

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana kuantitatif yaitu data yang berbentuk skor (Fraenkel et al., 2012). Desain dalam penelitian ini menggunakan desain korelasi, yaitu jenis penelitian yang menentukan hubungan antara dua atau lebih variabel (Fraenkel et al., 2012).

Desain korelasi dipilih karena penelitian bermaksud mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi. Pada gambar 3.1, X digunakan sebagai variabel bebas dan Y digunakan sebagai variabel terikat.



Gambar 3 1 *Desain Korelasi*
Sumber : (Fraenkel et al., 2012)

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswi perguruan tinggi di Provinsi Banten yang berjumlah 608,929 jiwa, yang terdiri dari 153 perguruan tinggi di Provinsi Banten (Ristekdikti, 2019), selain itu terdapat tim peneliti yang berjumlah 8 orang yang membantu peneliti dalam pengambilan data sampel.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah:

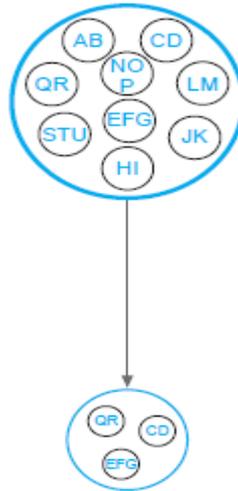
3.3.1 Populasi

Populasi adalah kelompok yang diminati oleh peneliti yang digunakan dalam penelitian, mengacu pada semua anggota kelompok (Fraenkel et al., 2012). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi perguruan tinggi di Provinsi Banten yang berjumlah 608,929 jiwa dari 153 perguruan tinggi di Provinsi Banten (Ristekdikti, 2019).

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi, yang merujuk pada pemilihan individu, kelompok atau objek penelitian tempat memperoleh informasi (Fraenkel et al., 2012).

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan membagi populasi menjadi kelompok-kelompok/cluster lalu memilih sampel secara acak, sehingga setiap calon sampel memiliki peluang untuk dijadikan sampel (Fraenkel et al., 2012).



Gambar 3 2 *Cluster Random Sampling*
Sumber: (Fraenkel et al., 2012)

Terdapat beberapa panduan dalam menentukan jumlah minimal sampel penelitian, menurut (Fraenkel et al., 2012) penelitian korelasional jumlah minimum sampel adalah 50 sampel. Serta menurut tabel Issac dan Michael sampel yang digunakan berjumlah 348 orang namun peneliti mengambil sampel sebanyak 360 orang, dengan populasi sebanyak 608,929 jiwa dari 153 perguruan tinggi yang terbagi menjadi 8 kelompok berdasarkan jumlah kabupaten/kota di Provinsi Banten yang diantaranya; Kabupaten Pandeglang, Kabupaten Serang, Kabupaten Lebak, Kabupaten Tangerang, Kota Cilegon, Kota Serang, Kota Tangerang, dan Kota Tangerang Selatan.

Tabel 3 1 Tabel Isac dan Michael (Mulyatiningsih, 2011)

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut:

1) Kuesoner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire)

Kuesoner GPAQ dikembangkan oleh WHO yang terdiri dari 16 pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik seseorang (World Health Organization, 2012), dengan hasil uji reliabilitas reliabilitas tinggi sebesar *Cronbach's Alpha* $\alpha = 0,67-0,73$ dan dengan validitas sedang sebesar $r = 0,48$. Alasan menggunakan instrument GPAQ karena sudah diuji validitas dan realibilitasnya secara global di 9 negara (Bull et al., 2009).

2) Kuesoner BDI-II (Beck Depression Inventory)-II

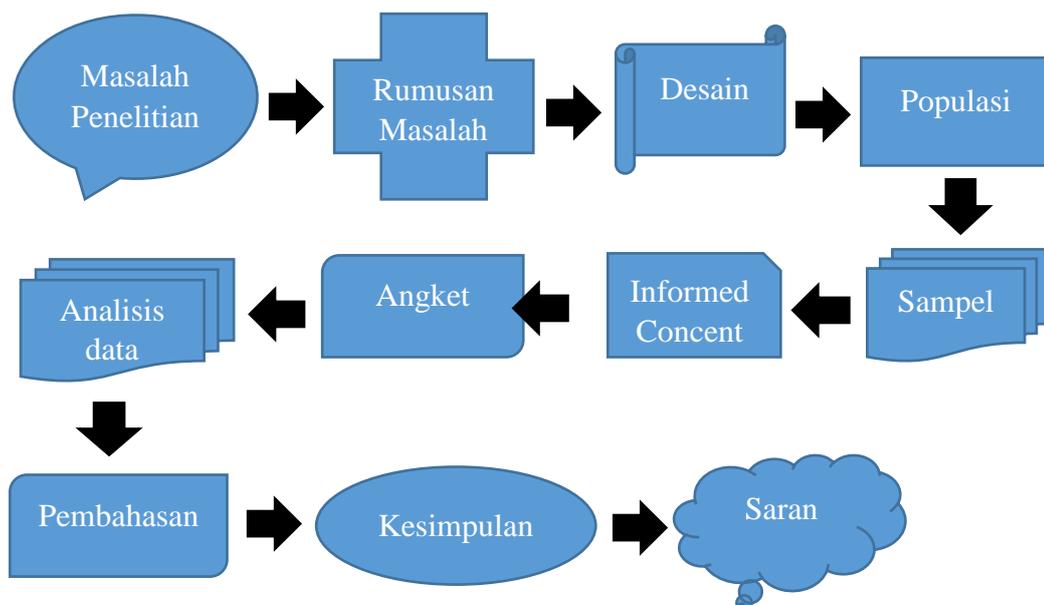
Kuesoner BDI pertama kali di kembangkan oleh (A. T. Beck et al., 1961) dan direvisi tahun 1996 menjadi BDI-II yang terdiri dari 21 item yang menggambarkan 21 kategori dan sikap gejala depresi untuk membantu mengungkapkan tingkat depresi seseorang yang terdiri dari rasa sedih, pesimis, merasa gagal, merasa tidak puas, merasa bersalah, merasa di hukum, perasaan benci pada diri sendiri, mudah tersinggung, menarik diri dari hubungan sosial, tidak mampu mengambil keputusan, gangguan tidur, penurunan berat badan, dan

kehilangan minat seksual.(Beck et al., 1996), dengan hasil uji reliabilitas reliabilitas tinggi sebesar *Cronbach's Alpha* $\alpha = 0,89$ dan validitas sebesar $r = 0,50$. Alasan menggunakan instrument BDI-II karena sudah diuji validitas dan realibilitasnya secara global (Aaron T. Beck, 1996), seperti Australia, Amerika Serikat, Wales, serta Inggris (Titov et al., 2011) dan Mexico (Kung et al., 2003).

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini harus dilakukan peneliti, yaitu dengan menentukan populasi kemudian mengambil sampel dari populasi sesuai dengan kebutuhan peneliti, kemudian sampel diberikan pernyataan sesuai dengan instrument yang sudah di siapkan peneliti kemudian selesai proses pengambilan data kemudian di olah dan di analisa (Fraenkel et al., 2012). Namun sebelum sampel menjalani pengisian angket, peneliti menjelaskan informasi mengenai maksud dan tujuan angket. Setelah sampel paham dan menyanggupi untuk berpartisipasi dalam penelitian, sampel diberikan pertanyaan kesediaan mengikuti penelitian/*informed concent*. *Informed concent* adalah form kesediaan sampel dalam mengikuti penelitian, dimana *informed concent* adalah salah satu dari standar etika dalam penelitian serta menyetujui semua risiko dalam penelitian (Fraenkel et al., 2012).

Sesuai dari penjelasan di atas peneliti menetapkan prosedur dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:



Gambar 3 3 *Prosedur Penelitian*
Sumber : (Fraenkel et al., 2012)

3.6 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk menguji hubungan dari dua kelompok data. Untuk menghitung besarnya korelasi menggunakan tehnik statistika berupa korelasi bivariat (Syahrudin & Salim, 2012). korelasi bivariat adalah statistik yang digunakan untuk menerangkan keeratan hubungan antara dua variabel (Syahrudin & Salim, 2012). Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product for Social Science (SPSS)* versi 25.

3.7 Prosedur Pengolahan Data

Prosedur pengolahan data penelitian ini adalah:

3.7.1 Deskriptif Data

Deskriptif data merupakan pengolahan data agar mendapatkan informasi tentang data minimum, maksimum, rata-rata dan standar deviasi (Pallant, 2007).

3.7.2 Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan agar data yang di peroleh berada di taraf distribusi normal atau tidak. Setiap datadi uji normalitasnya, uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov (Pallant, 2007) karena sampel lebih dari 50 orang. Nilai probabilitas (p) atau signifikan (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$ digunakan untuk membandingkan dalam format pengujiannya. Uji kebermaknaan adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. atau *P-value* $> 0,05$ maka dinyatakan data berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai Sig. atau *P-value* $< 0,05$ maka dinyatakan data tidak berdistribusi normal.

3.7.3 Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data dilakukan agar memperoleh informasi apakah data homogen atau tidak. Tehnik ini membuat asumsi bahwa sampel diperoleh dari populasi dengan varian yang sama. Berarti variabilitas skor untuk masing-masing adalah serupa. *Levene's Test* digunakan dalam pengujian homogenitas data dalam penelitian ini (Pallant, 2007). Nilai probabilitas (p) atau signifikan (Sig.) dengan

derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$ digunakan saat membandingkan format pengujiannya. Uji kebermaknaan yaitu sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. atau *P-value* $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen.
- 2) Jika nilai Sig. atau *P-value* $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogen.

3.8 Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas dan homogenitas data, jika data yang di dapatkan berdistribusi normal dan homogen maka menggunakan analisis uji *Parametric Test*, tes tersebut merupakan salah satu tehnik analisis dalam statistik untuk mencari hubungan variabel yang bersifat kuantitatif (Fraenkel et al., 2012) dan jika data yang di dapat tidak berdistribusi normal dan homogen maka menggunakan analisis uji *non-parametric test*, uji ini merupakan salah satu tehnik analisis untuk mencari hubungan variabel yang bersifat kuantitatif (Fraenkel et al., 2012), dan bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan dan perbandingan yang disajikan (Pallant, 2007).

Hipotesis penelitian dalam penelitian ini adalah:

- 1) H₀: tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswi perguruan tinggi di Provinsi Banten.
- 2) H₁: terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswi perguruan tinggi di Provinsi Banten.

Dengan pengambilan keputusan:

- 1) Jika nilai Sig. atau *P-value* $> 0,05$ H₀ diterima, maka dinyatakan tidak terdapat hubungan.
- 2) Jika nilai Sig. atau *P-value* $< 0,05$ H₀ ditolak yang berarti H₁ diterima, maka dinyatakan terdapat hubungan.

