

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

1. Variabel tergantung : *Kesejahteraan subjektif* pada pasien hipertensi
2. Variabel bebas : Pelatihan manajemen stres

### **B. Definisi Operasional**

#### 1. Kesejahteraan subjektif

Kesejahteraan subjektif memiliki arti yaitu evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya yang meliputi reaksi emosional terhadap kejadian yang dialami sejalan dengan penilaian kognitif terhadap pemenuhan hidup. Kesejahteraan subjektif pada penelitian ini akan diukur menggunakan alat ukur *Positive and Negative Affect Schedule* dan *Satisfaction With Life Scale* yang telah digunakan Restriya Nadra Soraya pada penelitiannya pada pasien asma di tahun 2018. *Positive and Negative Affect Schedule* (Watson, 1988) yang berjumlah 20 aitem untuk mengukur aspek afek positif dan afek positif, kemudian menggunakan *Satisfaction With Life Scale* (Diener dkk, 1985) yang berjumlah 5 aitem untuk mengukur aspek kepuasan hidup. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka akan semakin tinggi kesejahteraan subjektif pada subjek, semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif pada subjek.

#### 2. Pelatihan Manajemen Stres

Pelatihan manajemen stres merupakan intervensi yang akan diberikan dalam penelitian ini. Pelatihan manajemen stres merupakan serangkaian kegiatan

yang bertujuan untuk melatih keterampilan seseorang dalam mengelola stres melalui pemantauan, pengevaluasian, dan pemodifikasian reaksi-reaksi stres yang sesuai dengan tujuan individu. Pelatihan manajemen ini terdiri atas 12 sesi dan akan terbagi menjadi empat kali pertemuan dengan waktu 60-90 menit setiap pertemuannya. Total waktu untuk pelatihan ini adalah sekitar 4-6 jam.

### C. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan variabel bebas berupa pelatihan manajemen stres dan variabel tergantung berupa kesejahteraan subjektif pada pasien hipertensi. Desain penelitian eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah *pretest posttest control group design*. Metode ini digunakan untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung. Pengukuran dilakukan dengan cara membandingkan variabel tergantung pada kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan dengan kelompok eksperimen yang dikenai perlakuan (Azwar, 1998).

Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 30 orang dibagi atas 15 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol. Untuk mengetahui kondisi awal subjek sebelum diberikan intervensi maka dilakukan pengukuran menggunakan PANAS dan SLWS (prates). Prates juga dilakukan sebagai *screening* untuk mendapatkan subjek dengan kategori *kesejahteraan subjektif* yang rendah atau sedang. Setelah itu kelompok eksperimen akan mendapatkan intervensi berupa pelatihan manajemen stres sesuai dengan modul.

**Tabel.1 Rancangan Eksperimen Penelitian**

<b>Kelompok</b>	<b>Prates</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Pascates</b>	<b>Tindak Lanjut</b>
KK	O1	X	O2	T
KE	O1		O2	T

Keterangan:

KK : Kelompok kontrol

KE : Kelompok eksperimen

O1 : Prates

O2 : Pascates

X : Intervensi

T : Tindak lanjut

Pascates diberikan setelah mendapatkan intervensi dengan memberikan PANAS dan SLWS untuk mengetahui perubahan skor *kesejahteraan subjektif*. Pelaksanaan tindak lanjut dilakukan dengan wawancara tentang sejauh mana pelatihan manajemen stres yang diterima subjek berpengaruh dalam penerapannya sehari-hari.

#### **D. Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini adalah pasien hipertensi. Karakteristik subjek penelitian adalah sebagai berikut:

1. Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan
2. Berusia 30 tahun atau lebih
3. Memiliki kesejahteraan subjektif rendah atau sedang

4. Memiliki tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 milimeter merkuri (mmHG)
5. Memiliki riwayat hipertensi lebih dari 2 tahun

### E. Prosedur Penelitian

#### 1. Persiapan Penelitian

##### a. Kompetensi fasilitator

- 1) Fasilitator adalah seorang psikolog
- 2) Fasilitator memiliki pengetahuan mengenai *kesejahteraan subjektif*
- 3) Fasilitator memiliki pengetahuan mengenai manajemen stres dan memiliki pengalaman dalam melakukan pelatihan manajemen stres, baik sebagai fasilitator maupun co-fasilitator
- 4) Fasilitator memiliki kemampuan interpersonal yang baik, seperti ramah, empati, mampu menyesuaikan diri dengan baik, dan mampu membimbing responden dalam melakukan pelatihan manajemen stres

##### b. Kompetensi co-fasilitator dan co-observer

- 1) Mahasiswa sarjana psikologi atau lulusan s1 psikologi
- 2) Pernah mengikuti pelatihan psikologi
- 3) Memiliki kemampuan interpersonal yang baik, seperti ramah, empati, dan mampu menyesuaikan diri dengan baik

##### c. Seleksi responden penelitian

1) Pasien hipertensi di Yogyakarta

2. Alat dan Materi

a. *Positive and Negative Affect Schedule*

Skala yang digunakan untuk mengukur aspek afek positif dan afek negatif pada pasien hipertensi adalah *Positive and Negative Affect Schedule* yang dikembangkan oleh Watson (1988).

b. *Satisfaction With Life Scale*

Skala yang digunakan untuk mengukur aspek kepuasan hidup pada pasien hipertensi adalah *Satisfaction With Life Scale* yang dikembangkan oleh Diener dkk (1985).

c. *Informed consent*

Lembar ini *informed consent* berisi tentang identitas responden, hak dan kewajiban responden selama proses pelatihan berlangsung, dan pernyataan kesediaan responden untuk mengikuti pelatihan manajemen stres. Lembar *informed consent* diberikan sebelum proses pelatihan berlangsung.

d. Modul pelatihan

Modul pelatihan manajemen stres disusun berdasarkan teori dan tahapan manajemen stres yang dikemukakan Taylor (2006). Selain itu modul ini juga mengacu kepada penelitian mengenai pelatihan manajemen stres yang dilakukan Hockemeyer dan Smyth (2002).

e. Lembar kerja

Lembar kerja berisi mengenai seluruh tugas yang harus dilakukan oleh responden, baik tugas-tugas selama proses pelatihan berlangsung atau tugas rumah yang diberikan.

f. Lembar evaluasi pelatihan

Lembar evaluasi pelatihan merupakan lembar evaluasi yang akan diisi oleh para responden setelah mengikuti pelatihan manajemen stres. Lembar evaluasi pelatihan berisi tentang perubahan yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan, perasaan responden setelah mengikuti pelatihan, penilaian terhadap trainer, saran atau masukan terhadap proses pelatihan dan harapan dari responden.

g. Alat tulis

Alat tulis digunakan selama proses pelatihan manajemen stres berlangsung, baik digunakan oleh fasilitator, co-fasilitator, co-observer, ataupun responden.

3. Pelaksanaan Perlakuan

a. Rancangan pelatihan manajemen stres

**Tabel.2 Rancangan pelatihan manajemen stres**

Pert/ Sesi	Kegiatan	Tujuan	Waktu
I/1	Pembukaan	Perkenalan <i>Building rapport</i>	30'
		Penjelasan pelatihan	
I/2	Pengisian lembar prates	Mengatahui tingkat SWB peserta sebelum pelatihan	10'
I/3	<i>Identifying stressor</i>	Pemberian edukasi mengenai stres dan dampak stres  Peserta mengetahui situasi penyebab stres pada diri sendiri	30'

II/1	<i>Monitoring stress</i>	<p>Peserta memahami respon stres secara fisik, emosi, dan perilaku</p> <p>Peserta menganalisis perasaan yang muncul terhadap situasi <i>stressfull</i></p>	30'
II/2	<i>Identifying stress antecedents</i>	<p>Peserta memahami mengapa suatu situasi bisa memunculkan stres</p> <p>Peserta mengidentifikasi penyebab stres sebenarnya</p>	30'
II/3	<i>Avoiding negative self-talk</i>	<p>Peserta menyadari dan mengidentifikasi <i>negative self-talk</i> dan pikiran negatif yang sering dilakukan</p> <p>Peserta mampu melawan <i>negatif self-talk</i> dan pikiran negatif</p>	30'
	<i>Take home assignment</i>	<p>Peserta melakukan praktek langsung dalam identifikasi penyebab stres serta perasaan dan pikiran yang muncul pada situasi tersebut</p> <p>Peserta mempraktekkan <i>avoiding negative self-talk</i> dalam kehidupan nyata</p>	
III/1	<i>Skill acquisition: relaksasi deep breathing</i>	<p>Merilekskan dada, perut, dan seluruh tubuh</p> <p>Memperkuat sistem saraf</p> <p>Memunculkan perasaan tenang dan nyaman</p> <p>Membantu untuk meningkatkan oksigen serta menurunkan karbondioksida di dalam paru-paru dan darah</p>	30'
III/2	<i>Setting new goal</i>	<p>Peserta memiliki tujuan yang jelas dalam hidup</p> <p>Peserta memiliki rencana-rencana yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut</p>	25'

III/3	<i>Positive self-talk</i>	Merubah pikiran-pikiran negatif menjadi lebih positif	25'
		Memperkuat pikiran-pikiran positif	
IV/1	Evaluasi	Memastikan peserta memahami pelatihan yang telah dilakukan	30'
		Mengetahui pendapat peserta setelah melakukan pelatihan	
IV/2	Pengisian lembar pascates	Mengetahui tingkat SWB peserta setelah pelatihan	15'
IV/3	Terminasi	Mengakhiri sesi pelatihan	15'

#### F. Metode Pengumpulan Data

##### 1. Observasi

Observasi dilakukan untuk mendapatkan data tambahan selama proses pelatihan manajemen stres berlangsung. Observasi dilakukan secara non-partisipan, yang berarti peserta dan pengamat tidak terlibat secara langsung. Hasil observasi tersebut digunakan untuk melengkapi data penelitian ini.

##### 2. Wawancara

Wawancara dilakukan dengan singkat dan semi terstruktur. Wawancara dilakukan setelah proses pelatihan manajemen stres. Tujuan dari wawancara tersebut adalah untuk mengetahui kondisi, perasaan, serta pengaruh dari pelatihan yang telah dilakukan. Wawancara setelah proses pelatihan manajemen stres bisa menjadi tambahan informasi untuk melengkapi data penelitian ini

##### 3. *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*

*Positive and Negative Affect Scheduled* dikembangkan oleh Watson (1988) untuk mengetahui tingkat afek positif dan afek negatif pada individu, Sebelum digunakan, skala yang akan diberikan dalam penelitian ini telah diterjemahkan



dalam Bahasa Indonesia. Terdapat 20 aitem soal dengan 5 pilihan jawaban. Skor pada tiap aspek berkisar antara 10-50. Pada aspek afek positif semakin tinggi skor maka tinggi pula afek positif, sedangkan pada aspek afek negatif semakin rendah skor maka semakin rendah pula afek negatif.

**Tabel.3 Blue Print Positive and Negative Affect Schedule**

Aspek	Butir	Jumlah
Afek Positif	1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19	10
Afek Negatif	2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20	10

#### 4. *Satisfaction With Life Scale*

*Satisfaction With Life Scale* dikembangkan oleh Diener dkk (1985) untuk mengetahui tingkat kepuasan hidup pada individu. Sebelum digunakan, skala yang akan diberikan dalam penelitian ini telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia. Terdapat 5 aitem soal dengan 7 pilihan jawaban. Semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin tinggi tingkat kepuasan hidup, begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin rendah pula tingkat kepuasan hidup itu.

**Tabel.4 Blue Print Satisfaction With Life Scale**

Aspek	Butir	Jumlah
Kepuasan Hidup	1, 2, 3, 4, 5	5

### G. Validitas dan Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan Restriya Nadra Soraya pada penelitiannya pada tahun 2018. Berikut adalah hasil uji reliabilitas dan uji validitas skala:

### 1. Validitas dan Reliabilitas Skala *Positive and Negative Affect Schedule*

Instrumen yang digunakan adalah *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988) serta terdiri dari 20 aitem. Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan, tidak ada aitem yang gugur berdasarkan korelasi minimal 0,3. Koefisien validitas bergerak dari 0,347-0,680 dan koefisien alpha reliabilitas sebesar 0,903.

### 2. Validitas dan Reliabilitas Skala *Satisfaction with Life Scale*

Instrumen yang digunakan adalah *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener dan Pavot (1985) serta terdiri dari 5 aitem. Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan, tidak ada aitem yang gugur berdasarkan korelasi minimal 0,3. Koefisien validitas skala kepuasan hidup bergerak dari angka 0,451-0,777. Pada uji reliabilitas, hasil menunjukkan koefisien alpha reliabilitas skala ini sebesar 0,822.

## H. Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik statistik *Mixed Anava* yang diolah menggunakan SPSS untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap *kesejahteraan subjektif* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.