

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Desain penelitian mengacu pada jenis atau macam penelitian yang dipilih untuk mencapai tujuan penelitian, serta berperan sebagai alat dan pedoman untuk mencapai tujuan tersebut. (Setiadi, 2020).

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-experimental without a control group design*. *Quasi-experimental without a control group design* merupakan rancangan penelitian semu yang bertujuan untuk menguji pengaruh suatu intervensi pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembandingan (kelompok kontrol).

Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian dengan membagikan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21) yaitu kuesioner untuk menilai tingkat stres. Kemudian responden diminta mengisi kuesioner pada lembar jawaban yang telah disediakan. Setelah pengisian lembar kuesioner responden kemudian diberikan terapi *guided imagery* satu kali selama 15 menit. Setelah pemberian terapi selesai pasien diminta mengisi kembali lembar kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21) yang sama dengan tujuan untuk melihat perbandingan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian terapi. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Desain Penelitian *quasi-experimental without a control group design*

<i>Pretest</i>	Intervensi	<i>Posttest</i>
01	X	01

Keterangan:

01 : *Pretest*

X : Intervensi

02 : *Posttest*

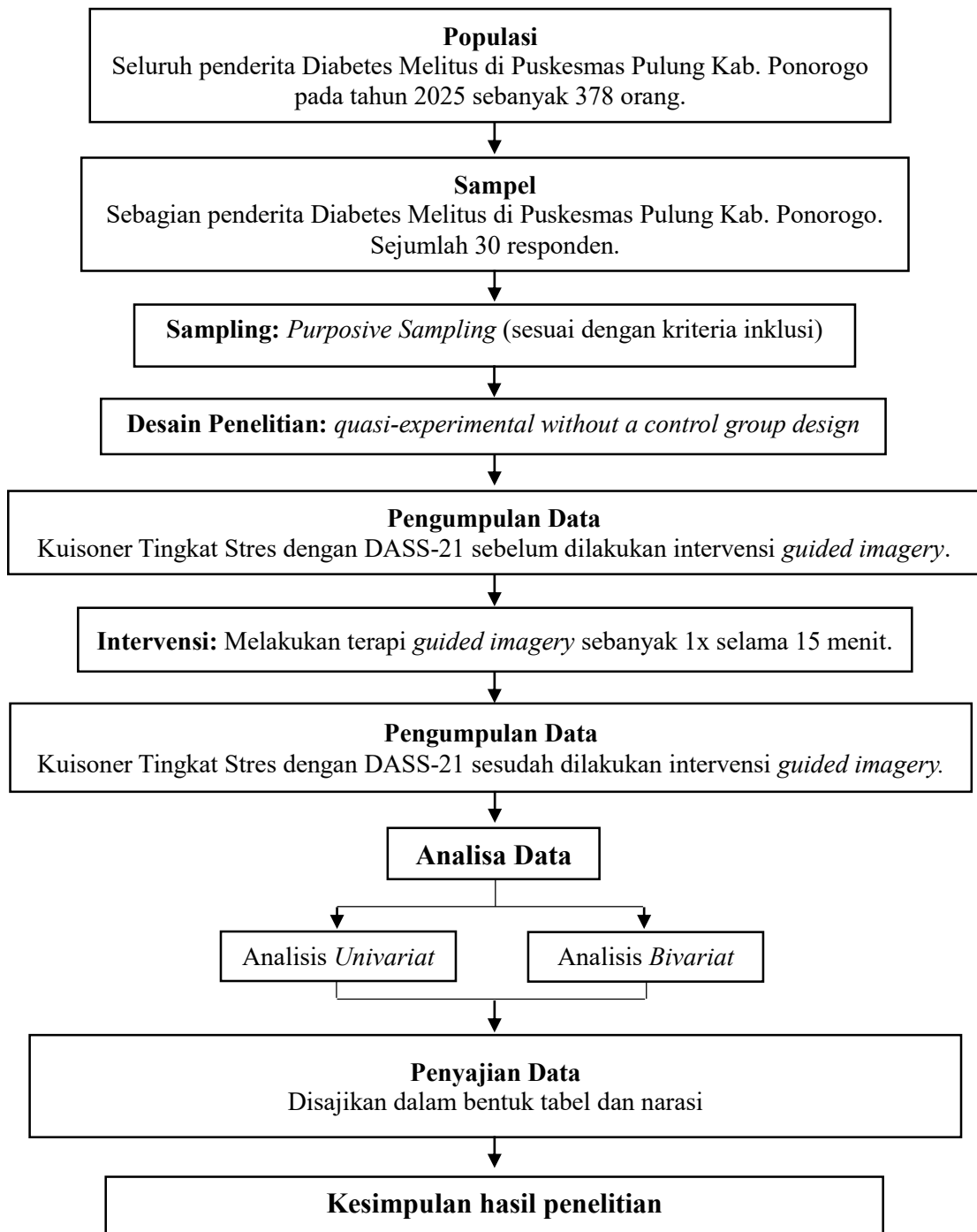
3.2. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian, pada penelitian ini hipotesisnya yaitu:

H0: Tidak terdapat pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Pulung Kabupaten Ponorogo.

H1: Terdapat pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Pulung Kabupaten Ponorogo.

3.3. Kerangka Kerja



Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Pengaruh Terapi *Guided imagery* Terhadap Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Pulung Ponorogo.

3.4. Populasi, Sampel dan Sampling

3.4.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang menjadi sasaran penelitian (Nurmansyah, 2023). Dalam penelitian ini, populasi adalah seluruh pasien diabetes melitus di Puskesmas Pulung Ponorogo, yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah populasi pasien diabetes melitus di Puskesmas Pulung selama 1 bulan terakhir adalah sebanyak 378 orang.

3.4.2. Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap dapat mewakili populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien diabetes melitus yang memenuhi kriteria inklusi, di mana kriteria tersebut digunakan untuk menentukan dapat atau tidaknya subjek dijadikan sebagai sampel penelitian (Sulistiyowati, 2020).

Pada penelitian ini diperoleh data bahwa jumlah populasi pasien diabetes melitus adalah sebanyak 378 orang dalam satu bulan terakhir. Berdasarkan hasil perhitungan sampel, jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang.

3.4.3. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari populasi target dan populasi terjangkau yang akan diteliti. Penentuan kriteria inklusi harus didasarkan pada pertimbangan ilmiah (Maria, 2020). Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

1. Pasien kooperatif dan mampu berkomunikasi dengan baik
2. Pasien yang bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani *informed consent*.
3. Pasien yang memiliki penyakit penyerta, seperti hipertensi, penyakit jantung, ginjal kronis

3.4.4. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah karakteristik yang menyebabkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dikeluarkan dari sampel penelitian. Hal ini dilakukan untuk menghindari faktor-faktor yang dapat mengganggu hasil penelitian, menghambat pelaksanaan penelitian, menimbulkan kendala etis, atau ketika subjek menolak untuk berpartisipasi (Maria, 2020). Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini antara lain

1. Pasien diabetes melitus yang mengalami gangguan kognitif atau gangguan kesadaran sehingga tidak mampu mengikuti instruksi terapi *guided imagery*
2. Pasien dengan gangguan pendengaran berat yang menghambat penerimaan arahan atau musik relaksasi
3. Pasien dengan gangguan psikiatri berat atau yang sedang menjalani terapi psikofarmaka tertentu yang dapat memengaruhi tingkat stres.

3.4.5. Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik

penentuan sampel dengan cara memilih subjek penelitian dari populasi berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan dan permasalahan penelitian, sehingga sampel yang dipilih diharapkan dapat mewakili karakteristik populasi yang telah diketahui sebelumnya.

3.5. Variabel Penelitian

3.5.1. Variabel bebas (*Independen*)

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi penyebab atau memengaruhi perubahan pada variabel lain dan dikendalikan atau diberikan oleh peneliti dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini variabel independennya adalah pengaruh *guided imagery* (Haifa et al., 2025).

3.5.2. Variabel Terikat (*Dependen*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau merupakan akibat dari variabel bebas, sehingga perubahan nilainya bergantung pada variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel dependennya adalah tingkat stres pada pasien diabetes melitus (Haifa et al., 2025).

3.6. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pulung, Kabupaten Ponorogo. Penelitian dilaksanakan selama 3 minggu, mulai dari 30 Maret hingga 18 April 2026.

3.7. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan semua variabel dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian secara operasional sehingga akhirnya mempermudah pembaca dalam mengartikan makna penelitian (Dekanawati et al., 2023).

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Paramenter	Alat Ukur	Skala	Skor
1.	Stres pada pasien diabetes melitus.	Suatu respon yang dipersepsikan oleh individu terhadap stimulus yang diterima akibat tuntutan penyakit yang bersifat kronis dan membutuhkan pengelolaan seumur hidup yang dapat mengakibatkan terganggunya kondisi keseimbangan individu.	Gejala psikologis yang dirasakan: 1. Perasaan ketegangan 2. Kegelisahan 3. Tidak tenang 4. Kebosanan 5. Cepat marah 6. Cepat tersinggung 7. Merasa tidak terkontrol	Lembar kuisisioner <i>Depression Anxiety Stress Scales-21</i> (DASS-21).	Ordinal	Seluruh aspek dalam skala stres dijumlahkan 0 -14 : normal 15-18 : stres ringan 19-25 : stres sedang 26-33 : stres berat Semakin tinggi skor, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan responden.
2.	<i>Guided imagery</i>	Teknik yang digunakan teknik relaksasi yang mengarahkan seseorang untuk membayangkan suasana yang tenang dan menyenangkan guna membantu menurunkan stres dan menciptakan rasa rileks.	1. Memberi bimbingan relaksasi 2. Memberi afirmasi positif 3. Membantu aspek emosional pasien 4. Menyediakan sugesti dan dukungan positif 5. Mendorong untuk terlibat aktif dalam manajemen stres	SPO <i>guided imagery</i>	-	-

3.8. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

3.8.1. Instrumen pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner. Tingkat stres pada pasien diabetes melitus diukur dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21). DASS-21

merupakan alat ukur psikologis yang digunakan untuk menilai tingkat stres yang dirasakan seseorang. Instrumen ini dikembangkan oleh *Lovibond & Lovibond* dan terdiri dari 21 butir pertanyaan. Setiap item diberi skor dengan skala 0–3, dan total skor masing-masing subskala digunakan untuk menilai tingkat keparahan gejala, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi (Hakim Abdul, 2023).

3.8.2. Teknik pengumpulan data

Penelitian diawali dengan pengurusan surat perizinan. Setelah memperoleh izin, peneliti mengumpulkan responden untuk pengambilan data mengenai tingkat stres pada pasien diabetes melitus menggunakan kuesioner DASS-21. Proses pengambilan data dilakukan dengan mengumpulkan responden pada kegiatan Prolanis. Peneliti terlebih dahulu menjelaskan prosedur penelitian kepada calon responden, termasuk tujuan dan proses penelitian, serta meminta kesediaan mereka untuk berpartisipasi yang dibuktikan dengan penandatanganan *informed consent*.

3.9. Analisis Data dan Penyajian Data

3.9.1. Analisa Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis *Univariat*

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan tingkat stres pasien diabetes melitus sebelum dan sesudah diberikan terapi *guided imagery*. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan kategori tingkat stres.

Rumus yang digunakan yaitu:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase subjek pada kategori

F = $\sum$ sampel dengan karakteristik tertentu

N = $\sum$ sampel total

2. Analisis *Bivariat*

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data berskala ordinal dan berasal dari dua pengukuran berpasangan, yaitu sebelum dan sesudah intervensi (Norfai, 2019).

Tabel 3. 3 Interpretasi Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus.

Skor	Kategori
0-14	Normal
15-18	Stres ringan
19-25	Stres sedang
26-33	Stres berat
34+	Stres sangat berat

Berdasarkan tabel diatas merupakan interpretasi tingkat stres pada kuisioner *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS -21).

Tabel 3. 4 Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Variabel	n	Uji Statistik	p-value
Tingkat stres sebelum dan sesudah terapi <i>guided imagery</i>	30	<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	$p = 0,05$

Dari tabel diatas jika hasil analisis diatas nilai $p (> 0,05)$, berarti ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus. Jika hasil analisis dibawah nilai $p (< 0,05)$, berarti terapi *guided imagery* tidak ada pengaruh terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus.

3.9.2. Penyajian Data

Dalam menganalisis data penelitian, peneliti akan menganalisis data dengan menggunakan cara:

1. *Editing*

Menurut Mahardika, 2024 *editing* merupakan cara untuk memeriksa kembali data hasil survey yang telah dikumpulkan, meliputi:

- a. Mengecek kembali nama dan kelengkapan identitas responden untuk menghindari kualitas atau kekurangan data.
- b. Mengecek kembali kelengkapan instrumen.

2. *Coding*

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Untuk penilaian tingkat stres diukur melalui kuesioner *Depression*

Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) yang terdiri dari 21 pertanyaan yang menunjukkan tingkat stres. Masing-masing komponen memiliki skor 0 sampai dengan 3.

3. Score yang didapat dilakukan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranked Test*.

Peneliti menganalisis data yang sudah terkumpul antara sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranked Test* untuk mengetahui pengaruh variabel independen dengan derajat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$. Pemilihan *Wilcoxon Sign Rank Test* ini digunakan karena peneliti ingin melihat korelasi sebab akibat pada 2 subyek yang berpasangan, yakni pasangan tingkat stres antara sebelum dan sesudah perlakuan (Fadilatunnisyah et al., 2024).

3.10. Etika Penelitian

3.10.1. Perijinan

Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan izin penelitian dari institusi pendidikan, dan izin dari lahan penelitian yaitu Puskesmas Pulung Ponorogo.

3.10.2. *Informed Concent* (Lembar Persetujuan)

Peneliti memberikan lembar persetujuan penelitian dan permohonan menjadi responden pada responden. Lembar persetujuan diberikan supaya responden mengerti maksud dan tujuan penelitian serta mengetahui dampaknya. Pada penelitian ini responden berhak

berpartisipasi dan menolak. Jika responden setuju, maka harus menandatangani lembar persetujuan, jika responden menolak untuk dilakukan penelitian maka peneliti tidak akan memaksa dan menghormati hak-haknya. Dalam arti responden yang menolak untuk dilakukan penelitian tidak dijadikan sampel dalam penelitian ini.

3.10.3. *Anonimity* (Tanpa Nama)

Dalam penelitian ini peneliti tidak memberi atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menulis kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang disajikan.

3.10.4. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Peneliti menjaga kerahasiaan identitas responden, penelitian tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar observasi pengumpulan data.