

BAB V
HASIL PENELITIAN

5.1. Penyajian Data

5.1.1. Karakteristik Responden

Karakteristik yang dibahas pada penelitian ini adalah usia dan jenis kelamin. Usia responden termuda adalah 18 tahun, dan usia tertua adalah 25 tahun. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.1 Usia Responden

Tahun	Frekuensi	Prosentase (%)
18	3	3.1
19	17	17.7
20	27	28.1
21	23	24.0
22	21	21.9
23	3	3.1
24	1	1.0
25	1	1.0
Mean		20.62
Standar deviasi		1.324

Tabel di atas menunjukkan bahwa usia responden termuda adalah 18 tahun sebanyak 3 orang (3.1%), usia tertua adalah 25 tahun sebanyak 1 orang (1%), dan mayoritas usia responden adalah 20 tahun yaitu sebanyak 27 orang (28.1%) dengan nilai rata-rata sebesar 20.62 tahun \approx 21 tahun dan standar deviasi sebesar 1.324.

Tabel 4.2 Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	n = 96	
	Frekuensi	Prosentase (%)
Laki-laki	32	33.3
Perempuan	64	66.7

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 64 orang (66.7%) dan sisanya laki-laki sebanyak 32 orang (33.3%).

5.1.2. Intensitas Aktivitas Fisik

Intensitas aktivitas fisik merupakan upaya dan seberapa keras usaha yang dilakukan untuk melakukan aktivitas fisik. Berikut merupakan jawaban responden pada variabel intensitas aktivitas fisik:

Tabel 4.3 Intensitas Aktivitas Fisik

Klasifikasi IPAQ	Frekuensi n (96)	Prosentase (%)
Tidak Melakukan	0	0%
Ringan	54	56.2 %
Sedang	38	39.6 %
Berat	4	4.2 %

Secara keseluruhan dapat dijelaskan bahwa mayoritas responden memiliki IPAQ dengan kategori ringan yaitu sebanyak 54 orang atau 56.2%. Sisanya IPAQ dengan kategori sedang sebanyak 39.5% (38 orang) dan 4.2% dengan kategori berat sebanyak (4 orang).

5.1.3. Tingkat Stres

Perubahan psikologi seseorang dari baik ke buruk yang dapat diakibatkan faktor eksternal dan internal. Berikut merupakan jawab responden pada variabel tingkat stress:

Tabel 4.4 Tingkat Sress

DASS	Frekuensi n (96)	Prosentase (%)
Normal	33	34.4%
Stres Ringan	23	24 %
Stres Sedang	17	17.7%
Stres Berat	10	10.4 %
Stres Sangat Berat	13	13.5%

Jika dilihat dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada variabel tingkat stres sebagian besar responden dikategorikan normal yaitu sebesar 33 orang atau 34.4% selanjutnya responden yang dikategorikan stres ringan yaitu sebesar 23 orang atau 24% kemudian responden yang dikategorikan stres sedang yaitu sebesar 17 orang atau 17.7% dan responden yang dikategorikan stres sangat berat yaitu sebesar 13 orang atau 13.5% sedangkan sisanya 10 orang atau 10.4% dikategorikan stres sedang.

5.2. Analisis Korelasi *Rank Spearman*

5.2.1. Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan IPAQ

Dari hasil penelitian antara jenis kelamin dengan IPAQ dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.5 Tabulasi Silang antara Jenis Kelamin dengan IPAQ

IPAQ	Jenis Kelamin		Pearson <i>Chi-Square</i>
	Perempuan	Laki-laki	
Ringan	34 (35.4%)	20 (20.8%)	p = 0,675
Sedang	27 (28.1%)	11 (11.5%)	
Berat	3 (3.1%)	1 (1%)	

Tabel diatas terlihat bahwa responden dengan IPAQ ringan mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 35.4% (34 orang), dan sisanya adalah laki-laki 20.8%. IPAQ dengan kategori sedang, mayoritas adalah perempuan sebanyak 28.1% (27 orang) dan sisanya laki-laki sebanyak 11.5% (11 orang). IPAQ dengan kategori berat, mayoritas adalah perempuan sebanyak 3.1% (3 orang) dan sisanya laki-laki sebanyak 1% (1 orang). Untuk mengetahui apakah jenis kelamin memiliki hubungan dengan IPAQ dapat dilakukan dengan uji *Chi-Square* yang hasilnya tampak bahwa tingkat signifikan yang dihasilkan lebih dari 5% yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan IPAQ.

5.2.2. Hubungan Antara Usia dengan IPAQ

Tabel 4.6 Tabulasi Silang antara Usia dengan IPAQ

Usia	Aktivitas Fisik			Koefisien korelasi (r)	P-Value (p)
	Ringan	Sedang	Berat		
18	1 (33.3%)	1 (33.3%)	1 (33.3%)	-0,005	0,959
19	10 (58.8%)	6 (35.3%)	1 (5.9%)		
20	16 (59.3%)	11 (40.7%)	0 (0.0%)		
21	13 (56.5%)	9 (39.1%)	1 (4.3%)		
22	11 (52.4%)	9 (42.9%)	1 (4.8%)		
23	1 (33.3%)	2 (66.7%)	0 (0.0%)		
24	1 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)		
25	1 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)		

Untuk mengetahui apakah usia memiliki hubungan dengan IPAQ dapat dilakukan dengan uji *Rank Spearman* yang hasilnya tampak bahwa nilai korelasi yang dihasilkan adalah negatif sebesar -0,005 (kategori sangat rendah) yang artinya usia dan IPAQ memiliki hubungan yang berlawanan yang sangat rendah. Apabila dilihat dari tingkat signifikansi yang dihasilkan yaitu diatas 5% maka dapat disimpulkan bahwa usia dan IPAQ memiliki hubungan negatif yang tidak signifikan.

5.2.3. Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan DASS

Dari hasil penelitian antara jenis kelamin dengan IPAQ dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.7 Tabulasi Silang antara Jenis Kelamin dengan DASS

DASS	Jenis Kelamin		Pearson <i>Chi-Square</i>
	Perempuan	laki-laki	
Normal	21 (21.9%)	12 (12.5%)	p = 0,931
Stres Ringan	15 (15.6%)	8 (8.3%)	
Stres Sedang	11 (11.5%)	6 (6.2%)	
Stres Berat	7 (7.3 %)	3 (3.1%)	
Stres Sangat berat	10 (10.4%)	3 (3.1%)	

Tabel diatas terlihat bahwa responden perempuan mayoritas memiliki DASS yang normal yaitu sebanyak 21.9% (21 orang), begitu juga dengan responden laki-laki mayoritas memiliki DASS yang normal yaitu sebanyak 12.5% (12 orang). Untuk mengetahui apakah jenis kelamin memiliki hubungan dengan IPAQ dapat dilakukan dengan uji *Chi-Square* yang hasilnya tampak bahwa tingkat signifikan yang dihasilkan lebih dari 5% yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan DASS..

5.2.4. Hubungan Antara Usia dengan DASS

Tabel 4.8 Tabulasi Silang antara Usia dengan DASS

Usia	Tingkat Stress					Koefisien korelasi (r)	P-Value (p)
	Normal	Stress Ringan	Stress Sedang	Stress Berat	Stres Sangat Berat		
18	1 (33.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (66.7%)	-0.88	0.392
19	4 (23.5%)	3 (17.6%)	5 (29.4%)	4 (23.5%)	1 (5.9%)		
20	12 (44.4%)	6 (22.2%)	2 (7.4%)	3 (11.1%)	4 (14.8%)		
21	7 (30.4%)	8 (34.8%)	2 (8.7%)	2 (8.7%)	4 (17.4%)		
22	7 (33.3%)	6 (28.6%)	7 (33.3%)	0 (0.0%)	1 (4.8%)		
23	2 (66.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (33.3%)		
24	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (100.0%)	0 (0.0%)		
25	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)		

Untuk mengetahui apakah usia memiliki hubungan dengan DASS dapat dilakukan dengan uji *Rank Spearman* yang hasilnya tampak bahwa nilai korelasi yang dihasilkan adalah negatif sebesar -0.088 (kategori sangat rendah) yang artinya usia dan DASS memiliki hubungan yang berlawanan yang sangat rendah. Apabila dilihat dari tingkat signifikansi yang dihasilkan yaitu diatas 5% maka dapat disimpulkan bahwa usia dan DASS memiliki hubungan negatif yang tidak signifikan.

5.2.5. Hubungan Antara IPAQ dengan DASS

Dari hasil penelitian tentang IPAQ dan tingkat stress responden yang diukur melalui DASS, dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.11 Tabulasi Silang

	IPAQ			Total	Koefisien korelasi	Uji <i>Rank Spearman</i>
	Ringan	Sedang	Berat			
Normal	6 (6.2%)	23 (24.0%)	4 (4.2%)	33 (34.4%)	-0.517	p = 0.000 (p < 0.05)
DASS Stres ringan	16 (16.7%)	7 (7.3%)	0 (0%)	23 (24.0%)		
DASS Stres sedang	14 (14.6%)	3 (3.1%)	0 (0%)	17 (17.7%)		
DASS Stres berat	8 (8.3%)	2 (2.1%)	0 (0%)	10 (10.4%)		
DASS Stres sangat berat	10 (10.4%)	3 (3.1%)	0 (0%)	13 (13.5%)		

Tabel diatas terlihat bahwa responden dengan IPAQ ringan mayoritas memiliki stress dengan kategori ringan yaitu sebanyak 16.7% (16 orang) sisanya 14.6% (14 orang) dikategorikan sedang 8.3% (8 orang) dikategorikan berat dan 10,4% (10 orang) dikategorikan sangat berat sisanya 6.2% (6 orang) dikategorikan normal. Responden dengan IPAQ sedang mayoritas memiliki stress dengan kategori normal yaitu sebanyak 24% (23 orang) sisanya 7.3% (7 orang) dikategorikan ringan dan masing-masing 3.1% untuk responden yang dikategorikan sedang dan sangat berat sisanya 2.1% (2 orang) dikategorikan berat.. Sedangkan responden dengan IPAQ berat mayoritas memiliki stress dengan kategori normal yaitu sebanyak 4.2% (4 orang).

Untuk mengetahui apakah IPAQ dengan kategori berat dapat menurunkan tingkat stress (DASS rendah) dapat dilakukan dengan uji *Rank Spearman* yang hasilnya tampak bahwa nilai korelasi yang dihasilkan adalah negatif sebesar -0.517 (kategori cukup) yang artinya IPAQ dan DASS memiliki hubungan yang berlawanan yaitu semakint tinggi IPAQ maka DASS semakin turun. Apabila dilihat dari tingkat signifikansi yang dihasilkan yaitu dibawah 5% maka dapat disimpulkan

bahwa IPAQ memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan DASS dengan besar korelasi 51.7% dan dikategorikan cukup tinggi.

