

BAB IV METODELOGI PENELITIAN

4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian pra eksperimen, dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest posttest design*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi musik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja akibat tuntutan akademik orang tua di Desa Kadugede tahun 2025.

4.2 Variabel Penelitian

Notoatmodjo (2018) mendefinisikan variabel sebagai ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain.

1. Variabel bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau memiliki hubungan dengan variabel dependen (Wibowo, 2020). Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2018). Dapat pula dikatakan bahwa variabel bebas adalah variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain ingin diketahui (Azwar, 2019). Variabel bebasnya adalah pemberian terapi musik relaksasi.

2. Variabel terikat

Variabel dependen atau terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2018). Variabel terikat adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain (Azwar, 2019). Variabel terikatnya adalah tingkat stres

4.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitiannya. Suatu populasi harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subyek yang lain, meliputi ciri lokasi, ciri individu, atau juga karakter tertentu (Badriah, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di Desa Kadugede berjumlah 478 remaja.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri dari populasi (Badriah, 2019). Sampel disebut sebagai populasi studi, karena hanya subyek-subyak dalam kelompok inilah yang sebenarnya diteliti, diamati, atau diukur. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *Proportional Stratified Random Sampling*. Besarnya sampel dihitung dengan menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{478}{1 + 478 (0,15)^2}$$

$$n = \frac{478}{1 + 478 (0,0225)}$$

$$n = \frac{478}{1 + 10,775}$$

$$n = \frac{478}{11,775}$$

$$n = 40,6 \text{ (dibulatkan jadi 41)}$$

Keterangan:

N : Besarnya populasi

n : Besarnya sampel

d : Tingkat kepercayaan atau derajat ketepatan

Adapun besar atau jumlah pembagian sampel untuk masing-masing RW dengan menggunakan rumus menurut (Sugiyono, 2018) yaitu:

$$n = \frac{x}{N} N1$$

keterangan :

n = jumlah sampel menurut stratum

x = jumlah anggota populasi menurut stratum

N = jumlah seluruh populasi

N1 = jumlah seluruh sampel

Berdasarkan rumus jumlah sampel tersebar pada masing masing Dusun tersebut yaitu :

Tabel 4.2 Distribusi Jumlah Sampel

Dusun	Populasi	Distribusi jumlah sampel
Manis	88	$\frac{88}{478} \times 41 = 7,56 \sim 8$
Kliwon	122	$\frac{122}{478} \times 41 = 10,46 \sim 10$
Wage	88	$\frac{88}{478} \times 41 = 7,56 \sim 8$
Pahing	87	$\frac{87}{478} \times 41 = 7,46 \sim 7$
Puhun	93	$\frac{93}{478} \times 41 = 7,97 \sim 8$
		41 Sampel

Kriteria dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi

- a. Remaja yang masih bersekolah SMP

- b. Bertempat tinggal atau warga asli Desa Kadugede
- c. Tidak memiliki gangguan fisik yang menghalangi partisipasi dalam sesi terapi musik relaksasi.

2. Kriteria Eklusi

- a. Tidak bersedia menjadi responden
- b. Remaja yang tidak dapat berpartisipasi dalam sesi terapi musik relaksasi sampai akhir

4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat pengumpulan data yang memiliki standar validasi dan reabilitas (Badriah, 2019). Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah :

1. Terapi Musik Relaksasi

Instrumen yang digunakan dalam terapi musik relaksasi adalah smartphone yang berisi musik relaksasi, headset, dan standar operasional prosedur terapi musik relaksasi. Terapi musik relaksasi dilaksanakan selama 2x dalam seminggu dengan durasi 20 menit (Gayatri, 2025).

2. Tingkat Stres

Instrumen stres yang digunakan penulis adalah *Depression Anxiety Stres Scales (DASS) 42* adalah alat ukur atau instrumen baku dipublikasikan pada *Psychology Foundation of Australia* dan telah diterjemahkan oleh Damanik (2006) yang digunakan untuk mengukur emosional negatif seseorang. *DASS-42* memiliki jumlah item 42 pernyataan dimana 14 item mengukur tingkat depresi, 14 item mengukur tingkat kecemasan, dan 14 item mengukur tingkat stres. Penulis hanya menggunakan item pengukur tingkat stres yang terdiri dari pernyataan nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14,

18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Skala yang digunakan adalah skala likert dengan penilaian 0 = Tidak Pernah, 1 = Kadang-kadang, 2 = Sering, dan 3 = Selalu (Nurhidayat, 2021). Hasil uji validitas kuesioner DASS-42 memiliki nilai validitas tinggi yaitu 0,71 dan nilai reliabilitas 0,93 yang diolah berdasarkan penilaian Cronbach Alpha (Muskar, 2024)

4.5 Teknik Pengumpulan Data

4.5.1 Sifat dan Sumber Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang didapat langsung dan subyek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subyek sebagai sumber informasi yang dicari (Badriah, 2019). Data primer diperoleh dengan cara pengukuran kuesioner sebelum dan setelah intervensi terapi musik relaksasi.

2. Data Sekunder

Data sekunder atau data tangan kedua adalah data yang didapat melalui pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti atau subyek penelitiannya (Badriah, 2019). Data sekunder diperoleh dari data kependudukan Desa Kadugede.

4.5.2 Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuesioner untuk mendapatkan jenis kuantitatif. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Langkah-langkah pengumpulan data:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap awal menyusun skripsi penelitian, peneliti menentukan masalah dan lahan penelitian terlebih dahulu. Kemudian melakukan pendekatan terhadap objek terkait, untuk melakukan studi pendahuluan. Studi kepustakaan dilakukan peneliti di perpustakaan dan dari internet. Tahap selanjutnya adalah menyusun skripsi penelitian dilanjutkan dengan seminar skripsi penelitian. Selanjutnya, peneliti mempersiapkan instrumen penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melaksanakan penelitian setelah mendapatkan surat izin penelitian. Sebelum melakukan intervensi terapi musik relaksasi, peneliti melakukan *informed consent* kepada responden, yang sebelumnya telah dijelaskan terlebih dahulu cara-cara pengisian *informed consent*. Langkah pertama peneliti mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP). Peneliti mempertahankan privasi responden selama tindakan dilakukan, mengatur posisi pasien senyaman mungkin, dengan responden diminta dalam proses terapi kondisi berbaring dengan tenang dan tidak berbicara. Sebelum intervensi dilakukan peneliti memeriksa tingkat stres responden kemudian mencatat hasilnya di lembar observasi (*pre test*). Kemudian peneliti menyiapkan musik yang sudah ada di smartphone masing-masing responden kemudian musik didengarkan berbarengan menggunakan alat headset. Setelah itu peneliti memeriksa kembali tingkat stres responden (*post test*). Setelah data responden tercukupi peneliti melakukan pengolahan data berdasarkan data-data yang telah didapatkan dari hasil penelitian.

3. Tahap Pendokumentasian

Pada tahap akhir penelitian, peneliti melakukan penyusunan laporan hasil penelitian, kemudian peneliti melakukan sidang skripsi untuk mempertanggungjawabkan hasil penelitian dan menggandakan hasil penelitian yang sebelumnya telah dinilai oleh para dosen dan penguji.

4.6 Rancangan Pengolahan Data dan Analisis Data

4.6.1 Pengolahan Data

Heriana (2019) mendefinisikan pengolahan data sebagai salah satu bagian dari rangkaian penelitian setelah kegiatan pengumpulan data. Agar analisis penelitian menghasilkan informasi yang benar, ada empat tahapan dalam proses pengolahan data yang harus dilalui, yaitu :

1. *Editing*

Editing merupakan kegiatan untuk melakukan pengecekan isian dari formulir atau kuesioner. Maksud melakukan *editing* untuk menilai hasil, agar seluruh data yang diterima dapat diolah dengan baik, sehingga pengolahan data dapat menghasilkan *out put* yang merupakan gambaran jawaban terhadap hipotesis penelitian. Data yang terkumpul diolah dengan bantuan komputer, setelah itu diedit untuk memperoleh hasil yang dapat menggambarkan penelitian sesuai dengan tujuan penelitian.

2. *Coding*

Coding merupakan kegiatan mengubah data yang berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. *Coding* atau pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukan data (*data entry*). Pada lembar kuesioner, peneliti akan memberikan pengkodean sesuai dengan urutan reponden sehingga tidak terjadi kesalahan dalam pengambilan data.

3. *Processing*

Pemrosesan data dilakukan dengan cara memasukkan data dari kuesioer ke paket program pada komputer. Ada beberapa macam paket program yang dapat digunakan untuk pemrosesan data dengan masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan. Salah satu paket program yang akan digunakan untuk memasukkan data adalah dengan paket program SPSS *for windows* 26.

4. *Cleaning*

Cleaning (pembersihan data) merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di *entry* apakah ada kesehatan atau tidak. Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

4.6.2 Analisis Data

Secara umum Langkah analisis data secara statistik dilakukan melalui dua tahap yaitu: Langkah analisis data secara statistic deskriptif dan Langkah analisis dan secara statistik inferensial (Badriah, 2019). Analisa dalam penelitian dini meliputi :

a. Analisis Univariat

Analisis data dilakukan secara univariat yang dilakukan untuk melihat tiap variabel dan hasil penelitian. Pada umumnya hasil univariat ini menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Badriah, 2019). Analisis univariat penelitian ini dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi untuk mengukur tingkat stres sebelum dan setelah diberikan intervensi.

b. Analisis Bivariat

Teknik analisa ini digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji normalitas data dengan menggunakan nilai *saphiro wilk* untuk

mengetahui apakah distribusi data normal atau tidak normal. Jika nilainya lebih dari 0,05 maka dikatakan bahwa data berdistribusi normal dan apabila hasilnya kurang 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Bila data berdistribusi normal maka dilakukan uji statistik parametrik dan bila salah satunya berdistribusi tidak normal, maka dilakukan uji statistik non parametrik.

Uji yang digunakan untuk mengetahui nilai sebelum dan sesudah pemberian perlakuan adalah uji *Paired Sampels T-test* atau *Dependent Sample T-test*, jika data berdistribusi normal yang dirumuskan:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan :

X_1 = Rata-rata sampel sebelum perlakuan

X_2 = Rata-rata sampel setelah perlakuan

S_1 = Simpangan baku sebelum perlakuan

S_2 = Simpangan baku setelah perlakuan

n_1 = Jumlah sampel sebelum perlakuan

n_2 = Jumlah sampel setelah perlakuan

Jika data tidak terdistribusi normal maka menggunakan uji non parametrik. Uji nonparametris pada penelitian ini diuji menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 kelompok data berpasangan tetapi berdistribusi tidak normal. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* merupakan uji alternatif dari uji *Paired Sample T-test* atau apabila data tidak memenuhi asumsi normal.

4.6.3 Interpretasi Data

Setelah dihitung nilai setiap item pada tabel frekuensi dan persentase jawaban responden, kemudian menentukan kategori menurut pedoman interpretasi sebagai berikut :

Tabel 4.4 Interpretasi Data

Persentase	Interpretasi
100%	Seluruh
76% - 99%	Hampir Seluruh
51% - 75%	Sebagian Besar
50%	Setengahnya
26% - 49%	Hampir Setengahnya
1% - 25%	Sebagian Kecil
0%	Tidak Satupun

Sumber : (Arikunto 2020)

4.7 Etika Penelitian

Penelitian kesehatan pada umumnya dan penelitian kesehatan masyarakat pada khususnya menggunakan manusia sebagai obyek yang diteliti di satu sisi, dan sisi yang lain manusia sebagai peneliti atau yang melakukan penelitian. Hal ini berarti bahwa ada hubungan timbal balik antar orang sebagai peneliti dan orang sebagai yang diteliti, maka harus diperhatikan hubungan kedua belah pihak ini secara etika atau yang disebut etika penelitian (Notoatmodjo, 2018).

1. *Informed Consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan

untuk menjadi responden. Tujuan *informed consent* adalah agar subyek mengerti maksud dan tujuan penelitian (Nursalam., 2020).

2. Tidak mencantumkan nama (*anonymity*)

Masalah etika keperawatan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subyek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang disajikan. (Nursalam., 2020).

3. Menjaga kerahasiaan responden (*confidentiality*)

Informasi atau hal-hal yang terkait dengan responden harus dijaga kerahasiannya. Penelitian atau pewawancara tidak dibenarkan untuk menyampaikan kepada orang lain tentang apapun yang diketahui oleh peneliti tentang responden di luar untuk kepentingan atau mencapai tujuan penelitian (Notoatmodjo, 2018).

4.8 Waktu dan Lokasi Penelitian

4.8.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Februari 2025

4.8.2 Lokasi Penelitian

Dilaksanakan di Desa Kadugede.