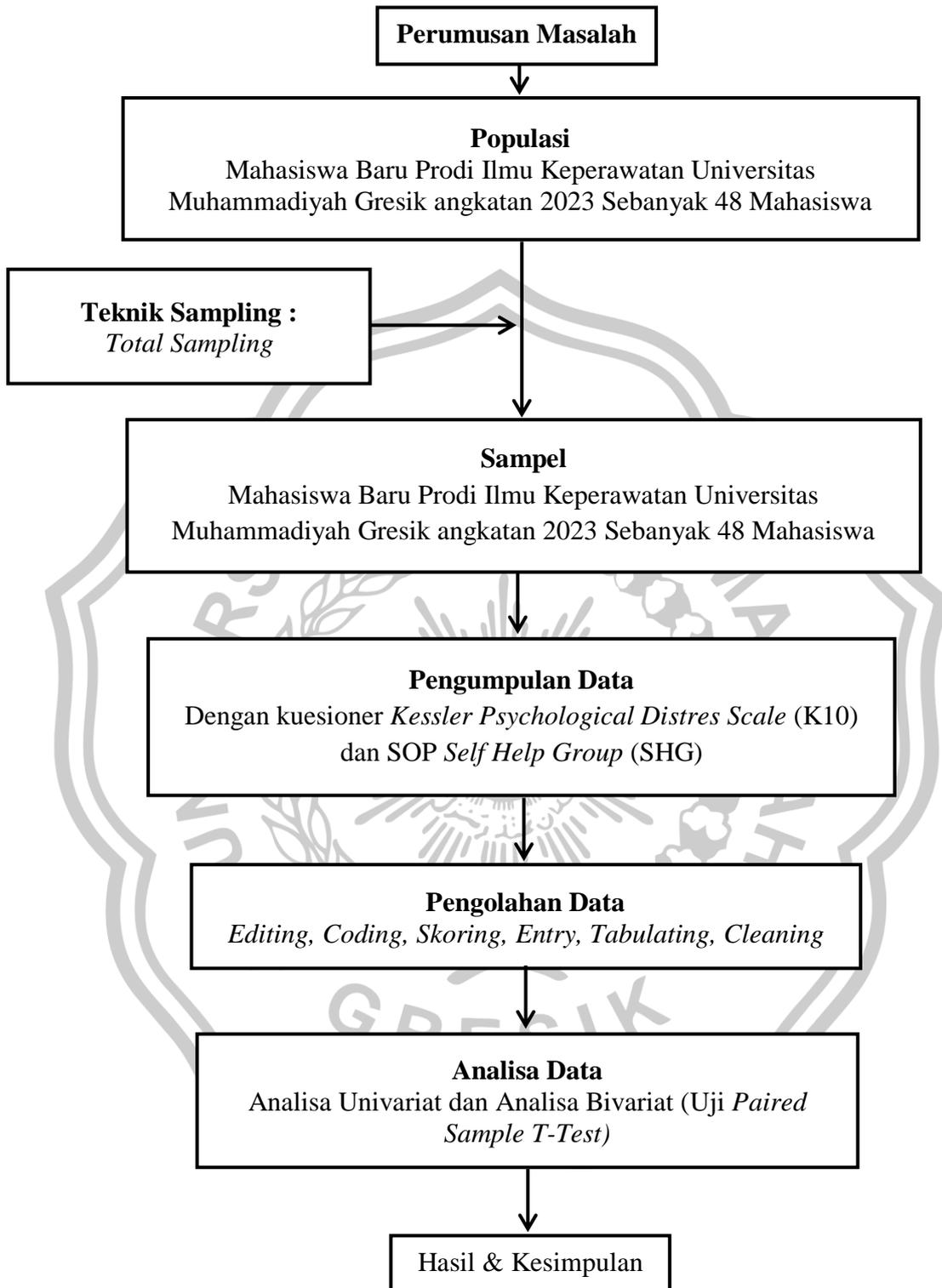
4.6.2 Tanpa Nama (*Anonymity*)

Memberikan jaminan bahwa subjek penelitian akan digunakan tanpa nama adalah masalah etika. Pada lembar teknik ukur dan hanya menuliskan kode terhadap lembaran yang akan digunakan untuk mengumpulkan data atau hasil penelitian.

4.6.3 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Permasalahan ini termasuk permasalahan terhadap etika penelitian, karena peneliti menjamin kerahasiaan pada hasil penelitian, terkait masalah serta informasi yang lain. Peneliti menjamin bahwa seluruh data yang mereka kumpulkan tetap rahasia, kecuali informasi yang dimaksudkan untuk dipublikasikan.

4.7 Kerangka Operasional



Gambar 4.1 Bagan Kerangka Operasional Pengaruh *Self Help Group* (SHG) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik