

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilakukan di kampus Universitas Pendidikan Indonesia tepatnya di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2011 sebanyak 40 orang.

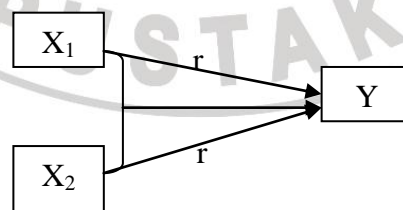
Dalam penelitian ini tidak semua mahasiswa Ilmu Keolahragaan dijadikan sumber data namun hanya sebagian saja (sampel) dalam hal ini peneliti menggunakan *Sampling Purposive*.

Peneliti memilih *sampling purposive* karena sampel tidak bisa secara acak karena ditentukan dengan menggunakan pertimbangan tertentu dengan alasan mahasiswa Ilmu Keolahragaan tidak semua sedang mengalami stres.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan ditunjukkan oleh gambar 3.1. Gambar tersebut menunjukkan fokus penelitian yang dikaji adalah yaitu menggambarkan perbandingan antara aktivitas rekreasi aktif dan aktivitas rekreasi pasif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa IKOR.

Gambar 3.1 Desain Penelitian



Sumber: Sugiyono (2010:44)

Keterangan:

X1= Aktivitas Rekreasi Aktif

X2= Aktivitas Rekreasi Pasif

Y = Stres

R = Hubungan

Dalam penelitian terdapat dua variabel independent yaitu aktivitas rekreasi aktif dan aktivitas rekreasi pasif serta variabel dependen yaitu tingkat stres pada mahasiswa. Desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas rekreasi aktif dengan stres, hubungan aktivitas pasif dengan stres, lalu perbedaan antara aktivitas rekreasi aktif dan pasif terhadap tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2011.

C. Metode Penelitian

Dalam bab ini peneliti akan menguraikan mengenai metode ilmiah yang digunakan dalam mencari suatu kebenaran untuk sebuah penelitian, sehingga hasil dari suatu penelitian sesuai dengan tujuan dan hasilnya dapat dipertanggung jawabkan.

Adapun metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif menggunakan penelitian berupa Metode deskriptif komparatif adalah metode dengan menjelaskan dan melakukan perbandingan data hasil penelitian dari dua perlakuan yang berbeda. Pada penelitian ini dibandingkan antara aktivitas rekreasi aktif dan aktivitas rekreasi pasif dalam menurunkan stres mahasiswa IKOR.

D. Definisi Operasional

1. Waktu luang menurut Chris Bull dalam bukunya yang berjudul *an introduction to leisure studies* (2003: 37), menjelaskan pengertian waktu luang adalah jika seseorang tidak sedang bekerja, maka ia memiliki waktu luang.
2. Rekreasi menurut Nurlan Kusmaedi (2002:2) "Rekreasi adalah suatu kegiatan pengisi waktu luang yang melibatkan fisik, mental/emosi dan sosial yang mengandung sipat pemulihan kembali kondisi seorang dari segala beban yang

timbul akibat kegiatan sehari-hari dan dilaksanakan dengan kesadaran sendiri.”

3. Mahasiswa menurut UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Bab VI bagian ke empat pasal 19 bahwasanya “ mahasiswa ” itu sebenarnya hanya sebutan akademis untuk siswa atau murid yang telah sampai pada jenjang pendidikan tertentu dalam masa pembelajarannya. Mahasiswa yang dimaksud adalah mahasiswa yang masih aktif dalam mengikuti perkuliahan pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Stress menurut Weinberg & Gould (1995) adalah suatu proses yang mengandung tuntutan substansial, baik fisik maupun psikis untuk dapat dipenuhi oleh individu yang mengalaminya, karena adanya suatu keadaan fisik atau psikis yang kurang seimbang. Jika individu gagal memenuhi tuntutan tersebut, ia harus menanggung konsekuensinya. Stress yang dimaksud dalam penelitian ini adalah emosional, perilaku sosial, fisiologis, dan kognitif (Eustress dan Distress) dikutip dari Siti Hutami Suhayat (2011).
5. *Leisure Experiences* (Pengalaman Waktu Luang) menurut Barnett (2005) adalah pengalaman waktu luang mungkin merupakan pendahuluan untuk partisipasi waktu luang. Kesadaran rekreasi, serta persepsi tentang rasa kebosanan, tantangan, dan kecemasan selama waktu luang, diyakini mendahului partisipasi.

E. Instrument Penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner Tingkat Stres, Aktivitas Waktu Luang, *Leisure Experiences* dan Partisipasi Waktu Luang.

Dibawah ini merupakan kisi-kisi Tingkat stres yang diadaptasi dari kuesioner Tingkat stres mahasiswa yang disusun oleh Sarafino dalam tesis kholidah (2009:17) yang dikutip dalam skripsi Siti Hutami Suhayat (2011: 42).

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrument Skala Stres

No	Aspek Yang Dinilai	Pernyataan	
		Positif	Negatif
1	Aspek Fisiologis	2,5	10,16

Lanjutan dari tabel 3.1 halaman 26

2	Aspek Kognitif	1,6	9,15
3	Aspek Emosional	3,7	11,14
4	Aspek Perilaku Sosial	4,8	12,13

Dibawah ini merupakan kisi-kisi aktivitas rekreasi (waktu luang) yang diadaptasi dari Beard and Ragheb's (1983), Caldwell and Colleagues (1992) *Leisure Experience Battery for Adolescents (LEBA)* yang dikutip dalam tesis Jennifer Campbell (2007:52).

Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrument Aktivitas Waktu Luang

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator
1	Aktivitas Waktu Luang	A. Aktifitas Rekreasi Aktif	Olahraga rekreasi beregu (misalnya, belajar basket)
			Kompetisi Olahraga Individu (misalnya, lomba renang)
			Olahraga rekreasi individu (misalnya, jogging)
			Kegiatan fisik (misalnya, angkat besi, yoga, aerobik)
			Pergi berolahraga atau acara olahraga
			Pergi ke tempat hiburan (restoran, tempat nongkrong)
			Latihan band atau paduan suara
			Bermain musik atau bernyanyi
			Melukis, memahat, menggambar atau menciptakan seni visual lainnya
			Mengemudi untuk kesenangan
			Belanja
			Pergi keluar untuk makan
			Berpartisipasi dalam organisasi mahasiswa
			Menghabiskan waktu dengan keluarga / kerabat
		Bergaul dengan teman-teman	
		B. Aktifitas Rekreasi Pasif	Menonton televisi
			Menonton film ke bioskop atau diam dirumah
			Bermain games
			Bermain Kartu
			Minum (misalnya, minum kopi atau teh diluar)
Berjudi (misalnya, bermain poker, kasino)			
Mendengarkan musik			

Lanjutan dari tabel 3.2 halaman 27

			Pergi menonton konser
			Menghadiri drama musikal
			Santai, berpikir dan merenung
2	Leisure Experiences	Waktu Luang	Kesadaran
			Rasa Bosan
			Tantangan
			Distress
3	Leisure Participation	Waktu Luang	Partisipasi Aktif
			Partisipasi Pasif
			Keanekaragaman

Skala yang digunakan untuk mengetahui alternative jawaban dari responden adalah *skala likert*. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2010: 93), “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Tabel 3.3 Skala Likert Angket Tingkat Stres Dan Aktivitas Rekreasi (Aktivitas Waktu Luang)

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban
SS = Sangat Setuju	5
S = Setuju	4
R = Ragu-Ragu	3
TS = Tidak Setuju	2
STS = Sangat Tidak Setuju	1

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pengumpulan data berupa angket atau kuesioner. Langkah pertama adalah membagikan angket kepada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2011, kemudian peneliti menginstruksi dan menjelaskan cara pengisian dan maksud dari pembagian angket. Setelah itu, sampel diberi waktu 20 menit untuk melakukan pengisian angket hingga selesai. Lalu, peneliti mengumpulkan angket kembali dan memeriksa angket.

G. Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan salah satu langkah yang penting dalam melakukan suatu penelitian, dikarenakan kesalahan dalam analisis dapat berpengaruh dalam pengambilan sebuah kesimpulan. Terutama apabila digunakan generalisasi kesimpulan untuk masalah yang akan diteliti. Suatu kesimpulan akan didapat dari pengolahan data tersebut.

Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan Uji T dalam hal ini menggunakan Independent T Test. Independent T Test digunakan untuk menguji perbedaan yang signifikan diantara dua kelompok sampel.

H. Uji Validitas Dan Realibilitas

Sebelum penelitian dan menggunakan suatu kuesioner, kuesioner tersebut harus diuji cobakan terlebih dahulu (uji instrument) kepada subjek dengan keadaan yang sama namun bukan pada sampel yang diteliti. Peneliti mengadakan uji validitas dan realibilitas dengan membagikan kuesioner yang telah peneliti buat kepada 23 mahasiswa UPI. Hasil uji validitas dan realibilitas dari pengujian instrument peneliti analisis dengan menggunakan teknik perangkat lunak *Statistical Product And Service Solution (SPSS) For Windows Versi 16.0*. menggunakan kuesioner Tingkat stres mahasiswa yang disusun oleh Sarafino dalam tesis kholidah (2009:17) yang dikutip dalam skripsi Siti Hutami Suhayat (2011: 42) serta aktivitas rekreasi waktu luang yang diadaptasi dari Beard and Ragheb's (1983), Caldwell and Colleagues (1992) Leisure Experience Battery for Adolescents (LEBA), yang dikutip dalam tesis Jennifer Campbell (2007:52).

Tabel 3.4 Hasil Uji Instrument Tiap Item Angket Aktifitas Waktu Luang

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q2	79.15	213.818	.424	.915
Q3	78.90	206.726	.721	.911
Q4	78.60	210.568	.536	.914

Lanjutan dari tabel 3.4 halaman 29

Q5	79.70	215.168	.260	.918
Q6	78.85	207.818	.629	.912
Q7	79.05	200.261	.733	.910
Q8	79.45	201.945	.673	.911
Q9	79.45	194.892	.695	.910
Q10	80.40	201.832	.516	.914
Q11	79.85	198.450	.669	.911
Q12	79.65	199.082	.650	.911
Q13	81.55	217.208	.245	.917
Q14	78.85	203.713	.654	.911
Q15	79.75	201.039	.612	.912
Q16	79.25	196.408	.745	.909
Q17	80.30	206.537	.413	.916
Q18	80.15	213.082	.280	.918
Q19	79.85	213.924	.260	.918
Q24	79.10	209.989	.472	.914
Q25	79.60	203.726	.480	.915
Q26	79.80	196.063	.614	.912
Q27	79.40	199.832	.672	.911
Q28	78.80	210.589	.410	.915
Q31	78.20	214.063	.469	.915
Q32	78.35	212.661	.556	.914

Berdasarkan hasil uji validitas dan reabilitas diatas dengan *reability scale* didapatkan hasil uji per item statistik. Nisfianoor (2009:229) yang dikutip dalam penelitian skripsi Siti Hutami Suhayat (2011:47) bahwa “tiap item yang bernilai lebih dari 0,2 berarti item instrument tersebut valid dan reliabel”. Berdasarkan hasil uji instrument didapatkan item Q2, Q3, Q4, Q5, Q6, Q7, Q8, Q9, Q10, Q11, Q12, Q13, Q14, Q15, Q16, Q17, Q18, 19, Q24, Q25, Q26, Q27, Q28, Q31, dan Q32 dinyatakan valid dan reliabel dikarenakan item tersebut memiliki nilai diatas 0,2. Pernyataan diatas sudah mewakili aspek yang ingin dinilai.

Tabel 3.5 Hasil Uji Instrument Tiap Item Angket Leisure Experiences

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q3	21.50	19.947	.385	.800

Lanjutan dari tabel 3.5 halaman 30

Q4	20.75	20.303	.437	.792
Q5	21.20	19.853	.485	.786
Q6	20.70	17.589	.711	.751
Q7	20.20	20.063	.511	.784
Q12	20.45	18.682	.549	.776
Q15	21.00	16.421	.648	.759
Q19	21.15	18.450	.444	.796

Berdasarkan hasil uji validitas dan reabilitas diatas dengan *reability scale* didapatkan hasil uji per item statistik. Nisfianoor (2009:229) yang dikutip dalam penelitian skripsi Siti Hutami Suhayat (2011:47) bahwa “tiap item yang bernilai lebih dari 0,2 berarti item instrument tersebut valid dan reliabel”. Berdasarkan hasil uji instrument didapatkan item Q3, Q4, Q5, Q6, Q7, Q12, Q15, dan Q19 dinyatakan dinyatakan valid dan reliabel dikarenakan item tersebut memiliki nilai diatas 0,2. Pernyataan diatas sudah mewakili aspek yang ingin dinilai.

Tabel 3.6 Hasil Uji Instrument Tiap Item Angket Partisipasi Waktu Luang

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	92.75	404.513	.356	.945
Q3	92.75	404.724	.294	.945
Q4	92.45	390.261	.667	.943
Q5	92.60	397.621	.508	.944
Q6	92.40	387.937	.777	.943
Q7	92.55	386.787	.777	.943
Q8	92.75	393.882	.583	.944
Q9	92.70	401.168	.396	.945
Q10	92.55	392.682	.646	.944
Q11	92.65	399.292	.431	.945
Q12	91.80	400.274	.235	.947
Q13	92.20	391.326	.718	.943
Q14	92.00	387.684	.692	.943
Q15	91.65	385.397	.678	.943
Q16	91.80	389.642	.572	.944

Lanjutan dari tabel 3.6 halaman 31

Q18	92.35	401.082	.415	.945
Q19	92.40	391.516	.659	.943
Q20	92.55	394.682	.528	.944
Q21	92.60	399.937	.385	.945
Q22	92.70	399.905	.504	.944
Q23	91.65	389.187	.360	.947
Q24	92.30	395.695	.455	.945
Q25	91.45	386.261	.648	.943
Q27	91.35	384.029	.477	.946
Q28	92.35	388.345	.683	.943
Q29	92.10	391.674	.509	.944
Q30	92.40	400.884	.444	.945
Q31	92.70	391.905	.837	.943
Q32	92.70	397.484	.530	.944
Q33	92.60	402.147	.394	.945
Q34	92.55	387.103	.837	.942
Q35	92.55	392.471	.726	.943
Q36	92.45	394.682	.643	.944
Q37	92.25	387.987	.665	.943
Q38	92.45	399.945	.447	.945
Q39	91.90	392.937	.450	.945
Q41	92.60	403.516	.399	.945
Q42	92.40	397.516	.578	.944
Q43	92.55	400.682	.575	.944
Q44	92.60	398.674	.621	.944
Q45	92.10	387.989	.743	.943
Q47	91.70	390.642	.436	.945
Q48	91.10	389.568	.386	.946

Berdasarkan hasil uji validitas dan reabilitas diatas dengan *reability scale* didapatkan hasil uji per item statistik. Nisfianoor (2009:229) yang dikutip dalam penelitian skripsi Siti Hutami Suhayat (2011:47) bahwa “tiap item yang bernilai lebih dari 0,2 berarti item instrument tersebut valid dan reliabel”. Berdasarkan hasil uji instrument didapatkan item Q1, Q3, Q4, Q5, Q6, Q7, Q8, Q9, Q10, Q11, Q12, Q13, Q14, Q15, Q16, Q18, Q19, Q20, Q21, Q22, Q23, Q24, Q25, Q27, Q28, Q29, Q30, Q31, Q32, Q33, Q34, Q35, Q36, Q37, Q38, Q39, Q40, Q41, Q42, Q43, Q44, Q45, Q47, dan Q48 dinyatakan valid dan reliabel dikarenakan item tersebut memiliki nilai diatas 0,2. Pernyataan diatas sudah mewakili aspek yang ingin dinilai.

Tabel 3.7 Hasil Uji Instrument Tiap Item Angket Tingkat Stres Mahasiswa

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q2	13.35	11.397	.395	.669
Q4	12.95	12.155	.575	.616
Q5	13.20	11.747	.616	.601
Q6	13.35	13.187	.382	.668
Q7	11.70	10.958	.431	.657
Q9	11.95	13.208	.257	.707

Berdasarkan hasil uji validitas dan reabilitas diatas dengan *reability scale* didapatkan hasil uji per item statistik. Nisfianoor (2009:229) yang dikutip dalam penelitian skripsi Siti Hutami Suhayat (2011:47) bahwa “tiap item yang bernilai lebih dari 0,2 berarti item instrument tersebut valid dan reliabel”. Berdasarkan hasil uji instrument didapatkan item Q2, Q4, Q5, Q6, Q7, dan Q9 dinyatakan dinyatakan valid dan reliabel dikarenakan item tersebut memiliki nilai diatas 0,2. Pernyataan diatas sudah mewakili aspek yang ingin dinilai.

Tabel 3.8 Hasil Reabilitas Instrument Angket Aktifitas Waktu Luang

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.917	25

Tabel 3.9 Hasil Reabilitas Instrument Angket Leisure Experiences

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.804	8

Dalam buku pendekatan statistik Nisfianoor (2009: 229) yang dikutip dalam penelitian skripsi Siti Hutami Suhayat (2011: 46) bahwa “apabila nilai cronbach alpa lebih besar dari 0,05 berarti hasil uji validitas dan reliabilitas dari suatu instrument adalah valid dan reliabel.” Hasil angket atau kuesioner aktifitas waktu luang adalah 0,917 lebih besar dari 0,05 berarti angket atau kuesioner ini valid dan reliabel serta angket atau kuesioner leisure experiences adalah 0,804 lebih besar dari 0,05 berarti angket ini valid dan reliabel.

Tabel 3.10 Hasil Uji Instrument Angket Partisipasi Waktu Luang

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.945	43

Tabel 3.11 Hasil Uji Instrument Angket Tingkat Stres Mahasiswa

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.694	6

Dalam buku pendekatan statistik Nisfianoor (2009: 229) yang dikutip dalam penelitian skripsi Siti Hutami Suhayat (2011: 46) bahwa “apabila nilai cronbach alpa lebih besar dari 0,05 berarti hasil uji validitas dan reliabilitas dari suatu instrument adalah valid dan reliabel.” Hasil Angket atau kuesioner Partisipasi Waktu Luang menggunakan reliability scale didapat hasil 0,945 lebih besar dari 0,05 berarti angket ini valid dan reliabel sedangkan angket atau kuesioner tingkat stres mahasiswa adalah 0,694 lebih besar dari 0,05 berarti angket ini valid dan reliabel.