

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metodologi Penelitian

Untuk menjawab pertanyaan penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif. Menurut Creswell (2012), “*research designs are the specific procedures involved in the research process: data collection, data analysis, and report writing. The research that was conducted was quantitative research*” (hlm. 20). Ketika peneliti ingin memilih apakah penelitian akan bersifat kuantitatif atau kualitatif, hal tersebut harus didasarkan pada permasalahan penelitian. Menurut Creswell (2012), “*based on the nature of the research problem and the questions that would be asked to address the problem the researcher chooses either the quantitative or qualitative*” (hlm. 11). Penelitian kuantitatif lebih sesuai untuk penelitian ini karena penelitian ini mengkaji korelasi antara dua variabel atau lebih. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji teori objektif dengan mengukur hubungan antar variabel (Creswell, 2012)

Terdapat dua jenis penelitian korelasional, yaitu *explanatory* dan *prediction design*. *Explanatory design* adalah penelitian korelasional di mana peneliti mengidentifikasi dua variabel atau lebih, dan perubahan pada satu variabel mencerminkan perubahan pada variabel lainnya. Sementara itu, *prediction design* adalah penelitian korelasional di mana peneliti mengidentifikasi variabel yang diprediksi akan memberikan hasil tertentu (Rahmawati, 2015). Creswell (2012) mengemukakan bahwa ada beberapa karakteristik khusus dari desain penelitian korelasional, seperti: “(a) menampilkan skor, (b) asosiasi antar skor, (c) analisis variabel ganda” (hlm. 342).

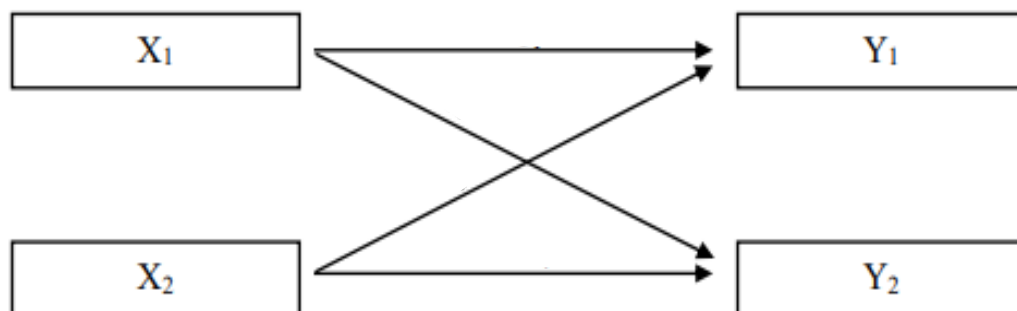
Penelitian ini menggunakan desain correlational predictive research design sebagaimana dikemukakan oleh Creswell (2012), yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel sekaligus memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independen yang telah diukur. Desain ini tidak melakukan manipulasi variabel, tetapi mengukur tingkat hubungan dan kontribusi prediksi antarvariabel pada satu waktu tertentu (*cross-sectional*).

Dalam penelitian ini, variabel independen meliputi physical activity dan social support, sedangkan variabel dependen adalah quality of life dan anxiety.

Melalui desain ini, peneliti menguji sejauh mana physical activity dan social support berkontribusi secara signifikan dalam memprediksi kualitas hidup dan tingkat kecemasan mahasiswa.

3.2 Desain Penelitian

Model "*Health through Sport*" memberikan gambaran tentang determinan dan manfaat partisipasi dalam olahraga (Eime et al., 2013). Model ini mengusulkan bahwa elemen sosial dan fisik dalam olahraga masing-masing memberikan kontribusi yang independen dan kemungkinan bersifat sinergis terhadap pengaruh keseluruhan olahraga terhadap kesehatan mental. Model ini juga menjelaskan dua jalur utama di mana olahraga dapat memengaruhi kesehatan mental yaitu aktivitas fisik serta hubungan sosial dan dukungan sosial (Eather et al., 2023). Partisipasi dalam olahraga dikaitkan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (Marlier et al., 2015). Oleh karena itu, penelitian ini melibatkan beberapa variabel, di mana variabel bebas terdiri dari Physical Activity (X1) dan Social Support (X2), sedangkan variabel terikat mencakup dua aspek, yaitu Quality of Life (Y1) dan Anxiety (Y2), Sebagaimana dapat dilihat pada gambar 3.1.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

X1 : Physical Activity

X2 : Social Support

Y1 : Quality Of Life

Y2 : Anxiety

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Fraenkel dan Wallen (2012) menyatakan bahwa “*The population, in other words, refers to the group that is of primary interest to the researcher and to which the researcher intends to generalize the findings of the study*”. Dengan kata lain, populasi merujuk pada sekelompok individu yang relevan untuk diteliti dan hasil studinya dapat diterapkan secara umum pada kelompok tersebut. Peneliti menetapkan populasi dalam penelitian menggunakan populasi mahasiswa yang mengikuti komunitas olahraga di kampus atau sering disebut Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Mahasiswa yang menjadi populasi dalam penelitian ini berasal dari beragam fakultas, jurusan, dan program studi, serta tercatat sebagai anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). UKM yang dimaksud mencakup seluruh jenis kegiatan yang ada di lingkungan kampus, meliputi: bidang bakat, minat khusus, dan keterampilan; bidang penalaran dan keilmuan; bidang keagamaan; bidang keolahragaan; dan bidang kesenian dan sastra. Mahasiswa yang aktif dalam UKM umumnya menunjukkan karakteristik individu yang memiliki motivasi untuk memanfaatkan waktu luangnya dalam kegiatan positif di organisasi kemahasiswaan. Dalam konteks penelitian ini, populasi yang dikaji adalah mahasiswa dari berbagai fakultas, jurusan, dan program studi yang menjadi anggota UKM di bidang keolahragaan di UPI. dapat dilihat dalam Tabel 3.1:

Tabel 3.1 Populasi UKM Bidang Keolahragaan

No	Unit Kegiatan Mahasiswa	Jumlah Anggota
1	Sepak Bola	50
2	Taekwondo	30
3	Hockey	45
4	Atletik	25
5	Karate	20
6	Futsal	20
Jumlah		190

3.3.2 Sampel Penelitian

Arikunto (dalam Siyoto & Sodi, 2015, hlmn 64) berpendapat bahwa sampel ialah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Penelitian yang menggunakan sebagian dari populasi disebut penelitian sampel. Sejalan dengan pendapat Arikunto, Sudjana & Ibrahim (dalam Siyoto & Sodi, 2015, hlmn 64) yang menegaskan sampel ialah bagian dari populasi sasaran yang sifatnya sama dengan populasi.

Dalam menentukan jumlah minimal sampel yang akan dipakai dapat memakai rumus Slovin (Tejada et al., 2012). Formula dari rumus slovin yaitu:

Keterangan:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n: Total Sampel

N: Total Populasi

e: Tingkat toleransi kesalahan (10%, 5%, atau 1%)

Berdasarkan jumlah mahasiswa yang diperoleh dari data UKM dan ditentukan tingkat kesalahannya (presisi) 10% (0.10) maka perhitungannya menjadi

$$n = \frac{190}{1 + 190 \times 0,10^2} = 65,5$$

$$n = 65,5$$

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Slovin, diperoleh angka 65,5 yang kemudian dibulatkan menjadi 65. Dengan demikian, jumlah minimum sampel dalam penelitian ini adalah 65 orang. Oleh karena itu, responden dalam penelitian ini adalah 65 mahasiswa UPI yang tergabung dalam UKM bidang keolahragaan.

Setelah menetapkan populasi penelitian, langkah selanjutnya adalah menentukan sampel melalui proses pengambilan sampel menggunakan teknik tertentu. Pada penelitian ini, peneliti menerapkan pendekatan probability sampling dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dalam pemilihan sampelnya. Stratified sampling merupakan metode di mana populasi dibagi ke dalam beberapa kelompok berdasarkan strata atau lapisan tertentu, kemudian sampel diambil secara acak dari masing-masing strata (Iliyasu & Etikan, 2021). Strata tersebut dapat ditentukan berdasarkan kriteria seperti ukuran

organisasi, jenis kelamin, profesi, tingkat pendidikan, status sosial, atau status kepegawaian. Tujuan utama dari penggunaan teknik stratified sampling adalah untuk memastikan bahwa setiap lapisan dalam populasi terwakili secara proporsional (dalam Firmansyah, 2022). Dari total populasi sebanyak 190 mahasiswa, diperoleh sampel sebanyak 65 orang. Untuk memastikan bahwa sampel mewakili masing-masing bidang secara proporsional, dilakukan perhitungan menggunakan rumus alokasi proporsional sebagai berikut:

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

Keterangan:

ni = Jumlah anggota sampel menurut stratum

n = Jumlah anggota sampel seluruhnya

Ni = Jumlah anggota populasi menurut stratum

N = Jumlah anggota populasi seluruhnya

Tabel 3.2 Distribusi Sampel

No	UKM	Ni	Jumlah	Sampel
1	Sepak Bola	50	$\frac{50}{190} \times 65 = 17,11$	17
2	Taekwondo	30	$\frac{30}{190} \times 65 = 10,26$	10
3	Hockey	45	$\frac{45}{190} \times 65 = 15,39$	15
4	Atletik	25	$\frac{25}{190} \times 65 = 8,55$	9
5	Karate	20	$\frac{20}{190} \times 65 = 6,84$	7
6	Futsal	20	$\frac{20}{190} \times 65 = 6,84$	7
Jumlah		190		65

3.4 Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Instrumen adalah

alat ukur yang dipergunakan untuk memperoleh data penelitian (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012). Dalam pemilihan instrumen harus tepat, sebab instrumen sangat menentukan hasil dari penelitian.

3.4.1 Instrumen Physical Activity

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket (kuesioner), karena dianggap lebih praktis dan fleksibel dalam pelaksanaannya. Selain itu, penggunaan kuesioner memungkinkan peneliti untuk menjangkau jumlah responden yang lebih besar secara efisien. Pada penelitian ini digunakan kuisisioner *International Physical Activity Questionnaire - Short Form* (IPAQ-SF) (Bauman et al., 2003). Versi singkat dari kuesioner IPAQ ini berisi tujuh pertanyaan dan menilai aktivitas fisik dalam empat domain: (1) aktivitas fisik intensitas tinggi, (2) aktivitas fisik intensitas sedang, (3) aktivitas fisik intensitas rendah (berjalan kaki), dan (4) total aktivitas fisik, serta mengevaluasi tingkat aktivitas fisik dalam 7 hari terakhir (IPAQ, 2005) dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3 *International Physical Activity Questionnaire - Short Form*

Variabel	Aspek	Kuisisioner
Aktifitas fisik atau physical activity merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Newton et al., 2006)	Aktivitas Berat	1. Jumlah hari melakukan aktivitas fisik berat, contohnya mengangkat barang berat, mencangkul, senam, atau bersepeda cepat
		2. Lama waktu melakukan aktivitas berat
	Aktivitas Sedang	3. Jumlah hari melakukan aktivitas fisik berat, contohnya mengangkat barang ringan, menyapu, bersepeda, santai
		4. Lama waktu melakukan aktivitas sedang
	Aktivitas Ringan	5. Jumlah hari melakukan aktivitas fisik ringan, contohnya

		berjalan kaki untuk bepergian dari satu tempat ke tempat lain, dan setiap jalan kaki lain yang telah anda lakukan semata-mata untuk rekreasi atau berolahraga
		6. Lama waktu yang dihabiskan untuk duduk di hari kerja selama 7 hari terakhir. Termasuk waktu yang dihabiskan di tempat kerja, di rumah, saat melakukan kursus dan selama waktu luang
		7. Lama waktu melakukan aktivitas ringan

Kategori aktivitas fisik menurut IPAQ dikelompokkan menjadi 3 berdasarkan IPAQ, yaitu ringan, sedang, dan tinggi (Adlakha & Parra, 2020; Oyeyemi et al., 2011). Aktivitas ringan berarti tidak melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi < 10 menit/hari atau < 600 METs-menit/minggu. Aktivitas sedang terdiri dari 3 kategori: > 3 hari melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi > 20 menit/hari, 5 hari melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang atau berjalan > 30 menit/hari, dan 5 hari melakukan kombinasi berjalan dengan aktivitas intensitas sedang hingga tinggi dengan total minimum > 600 METs-menit/minggu. Aktivitas tinggi terdiri dari 2 kategori: Aktivitas fisik intensitas tinggi > 3 hari dengan total METs minimal 1500 METs-menit/minggu, dan 7 hari kombinasi berjalan dengan aktivitas intensitas sedang hingga tinggi dengan total METs > 3000 METs-menit/minggu (Oyeyemi et al., 2011) dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4 Klasifikasi Hasil IPAQ (IPAQ, 2005)

NO	Metabolic Equivalent (MET-s)	Kategori
1	> 3000 MET menit/minggu	Aktivitas fisik Tinggi

2	>600-3000 MET menit/minggu	Aktivitas fisik Sedang
3	600 MET menit/minggu	Aktivitas fisik Rendah

Kuesioner IPAQ telah mengalami proses penerjemahan ke dalam bahasa Indonesia serta telah melalui uji validitas dan reliabilitas di 14 lokasi yang tersebar di 12 negara. Hasil pengujian menunjukkan bahwa kuesioner ini memiliki nilai validitas sebesar 0,30 dan reliabilitas sebesar 0,80. Dengan demikian, IPAQ telah diakui dan digunakan secara internasional sebagai alat ukur aktivitas fisik pada populasi dewasa berusia 15 hingga 49 tahun. Reliabilitas dan validitas instrumen ini memiliki reliabilitas test-retest yang tinggi sebesar 0,884 dan korelasi validitas dengan akselerometer sebesar 0,00. Uji reliabilitas ini memvalidasi penggunaan instrumen pada orang dewasa di Indonesia (Dharmansyah & Budiana, 2021) dapat dilihat pada Tabel 3.5

Tabel 3.5 *Reliability alpha Cronbach's*

Item Number	Cronbach alpha value
1	0.859
2	0.851
3	0.834
4	0.901
5	0.828
6	0.902
7	0.826
Total	0.884

3.4.2 Instrumen Social Support

Pada penelitian ini, dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) diukur menggunakan instrumen *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Gregory D. Zimet, Nancy W. Dahlem, Sara G. Zimet, dan Gordon K. Farley. Alat ukur MSPSS ini dirancang untuk menilai persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterima dari tiga sumber utama, yaitu figur signifikan, keluarga, dan teman. (Zimet et al., 1988) dapat dilihat pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6 *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*

No	Aspek	Indikator	No Item	Jumlah Item
1	Keluarga	Bersedia Membantu	3	4
		Menerima dukungan emosional dan dukungan lain	4,11	
		Rasa percaya	8	
2	Teman	Bersedia Membantu	6	4
		Menerima dukungan sosial dari teman	7,9	
		Bersedia mendengarkan	12	
3	Significant Others	Hadir menemani	1	4
		Bersedia berbagi suka dan duka	2	
		Bersedia menghibur	5	
		Peduli	10	

Instrumen ini terdiri dari 12 pernyataan yang bersifat positif (favorable). Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan tujuh tingkat respons, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), agak tidak setuju (ATS), netral (N), agak setuju (AS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Dalam penggunaan skala Likert, diasumsikan bahwa semakin positif atau mendukung suatu item terhadap perilaku yang diukur, maka skor yang diberikan akan semakin tinggi. Setiap item diberi bobot nilai antara 1 hingga 7, di mana pernyataan yang mendukung diberikan skor yang lebih tinggi, sedangkan item yang kurang mendukung memperoleh skor lebih rendah. Rincian pembobotan dapat dilihat pada Tabel 3.7.

Tabel 3.7 Skala Pilihan Jawaban Instrumen *Perceived Social Support*

Skala Pilihan Jawaban	Skor
Sangat Tidak Setuju	1
Tidak Setuju	2
Agak Tidak Setuju	3
Netral	4
Agak Setuju	5
Setuju	6

Sangat Setuju 7

Kategori tingkat dukungan sosial dibedakan menjadi tiga tingkatan berdasarkan rentang skor, dapat dilihat pada Tabel 3.8:

Tabel 3.8 Klasifikasi Hasil *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*

Skor	Tingkat Social Support
12–35	Rendah
36–60	Sedang
61–84	Tinggi

Kategori ini merujuk pada pedoman scoring dari pengembang instrumen MSPSS (Zimet et al., 1988), yang telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian untuk mengelompokkan persepsi dukungan sosial individu.

Tingkatan ini digunakan dalam penelitian untuk mengetahui seberapa besar persepsi dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga. Klasifikasi ini juga memudahkan dalam analisis deskriptif maupun inferensial untuk melihat hubungan atau pengaruh variabel dukungan sosial terhadap variabel lain seperti kualitas hidup atau kecemasan.

Reliabilitas *person-item* dari MSPSS versi Indonesia adalah 0,77. Temuan ini menunjukkan bahwa alat ukur ini dapat membedakan antara dukungan sosial yang dirasakan oleh individu dalam kategori rendah dan tinggi. Reliabilitas item adalah 0,99, yang menunjukkan bahwa responden konsisten dalam memberikan jawaban terhadap item-item dengan kualitas yang sangat tinggi. Selain itu, nilai Cronbach's alpha, yang mengukur reliabilitas interaksi antara person-item, adalah 0,85, yang menunjukkan bahwa alat ukur ini termasuk dalam kategori sangat baik (Sulistiani et al., 2022).

3.4.3 Instrumen Quality Of Life

Pada penelitian ini digunakan kuisisioner versi singkat dari kuesioner Organisasi Kesehatan Dunia WHOQOL-BREF, yang telah divalidasi secara internasional (Skevington et al., 2004). Kuesioner ini memiliki 26 item yang dibagi ke dalam 4 kategori: Aspek-aspek yang diukur meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan, serta memungkinkan penghitungan skor secara terpisah untuk masing-masing domain. Responden diminta untuk

Muhammad Husni Mubarak, 2025

PENGARUH PHYSICAL ACTIVITY DAN SOCIAL SUPPORT TERHADAP QUALITY OF LIFE DAN ANXIETY PADA MAHASISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menilai setiap pernyataan pada skala 1 hingga 5, sesuai dengan persepsi mereka terkait tujuan hidup, harapan, standar, dan aspek-aspek yang dianggap penting secara pribadi selama dua minggu terakhir. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kualitas hidup yang lebih baik. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kuesioner WHOQOL-BREF memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi (Hanestad et al., 2004; Ilić et al., 2019; Kalfoss et al., 2021; Ohaeri & Awadalla, 2009) dapat dilihat pada Tabel 3.9.

Tabel 3.9 Skala Pilihan Jawaban Instrumen WHOQOL-BREF

Skala Pilihan Jawaban	Skor
Sangat buruk, Tidak sama sekali	1
Buruk, sedikit	2
Biasa saja, sedang	3
Sangat sering	4
Sangat Baik, Sangat Memuaskan	5

Selain itu, WHOQoL-BREF mampu merangkum profil kualitas hidup ke dalam empat domain utama melalui jumlah item yang relatif ringkas, yaitu sebanyak 26 butir pernyataan. Instrumen ini terdiri dari 7 item untuk domain fisik, 6 item untuk domain psikologis, 3 item untuk domain hubungan sosial, dan 8 item untuk domain lingkungan, sementara 2 item lainnya tidak dimasukkan dalam perhitungan skor masing-masing domain. Responden diminta menilai setiap item dengan memilih angka pada skala 1 hingga 5. WHOQoL-BREF menyediakan kategori skor untuk setiap dimensi yang mencerminkan respons individu. Skor pada domain fisik berada dalam rentang 7–35, domain psikologis 6–30, domain sosial 3–15, dan domain lingkungan 8–40. Semua skor tersebut kemudian dikonversi ke skala 0–100, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas hidup yang lebih baik, sementara skor yang lebih rendah mencerminkan kualitas hidup yang kurang baik, sebagaimana ditampilkan dalam Tabel 3.10.

Tabel 3.10 Domain WHOQoL-BREF yang telah diterjemahkan

No	Sub-Dimensi	Pertanyaan
1	Fisik	1. Rasa Sakit & Ketidaknyamanan

		2. Energi Dan Kelelahan 3. Tidur Dan Istirahat 4. Ketidaknyamanan 5. Kemampuan Melakukan Aktivitas Hidup SehariHari 6. Perawatan Medis 7. Kapasitas Untuk Bekerja
2	Psikologis	1. Perasaan Positif 2. Berpikir Belajar, Memori, Dan Konsentrasi 3. Perasaan Puas Terhadap Diri Sendiri 4. Harga Diri 5. Perasaan Negatif 6. Citra Tubuh Dan Penampilan
3	Hubungan Sosial	1. Hubungan Pribadi 2. Dukungan Sosial 3. Aktivitas Seksual
4	Lingkungan	1. Kebebasan, Keselamatan, Dan Keamanan Fisik 2. Lingkungan Rumah 3. Sumber Daya Keuangan 4. Perawatan Kesehatan Dan Sosial: Aksesibilitas Dan Kualitas 5. Peluang Untuk Memperoleh Informasi Dan Keterampilan Baru 6. Partisipasi Dan Kesempatan Untuk Rekreasi 7. Lingkungan Sekitar 8. Transportasi

Sumber : Division Of Mental Health And Prevention Of Substance Abuse World Health Organization (2012), “Chapter 5 - Development Of The Whoqol-Bref”, Programme on mental health

Variabel ini diukur menggunakan skala ordinal. Dari keseluruhan item, terdapat 23 pernyataan positif (pada item nomor 1, 2, serta 5 hingga 25) dan 3 pernyataan negatif (item nomor 3, 4, dan 26). Item pertama mengukur persepsi responden terhadap kualitas hidup secara keseluruhan, sementara item kedua

Muhammad Husni Mubarak, 2025

PENGARUH PHYSICAL ACTIVITY DAN SOCIAL SUPPORT TERHADAP QUALITY OF LIFE DAN ANXIETY PADA MAHASISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menilai kondisi kesehatan umum. Domain pertama, yaitu domain fisik, terdiri dari item nomor 3, 4, 10, 15, 16, 17, dan 18. Domain kedua, yaitu aspek psikologis, mencakup item nomor 5, 6, 7, 11, 19, dan 26. Domain ketiga, yaitu hubungan sosial, diukur melalui item nomor 20 sampai 22. Adapun domain keempat, yakni lingkungan, terdiri atas item nomor 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, dan 25.

Adapun skor pada kuesioner ini dikategorikan menjadi 5 kriteria :

Sangat buruk : 0- 20

Buruk : 21- 40

Sedang : 41- 60

Baik : 61- 80

Sangat baik : 81- 100

Data normatif WHOQOL-Bref untuk total sampel, berdasarkan jenis kelamin (pria dan wanita) serta tiga kelompok usia (termuda, menengah, dan tertua). Nilai Cronbach's alpha untuk masing-masing domain menunjukkan reliabilitas yang bervariasi, yaitu 0,85 untuk **domain fisik**, 0,83 untuk **domain psikologis**, 0,62 untuk **domain sosial**, dan 0,81 untuk **domain lingkungan**. Sementara itu, nilai Cronbach's alpha untuk skala total adalah 0,92, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi. Secara keseluruhan, tingkat konsistensi internal dianggap dapat diterima hingga baik, meskipun domain sosial memiliki nilai yang hanya mencapai batas minimal yang dapat diterima, sebagaimana pada Tabel 3.11.

Tabel 3.11 Validitas dan Realibilitas WHOQoL-BREF

Sub-Dimensi	Jumlah Item	Cronbach's Alpha
Fisik	7	0,85
Psikologis	6	0,83
Hubungan Sosial	3	0,62
Lingkungan	8	0,81
Total Skala		0,92

3.4.4 Instrumen Anxiety

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah angket Z-SAS (*Zung Self-Anxiety Scale*). *Zung Self-Anxiety Scale*

Muhammad Husni Mubarak, 2025

PENGARUH PHYSICAL ACTIVITY DAN SOCIAL SUPPORT TERHADAP QUALITY OF LIFE DAN ANXIETY PADA MAHASISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

merupakan alat ukur kecemasan yang dikembangkan oleh William W.K. Zung dan terdiri dari 20 item pertanyaan (Zung, 1971), dan Penilaian dilakukan menggunakan versi skala yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan disesuaikan dalam konteks penelitian ini (Setyowati et al., 2019). Setiap item pertanyaan yang bersifat favorable dan unfavorable memiliki sistem penskoran yang berbeda. Berdasarkan skala Likert, item favorable diberi skor 1 hingga 4, di mana skor 4 mencerminkan respons yang paling negatif, dengan kategori penilaian sebagai berikut: selalu (1), sering (2), kadang-kadang (3), dan tidak pernah (4). Sementara itu, untuk item unfavorable, skoringnya adalah: sangat jarang (1), kadang-kadang (2), sering (3), dan selalu (4), di mana skor 4 menunjukkan tingkat respons yang paling tinggi terhadap pernyataan negatif.

Selanjutnya skor yang di capai dari semua item pertanyaan di jumlahkan, kemudian skor yang di dapat dikategorikan menjadi 4 kriteria tingkat kecemasan (Nursalam, 2013) yaitu:

- 1) Normal/tidak cemas : Skor 20-44
- 2) Kecemasan ringan : Skor 45-59
- 3) Kecemasan sedang : Skor 60-74
- 4) Kecemasan berat : Skor 75-80

Validitas konvergen SAS versi Indonesia dianggap memuaskan, dengan korelasi positif antara setiap item.. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 5% atau 0,05, sehingga kuesioner dianggap memenuhi kriteria validitas. Reliabilitas internal dari kuisisioner ini telah diuji dan menunjukkan dengan Nilai Cronbach's alpha adalah 0,658 untuk 20 item dan dianggap dapat diterima (Setyowati et al., 2019)

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah serangkaian langkah sistematis yang dilakukan oleh peneliti dalam menjalankan penelitiannya, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan di lapangan, hingga penyusunan laporan akhir. Adapun tahapan-tahapan yang akan dilalui peneliti dijabarkan sebagai berikut:

3.5.1 Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dalam penelitian ini mencakup serangkaian aktivitas yang dilakukan sebelum peneliti terjun langsung ke lapangan. Pada tahap ini, peneliti mempersiapkan berbagai hal sebagai berikut:

- 1) Menyusun dan mengidentifikasi permasalahan yang menjadi fokus penelitian
- 2) Mengumpulkan sumber-sumber referensi yang akan menjadi dasar teori dalam penelitian yang berkaitan dengan Physical Activity, Social Support, Quality Of Life, dan Anxiety
- 3) Menentukan desain penelitian menggunakan *Correlational Predictive Research Design*
- 4) Menentukan jumlah populasi ialah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang mengikuti UKM bidang keolahragaan dengan penentuan sampel penelitian dihitung menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*
- 5) Menentukan sampel dengan menggunakan rumus slovin, Rumus Slovin merupakan sebuah formula untuk menghitung jumlah sampel minimal (Nalendra, 2021). Jumlah Populasi sebanyak 190 mahasiswa dan sampel yang di ambil setelah menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* menjadi sebanyak 65 mahasiswa dengan kriteria yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga.
- 6) Menentukan instrumen penelitian, dalam penelitian ini data dikumpulkan menggunakan 4 kuisioner yaitu *International Physical Activity Questionnaire - Short Form* (IPAQ-SF) untuk mengukur Physical Activity (Bauman et al., 2003), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur Social Support (Zimet et al., 1988), WHOQOL-BREF untuk mengukur Quality Of Life (Skevington et al., 2004), dan *Zung Self-Anxiety Scale* untuk mengukur tingkat Kecemasan (Zung, 1971).

3.5.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti menjalankan berbagai aktivitas untuk mengumpulkan data yang diperlukan guna menjawab permasalahan penelitian yang telah dirumuskan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan empat jenis kuesioner yang disusun dalam format *Google Form*, lalu didistribusikan kepada responden melalui media sosial,

yakni mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang tergabung dalam UKM keolahragaan seperti Sepak Bola, Futsal, Taekwondo, Hoki, Atletik, dan Karate. Partisipasi bersifat sukarela, dan seluruh tanggapan responden dijamin kerahasiaannya. Peneliti meminta agar para partisipan menjawab seluruh item dalam kuesioner secara jujur.

3.5.3 Tahap Analisis Data

Pada tahap analisis data ini peneliti menganalisis seluruh data yang diperoleh dari jawaban responden. Data-data tersebut kemudian diolah menggunakan perangkat lunak IBM SPSS 27. Pertama uji normalitas untuk mengetahui apakah data dari hasil pengukuran tersebut normal atau tidak menggunakan Kolmogorov-smirnov dengan pada taraf signifikansi 0,05. Selanjutnya Uji hipotesis menggunakan uji regresi bootstrap untuk mengetahui pengaruhnya karena data tidak normal.

3.6 Analisis Data

Data hasil penelitian diolah dan dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian. Tujuan analisis data untuk menyederhanakan data ke dalam bentuk yang dapat dimengerti dan ditafsirkan.

3.6.1 Deskriptif Statistik

Metode yang digunakan penulis untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2014), analisis deskriptif merupakan teknik statistik yang digunakan untuk mengolah dan menyajikan data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan apa adanya, tanpa bertujuan untuk menarik kesimpulan yang bersifat umum atau melakukan generalisasi. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui nilai dari variabel independen maupun variabel dependen dalam penelitian.

3.6.2 Uji Normalitas

Tujuan dari normalitas adalah untuk mengetahui apakah data dari hasil pengukuran tersebut normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Jika sampelnya kurang dari 50, maka Shapiro Wilk lebih cocok untuk digunakan dalam uji normalitas. Sementara untuk sampel besar yang lebih dari 50, gunakan Kolmogorov-Smirnov agar

hasilnya lebih akurat (Mishra et al., 2019). Selanjutnya normalitas dalam penelitian ini pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan penjelasan kriteria sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $< \alpha = 0,05$ berarti bahwa data berdistribusi tidak normal.
- 2) Jika nilai signifikansi $> \alpha = 0,05$ berarti bahwa data berdistribusi normal.

3.6.3 Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel bebas dan variabel terikat (Sudariana & Yoedani, 2022). Apabila variabel tersebut tidak mempunyai hubungan linear maka model regresi tidak bisa digunakan. Oleh karena itu, uji linearitas merupakan isyarat yang diperlukan untuk menghitung uji regresi.

3.6.4 Uji Regresi Linier Berganda

Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga teknik analisis regresi linier klasik tidak dapat digunakan secara tepat. Untuk mengatasi pelanggaran asumsi ini, digunakan analisis regresi bootstrap, yaitu metode statistik non-parametrik yang menggunakan teknik resampling berulang terhadap data asli untuk membentuk distribusi empiris dari parameter estimasi.

Regresi bootstrap dilakukan dengan pengambilan sampel ulang sebanyak 1.000 kali guna memperoleh estimasi koefisien regresi, nilai signifikansi (p-value), dan interval kepercayaan (*confidence interval*) pada tingkat 95% menggunakan metode *Bias-Corrected and Accelerated* (BCa). Teknik ini tidak bergantung pada asumsi distribusi normal, sehingga lebih tepat digunakan dalam kondisi distribusi data tidak normal (Jovanovi, 2020).

Dalam menentukan hasil dari teknik analisis data dengan regresi bootstrap, terdapat beberapa syarat yang perlu diperhatikan agar interpretasi hasilnya valid dan dapat digunakan untuk menarik kesimpulan penelitian. Berikut adalah syarat-syarat tersebut:

1) Nilai Signifikansi (p-value)

Hasil analisis regresi bootstrap menghasilkan nilai p-value untuk masing-masing koefisien regresi.

- Jika $p\text{-value} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

- Jika $p\text{-value} \geq 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Artinya, tidak terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

2) Confidence Interval Tidak Melintasi Nol ($CI \neq 0$)

Regresi bootstrap juga menghasilkan interval kepercayaan (confidence interval), biasanya pada tingkat 95%, dengan metode Bias-Corrected and Accelerated (BCa).

- Jika interval kepercayaan tidak mencakup angka 0, maka koefisien regresi dianggap signifikan.
- Jika interval kepercayaan mencakup angka 0, maka koefisien dianggap tidak signifikan, meskipun nilai $p\text{-value}$ mungkin mendekati 0,05.