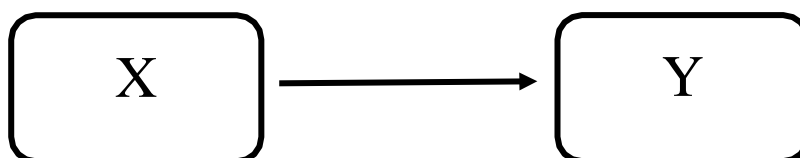


## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah yang bertujuan mendapatkan data dan untuk kegunaan tertentu (Sugiyono, 2012). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang mendeskriptifkan suatu gejala, peristiwa, dan kejadian yang terjadi pada saat ini (Sudjana, Nana dan Ibrahim, 2007) yang bertujuan untuk mendeskripsikan kebenaran suatu fenomena yang diteliti berdasarkan data empirik sebagai jawaban terhadap masalah pada saat riset dilakukan (Ali, 2010). Metode penelitian deskriptif korelasi yaitu studi korelasi yang mempelajari hubungan dua variabel atau lebih dan menunjukkan sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain (Sudjana, Nana dan Ibrahim, 2007). Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan mengukur seberapa erat atau tidaknya hubungan tersebut (Arikunto, 2009).<sup>27</sup> Pemilihan metode deskriptif korelasional dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji **Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19**. Desain korelasi dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



*Gambar 3.1 Desain Korelasi*

Keterangan :

—————→ = Hubungan

X = Aktivitas Fisik

Y = Kesehatan Mental

#### 3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 377 partisipan yang terdiri dari sampel sebanyak 371 orang, pembambil data 5 orang dan penganalisis data sebanyak 1 orang.

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.3.1 Populasi

Populasi merupakan objek atau subjek dari suatu wilayah generalisasi yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu sesuai kebutuhan peneliti yang bertujuan untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011).<sup>28</sup> Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas pendidikan indonesia yang berjumlah 62.479. Diantaranya yaitu Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Pendidikan Bahasa dan Sastra (FPBS), Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FPMIPA), Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (FPIPS), Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan (FPTK), Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis (FPEB), Fakultas Pendidikan Seni dan Desain (FPSD).

#### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi dengan kualitas dan karakteristik yang sama (Sugiyono, 2001)<sup>29</sup>. Pengambilan dan penentuan sampel harus berdasarkan pertimbangan yang telah dikaji. Peneliti dapat menggunakan sampel yang dari populasi apabila populasi yang digunakan dalam jumlah yang besar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Simple random sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2017)<sup>30</sup>.

Pada penelitian ini yang akan menjadi anggota sampel adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dengan jumlah 371 orang.

n = Sampel

N = Populasi

e = Margin of error 0,05

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

$$n = \frac{62.479}{1 + (62.479 \times 0,05^2)}$$

$$n = \frac{62.479}{1+(62.479 \times 0,0025)}$$

$$n = \frac{62.479}{1+1.568,725}$$

$$n = \frac{62.479}{1.569,725}$$

$$n = 371$$

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2009). Sedangkan menurut (Sukmadinata, 2010) instrumen penelitian adalah berupa tes yang bersifat mengukur karena berisi tentang pertanyaan dan pernyataan yang alternatif jawabannya memiliki standar jawaban tertentu, benar salah maupun skala jawaban. Instrumen yang berisi jawaban skala berupa pertanyaan atau pernyataan yang jawabannya berbentuk skala deskriptif ataupun skala garis<sup>31</sup>. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket (kuisisioner).

#### 1) *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*

Pengukuran aktivitas fisik menggunakan instrumen pengumpulan data berupa Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). GPAQ dirancang untuk menyelidiki efek aktivitas fisik dan kebugaran kardiovaskular pada kesehatan mental dan suasana hati dan didasarkan pada asumsi bahwa semakin banyak keterlibatan seseorang dalam latihan aerobik maka semakin bermanfaat hal ini (Thirlaway & Benton, 1992). Peserta diminta untuk mencatat rincian aktivitas fisik yang mereka lakukan selama empat minggu sebelumnya, yaitu jenis aktivitas fisik (misalnya, berlari, berenang), frekuensi (berapa kali per minggu) dan durasi aktivitas. Durasi total aktivitas fisik dihitung hingga menit terdekat. Setiap jenis latihan kemudian diberi nilai numerik yang mencerminkan perkiraan pengambilan oksigen per menit (Cooper, 1970). Aktivitas berat (mis., Berlari, bersepeda) diberi nilai numerik yang lebih tinggi daripada aktivitas sedang/ringan (misalnya, berjalan, Yoga, dll). Total waktu yang dihabiskan untuk suatu aktivitas kemudian dikalikan dengan nilai ini untuk menghasilkan skor aktivitas fisik total.

## 2) *Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)*

Pengukuran kesehatan mental menggunakan instrumen pengumpulan data berupa kuisioner Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). HADS adalah 14 item kuisioner mengenai laporan diri sendiri dengan tujuh pertanyaan yang berkaitan dengan kecemasan (misalnya, saya tiba-tiba merasa panik) dan tujuh pertanyaan yang berkaitan dengan depresi (misalnya, saya merasa seolah-olah saya diperlambat turun) (Zigmond & Snaith, 1983). Penilaian didasarkan pada skala Likert 4 poin (0¼Tidak sama sekali; 1¼Tidak terlalu banyak; 2¼Cukup banyak; 3¼Tidak pasti). Skor maksimum untuk setiap subskala adalah 21. Untuk kedua subskala, skor 0-7 menunjukkan tidak adanya gejala klinis kecemasan dan depresi, skor 8-10 menunjukkan gejala ringan, 11-14 gejala sedang dan 15-21 gejala berat. Skala ini memiliki sifat psikometri yang baik dalam hal struktur faktor, korelasi dan konsistensi internal (Mykletun et al, 2001).

Kuisioner ini terdiri dari 14 pertanyaan. Sebelum kuisioner digunakan, alangkah baiknya melakukan uji reliabilitas. Adapun hasil uji reliabilitas pada kuisioner *Hospital Anxiety and Depression Scale* yaitu nilai *Cronbach Alpha*  $\alpha = 0.744$  dengan jumlah pertanyaan sebanyak 14 item.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.744	14

Tabel 3.1 Statistik Reliabilitas

## 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode pengumpulan data atau tektik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Ridwan, 2010).<sup>32</sup>

### 1) Observasi

Observasi merupakan kegiatan peneliti sebelum penelitian dilakukan. Observasi yang dilakukan peneliti berupa pengamatan dan pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian yang akan datang di tempat penelitian yakni Universitas Pendidikan Indonesia

## 2) Angket (Kuisisioner)

Angket atau kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2013).<sup>33</sup>

Dalam penelitian ini, angket diberikan kepada sampel penelitian yaitu mahasiswa UPI secara online melalui GoogleForm. Dengan angket ini diharapkan peneliti dapat mendapatkan banyak informasi secara luas dari subjek yang berkaitan langsung dengan masalah penelitian yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert.

Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena social (Sugiyono, 2012). Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak ukur untuk menyusun item-item instrument yang berupa pertanyaan atau pernyataan.

Pernyataan yang dibuat terdiri atas pernyataan positif dan negative. Pernyataan tersebut memiliki skor sesuai dengan arah pernyataan positif dan negative. Jawaban setiap item instrument yang menggunakan skala Likert akan diberi bobot dengan menggunakan ukuran ordinal.

<b>Pernyataan</b>	<b>Sangat setuju</b>	<b>Setuju</b>	<b>Ragu-ragu</b>	<b>Tidak setuju</b>	<b>Sangat tidak setuju</b>
<b>Positif</b>	5	4	3	2	1
<b>negatif</b>	1	2	3	4	5

Tabel 3.2 Rentang Skala Likert

(Nana Sudjana dan Ibrahim, 2007)

### 3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian dimulai dari persiapan awal sampai dengan penyusunan laporan akhir sesuai dengan kaedah penelitian yang berlaku. Dalam hal pengambilan data, peneliti mengambil data kepada sampel secara langsung dengan menggunakan instrumen *Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)* dan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Adapun prosedur pengambilan data tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti mengumpulkan sampel pada lokasi tertentu dalam beberapa kali pertemuan dengan jumlah maksimal yang di perbolehkan sesuai dengan aturan

satgas covid 19 dengan tetap menjaga protokol kesehatan

- 2) Setiap sampel mengisi dan menandatangani inform consent sebagai tanda kesediaan terlibat dalam penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan dalam bentuk apapun dari peneliti.
- 3) Setiap sampel diberikan 2 buah instrumen dalam bentuk fisik dan dipersilahkan untuk mengisi instrumen tersebut sesuai dengan arahan.
- 4) Peneliti mendampingi sampel dalam pengisian instrumen dan melakukan pemanduan terhadap sampel dalam pengisian instrumen.
- 5) Setelah sampel mengisi semua instrumen, kemudian peneliti mengumpulkan instrumen tersebut untuk dilakukan analisis data.

### **3.7 Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk menguji hubungan dari dua kelompok data. Untuk menghitung besarnya korelasi menggunakan teknik statistika berupa korelasi bivariat<sup>35</sup>. Korelasi bivariat adalah statistik yang digunakan untuk menerangkan keeratan hubungan antara dua variabel (Syahrums & Salim 2012). Untuk analisis bivariat digunakan uji normalitas Kolmogorov Smirnov, dan untuk uji korelasi digunakan uji *Spearman's rho*. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product for Social Science (SPSS)*.