

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode dan Desain Penelitian**

##### **3.1.1 Metode Penelitian**

Dalam melakukan sebuah penelitian maka sudah seharusnya peneliti membuat langkah-langkah yang akan ditempuh selama proses penelitian tersebut. Hal ini bertujuan untuk menunjang keberhasilan penelitian, mulai dari mengungkapkan permasalahan yang akan dikaji, sampai proses pengumpulan dan analisis data. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode *Causal-comparative research (Expost-Facto)*.

*In causal-comparative research, investigators attempt to determine the cause or consequences of differences that already exist between or among groups of individuals. As a result, it is sometimes viewed, along with correlational research, as a form of associational research, since both describe conditions that already exist* (Fraenkel, 2012, hlm. 366).

Maksud dari *Causal Comparatif* ini sendiri peneliti berupaya menentukan penyebab atau konsekuensi dari perbedaan yang sudah ada antara atau di antara kelompok individu. Akibatnya, kadang-kadang dipandang, bersama dengan penelitian korelasional, sebagai bentuk penelitian asosiasional, karena keduanya menggambarkan kondisi yang sudah ada. Penelitian *expost-facto* merupakan penelitian dimana variabel-variabel bebas telah terjadi ketika peneliti mulai dengan pengamatan variabel terikat dalam suatu penelitian.

##### **3.1.2 Desain Penelitian**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *criterion-group design*, pemilihan dua atau lebih kelompok yang berbeda berdasarkan variabel tertentu yang menjadi perhatiannya dan membandingkannya berdasarkan variabel atau beberapa variabel lainnya (Suherman & Rahayu, 2015, hlm. 102). Adapun diagram desain tersebut dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1  
*criterion- group design* (Suherman & Rahayu, 2015, hlm. 102)

Cara	Kelompok	Variabel Independen	Variabel dependen
(a)	I	C (Group yang memiliki karakteristik)	O (Pengukuran)
	II	-C (Group yang tidak memiliki karakteristik)	O (Pengukuran)

Keterangan:

Kelompok IC = lansia yang aktif bersepeda

Kelompok II-C = lansia yang tidak aktif berolahraga

O Pengukuran = Kesehatan Mental dan *Self-Esteem*

### 3.2 Populasi, Sampel dan Tempat Penelitian

#### 3.2.1 Populasi

Populasi adalah kelompok yang diteliti, kelompok dimana peneliti akan melakukan generalisasi hasil penelitiannya (Fraenkel, 1993:80; Suherman & Rahayu, 2015, hlm. 67). Dari pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan, bahwa Populasi dalam penelitian meliputi segala sesuatu yang akan dijadikan subyek atau obyek penelitian yang dikehendaki peneliti. Populasi penelitian adalah lansia yang tergabung dalam komunitas pecinta sepeda sebanyak 120 orang yang berada di Kecamatan Pangandaran. Berdasarkan hasil identifikasi populasi (berdasarkan usia) maka secara purposif ditentukan bahwa yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berumur 45-74 tahun. Alasan memilih dari berbagai komunitas sepeda yang ada di Kecamatan Pangandaran yaitu karena dari berbagai komunitas usianya beragam.

#### 3.2.2 Sampel

Sampel merujuk pada proses pemilihan individu, kelompok atau objek penelitian. Sampel dalam penelitian adalah kelompok, individu atau objek tempat memperoleh informasi (Fraenkel, 1993:80; Suherman & Rahayu, 2015, hlm. 67).

Berdasarkan kebutuhan penelitian, dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling*, yaitu dengan cara *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2009) "*sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu". Berdasarkan kebutuhan

penelitian dan mengacu pada teori yang ada, kriteria sampel yang diambil diantaranya lanjut usia 45-59 tahun (*middle age*) dan usia 60-74 (*elderly*) tahun dengan total sampel sejumlah 40 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah anggota Komunitas Sepeda di Kecamatan Pangandaran yang memiliki kriteria sebagai berikut :

- a. Usia 45-74 tahun.
- b. Anggota aktif.
- c. Sering melakukan kegiatan bersepeda minimal 2 kali dalam seminggu
- d. Bersedia diteliti.

Jumlah sampel untuk penelitian *ex-post facto* sama dengan untuk penelitian eksperimen minimal 15 orang (Borg & Gall 1989:233; 2003:176; Suherman & Rahayu, 2015, hlm. 102). Sesuai dengan pendapat tersebut, Jumlah sampel untuk penelitian *ex-post facto* sama dengan untuk penelitian eksperimen minimal 15 orang (Borg & Gall 1989:233; 2003:176; Suherman & Rahayu, 2015, hlm. 102). Sesuai dengan pendapat tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang, peneliti mengambil sampel laki-laki dan perempuan yang berusia 45-59 tahun dan usia lanjut laki-laki dan perempuan yang berusia 60-74 tahun, jadi tiap-tiap variabel bebasnya terdiri dari 20 orang yang masuk kelompok usia pertengahan, dan 20 orang yang masuk kelompok usia lanjut. Untuk masing-masing kelompok dibagi lagi menjadi dua kelompok, yaitu lansia usia 45-59 tahun yang aktif bersepeda sebanyak 10 orang, lansia usia 45-59 tahun yang tidak aktif berolahraga 10 orang, dan lansia usia lanjut yang berusia 60-74 tahun yang aktif bersepeda sebanyak 10 orang, lansia usia 60-74 tahun yang tidak aktif berolahraga sebanyak 10 orang.

### **3.2.3 Tempat Penelitian**

Lokasi penelitian merupakan tempat atau situasi dimana peneliti melakukan penelitian. Tempat atau lokasi penelitian ini dilaksanakan di daerah Kecamatan Pangandaran, Kabupaten Pangandaran.

Dalam penelitian ini tentunya memerlukan tempat penelitian yang melibatkan kegiatan sebagai latar untuk memperoleh data yang diperlukan guna mendukung tercapainya tujuan penelitian. Setiap komunitas sepeda yang ada di Kecamatan Pangandaran mempunyai agenda rutin setiap minggunya, kegiatan bersepeda yang

dilakukan oleh setiap komunitas sepeda ini sedikitnya 2 kali dalam seminggu. Kegiatan bersepeda dilakukan pagi hari atau sore hari, dengan rute bervariasi. Ada yang mengelilingi pedesaan ataupun di sekitaran pantai Pangandaran.

### 3.3 Instrument Penelitian

Instrumen merupakan suatu alat yang digunakan untuk penelitian yang tujuannya sebagai alat ukur untuk mencapai tujuan penelitian. Umumnya, seluruh proses persiapan untuk mengumpulkan data disebut instrumentasi (Fraenkel, 2012, hlm. 111). Istilah instrumentasi mengacu pada seluruh proses pengumpulan data dalam penelitian (Fraenkel, 2012, hlm. 141). Sebuah instrumen yang baik adalah bisa mengukur apa yang seharusnya diukur (valid), memberikan hasil yang konsisten (reliabilitas) dan mengacu pada tidak adanya penilaian subyektif artinya penilaian secara obyektif (Fraenkel, 2012, hlm. 112).

Berdasarkan pendapat di atas maka instrumen penelitian merupakan suatu alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur suatu tes yang bertujuan mengumpulkan data-data yang akan di gunakan dalam penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen kesehatan mental dan *self-esteem*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur berupa angket, ragam pernyataan yang memuat dimensi kesehatan mental. *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) adalah skala untuk mengukur tingkat kesehatan mental pada individu. Skala stres, kecemasan dan depresi disusun oleh peneliti berdasarkan modifikasi *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) Clark & Watson yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995). Menurut hasil penelitian Miadinar (2021) menyatakan bahwa, secara keseluruhan, hasil dari penelitian ini memberikan bukti bahwa DASS-21 baik untuk digunakan sebagai instrument gejala masalah kesehatan mental yang umum dikalangan atlet ataupun non-atlet. DASS 21 merupakan versi pendek skala DASS 42 yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres seseorang (Akhtar & Helmi, 2017). Atas dasar pendapat tersebut, peneliti menggunakan instrument DASS 42 untuk mengukur tingkat kesehatan mental lansia.

Mengacu dalam variabel kesehatan mental terdapat dimensi *depression* (depresi) terdiri 14 item pernyataan, *anxiety* (kecemasan) 14 item, stress 14 item.

Dengan total keseluruhan dalam kuesioner kesehatan mental terdapat 42 item pernyataan.

Berikut ini adalah tabel yang menjelaskan tentang variabel, dimensi, dan indikator serta penempatan item pernyataan sesuai dengan aslinya yang sudah di alih bahasakan oleh Balai Bahasa Universitas Pendidikan Indonesia.

Indikator serta penempatan item pernyataan sesuai dengan aslinya. Adapun indikator-indikatornya dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3.2  
Variabel, Dimensi dan Indikator *Depression Anxiety Stress Scale 42*

Variabel	Dimensi	Indikator	No. Butir Pernyataan	
Kesehatan Mental	Depresi (Crawford & Henry,2003 : Imam Syed, 2005)	- meremehkan diri sendiri	3	
		- putus asa, suram, murung	5, 13, 26	
		- percaya bahwa hidup tidak memiliki arti atau nilai	17, 21, 34, 38	
		- pesimis terhadap masa depan	10, 37	
		- tidak dapat merasakan kesenangan atau kepuasan	24	
		- tidak dapat merasa tertarik atau terlibat	16, 31	
		- lambat, kurang inisiatif	42	
	Gangguan Kecemasan (Crawford & Henry,2003 : Imam Syed, 2005)	- gelisah, panik	20, 28, 36,	
		- gemetar, lemah	7, 41, 15,	
		- sadar mulut kering, sesak nafas, jantung berdebar, telapak tangan berkeringat	2, 4, 19,23, 25,	
		- khawatir terhadap kinerja dan kemungkinan lepas kendali	9, 30, 40	
	Stres (Crawford & Henry,2003 : Imam Syed, 2005)	- terlalu berapi-api, tegang	33	
		- tidak bisa santai	8, 22, 29	
		- sensitif, mudah kesal	1, 11, 27	
		- mudah tersinggung	18	
		- mudah terkejut	6	
			- gugup, gelisah, resah	12, 39

		- intoleran terhadap gangguan atau penundaan	14, 32, 35
--	--	----------------------------------------------	------------

Tingkatan stres pada instrumen DASS 42 dari Lovibond & Lovibond (1995) menggolongkan pada lima tingkatan yaitu : *normal, mild, moderate, severe* dan *extremely severe* atau bisa dikatakan sebagai tingkatan normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Adapun alternatif jawaban yang digunakan dan skala penilaiannya dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3.3  
Skala Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Keterangan	Skor
TS	Tidak Sesuai	0
K	Kadang-kadang	1
S	Sering	2
SS	Sangat Sering.	3

Pada variabel *Self-Esteem*, instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-esteem* lansia, digunakan instrumen *self-esteem rating scale* (SERS) diadopsi dan dimodifikasi dari Nugent dan Thomas (1993). Dimensi SERS yang digunakan yaitu dimensi evaluasi diri termasuk *self-worth, social competence, problem solving ability, intellectual ability, self-competence, and worth relative to other people*. Kisi-kisi instrumen SERS di adopsi dari tesis Benny Widya Priadana (2014), untuk lebih jelasnya mengenai variabel, dimensi, dan indikator yang digunakan pada setiap pernyataan instrument SERS dapat dilihat pada kisi-kisi instrument SERS dapat dilihat pada tabel 3.4.

Tabel.3.4  
Variabel, Dimensi dan Indikator *Self-Esteem*

Variabel	Dimensi	Indikator	No item
<i>Self-Esteem</i>	1. <i>Self-worth</i> (Nilai Diri)	- Memiliki kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan dirinya.	12, 16, 20, 23,25
		- Sanggup menilai dirinya baik.	3, 15, 19, 28, 32
		- Memiliki rasa bangga terhadap penampilan fisik yang dimilikinya.	11,17

	2. <i>Social competence</i> (kompetensi sosial)	- Memiliki kemampuan menjalin hubungan baru.	10, 21, 13
		- Memiliki rasa percaya diri ketika berhubungan dengan individu lain.	4, 9
		- Merasa nyaman ketika berhubungan dengan individu yang lain.	6, 8, 30, 36
	3. <i>Problem solving ability</i> (kemampuan menyelesaikan masalah)	- Memiliki kemampuan menemukan solusi ketika dihadapkan dengan pada tugas atau kondisi yang sulit.	24
		- Memiliki kemampuan untuk belajar sesuatu yang tergolong baru	14
	4. <i>Intellectual ability</i> (kemampuan intelektual)	- Memiliki rasa percaya diri dengan tingkat kecerdasannya.	22, 27
		- Memiliki kemampuan dalam mengungkapkan gagasannya kepada orang lain.	31
	5. <i>Self competence</i> (kompetensi diri)	- Memiliki rasa percaya diri dengan kemampuannya untuk melaksanakan berbagai tugas yang diterimanya	5, 7, 39
		- Memiliki kemampuan memanfaatkan berbagai keterampilan dan kelebihannya untuk menyelesaikan tugas yang diterimanya.	29, 37
	6. <i>Worth relative to other people</i> (Nilai diri relatif terhadap orang lain)	- Memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan berbagai tugas, tidak kalah dibandingkan kemampuan individu lain	1, 40
		- Memiliki rasa percaya diri bahwa kemampuannya tidak kalah jika dibandingkan dengan individu lain	2, 33

		- Memiliki keyakinan bahwa individu lain pasti menilai baik tentang dirinya	18, 26, 34, 35
		- Mengerti kalau setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan sendiri-sendiri	38

Skala *self-esteem* adalah skala tipe Likert 40 item. Dua puluh item (Bilangan 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 18, 19, 21, 24, 26, 28, 29, 32, 35, 36, dan 37) diberi skor positif. Sisa 20 item (1, 2, 5, 11, 12, 13, 16, 17, 20, 22, 23, 25, 27, 30, 31, 33, 34, 38, 39, 40) diberi skor negatif dengan menempatkan tanda minus di depan skor item. Angket asli mengharuskan responden menilai diri mereka melalui 7 skala poin dengan alternatif jawaban yaitu: 1 = *never*, 2 = *rarely*, 3 = *a little of the time*, 4 = *some of the time*, 5 = *a good part of the of the time*, 6 = *most of the time*, 7 = *always*.

### 3.3.1 Validitas dan Realibilitas Alat Ukur

#### 3.3.1.1 Validitas

Alat ukur instrument penelitian di diskusikan terlebih dahulu dengan *expert judgment* yaitu pembimbing sendiri. Menggunakan dimensi indikator kesehatan mental dan *self-esteem* yang telah diuji instrumen dan sudah dilakukan untuk tes validitas dan realibilitasnya. Serta sudah diterjemakan dalam Bahasa Indonesia dan dari Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris oleh ahli dalam penerjemah di balai Bahasa Universitas Pendidikan Indonesia.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah tervalidasi yaitu DASS 42, sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas dan relibilitas karena sudah memiliki nilai dan realibilitats sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian Cronbach's Alpha. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 172) Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Dalam kuesioner DASS 42 terdiri dari 42 item pernyataan. DASS 42 mempunyai tingkatan *discriminant validity* dan mempunyai nilai *reabilitas* sebesar 0,91 yang dioalah berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha*. Dikatan Normal apabila skor 0-69, Ringan apabila skor 69-78, Sedang apabila skor 78-86, Berat

Heru Herdiana Nugraha, 2022

DAMPAK AKTIVITAS BERSEPEDA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN SELF-ESTEEM PADA LANSIA

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



pada skor 86-89, dan Sangat Berat apabila skor 89-91. *The reliability of the DASS was excellent, and the measure possessed adequate convergent and discriminant validity* (Crawford & Henry, 2003). Instrumen ini memiliki tingkat validitas sebesar 0.341-0.969 dan reliabilitas sebesar 0.978

Dalam kuesioner *Self Esteem Rating Scale* (SERS) terdapat 40 item pernyataan, pengujian validitas instrumen ini telah diteliti oleh Nugent dalam penelitian yang berjudul “*A Validity Study of Two Forms of the Self-Esteem Rating Scale*”. *Rating scale* SERS ini digunakan dalam penilaian klinis pada *self esteem*. Nugent (2004) “*provided evidence for the validity of inferences from SERS scores to the construct of self-esteem and reported evidence for the high reliability (coefficient alpha = .97) of SERS scores*”. Nugent & Thomas (Fischer and Corcoran, 2000) memaparkan reliabilitas dari SERS, yaitu: „*The SERS has excellent internal consistency, with an alpha of 0.97. The standard error of measurement was 5.67. Data on stability were not reported*’.

### 3.3.1.2 Realibilitas

Uji realibilitas dilakukan untuk mengetahui ketetapan suatu instrument (alat ukur) didalam mengukur gejala yang sama walaupun dalam waktu yang berbeda. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 348) realibilitas instrument yaitu suatu instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama. Hasil pengukuran yang memiliki tingkat realibilitas yang tinggi akan mampu memberikan hasil yang terpercaya. Berikut pedoman interpretasi koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel 3.5.

Tabel 3.5  
Pedoman interpretasi koefisien korelasi

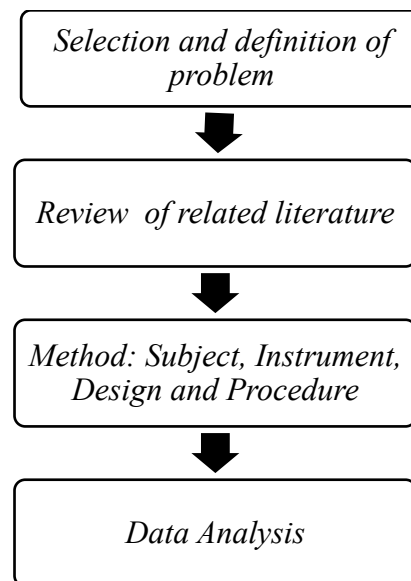
<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20- 0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60- 0,799	Tinggi
0,80-1,000	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil koefisien Alpha Cronbach yang diperoleh dari hasil DASS 42 yaitu 0,91 dan mengacu pada titik tolak ukur pada tabel, maka dapat disimpulkan bahwa instrument DASS 42 memiliki realibilitas yang sangat tinggi, sedangkan

Alpha Cronbach yang diperoleh SERS sebesar 0,97 dan mengacu pada titik tolak ukur pada tabel, bahwa instrument SERS memiliki tingkat realibilitas yang sangat tinggi.

### 3.4 Prosedur Penelitian

Langkah-langkah dalam prosedur penelitian ini peneliti menggunakan prosedur dari LR. Gay (2017). Alur penelitian dapat dilihat pada gambar 3.1.



Gambar 3.1 Alur Penelitian LR. Gray *Educational Research*

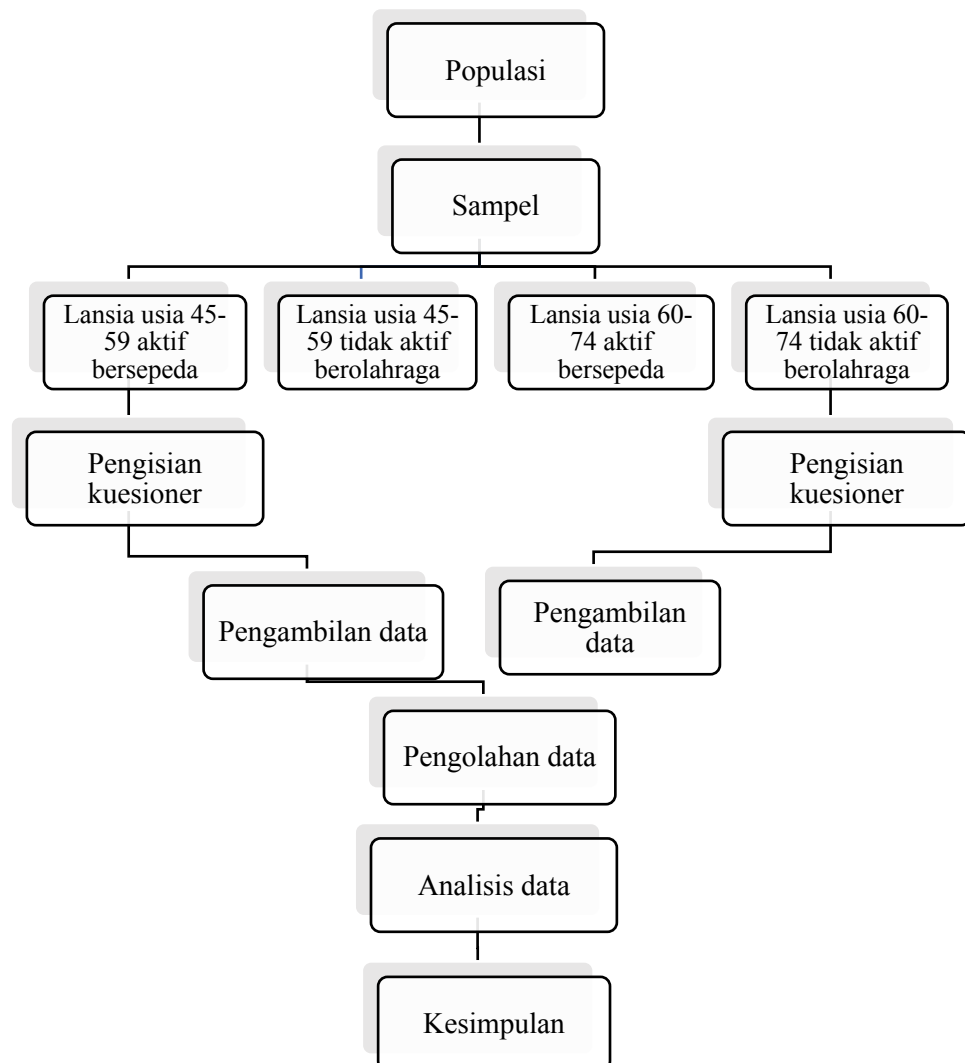
Dalam alur penelitian dijelaskan langkah-langkah prosedur penelitian dengan langkah penelusuran masalah nyata dilapangan sehingga memunculkan beragam masalah penelitian, dalam penelusuran beragam dan empirik dan teoritik sebagai landasan berfikir berkaitan dengan masalah penelitian. Perumusan hipotesis dengan mengacu kepada kerangka berfikir dan kajian empirik atau teoritik, penentuan metode peneliti berkenaan dengan sampel, instrumen, desain dan prosedur penelitian dan dilakukannya analisis dan interpretasi.

Prosedur penelitian dibuat sebagai rencana atau rancangan kerja dalam penelitian. Dengan dibuatnya prosedur penelitian maka diharapkan mempermudah dalam pelaksanaan sebuah penelitian. Oleh karena itu penulis membuat rencana penelitian yang diharapkan dapat membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pelaksanaan adalah sebagai berikut :

1. Penulis menentukan populasi yang akan dijadikan objek dalam penelitian.

2. Menentukan jumlah sampel yang akan digunakan, yang dianggap dapat mewakili populasi.
3. Menentukan sampel yang telah diketahui jumlahnya dengan cara melakukan pemilihan yang sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditentukan (purposive) terhadap populasi yang ada.
4. Melakukan pengambilan data dengan penyebaran kuesioner.
5. Langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan dan analisis data dari hasil kuesioner.
6. Terakhir, menyimpulkan hasil penelitian yang diperoleh sesuai dengan hasil pengolahan dan analisis data.

Secara skematis langkah-langkah pelaksanaan penelitian yang penulis lakukan dapat dilihat pada gambar 3.2.



Gambar 3.2 Tahapan Pelaksanaan Penelitian

### 3.5 Analisis Data

Analisis data tentang aktivitas bersepeda terhadap kesehatan mental dan *self-esteem* lansia yang diujikan kepada komunitas sepeda yang berada di Kecamatan Pangandaran menggunakan uji independent sampel t-test, yang digunakan untuk menguji perbandingan rata-rata antara beberapa kelompok data. Analisis varian adalah teknik analisis untuk mengetahui apakah perbedaan skor suatu variabel terikat (*dependent variabel*) disebabkan oleh tergantung pada perbedaan skor pada variabel bebas (*independent variabel*). Dan untuk menganalisis datanya dalam hal ini peneliti menggunakan bantuan Analisis SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for mac versi 25. Sebelum dilakukan Analisis uji, maka perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Tujuan dilakukan normalitas adalah untuk mengetahui populasi penelitian berdistribusi normal atau tidak, hal ini penting karena jika ternyata data tidak berdistribusi normal, maka pada kelompok data tersebut tidak dapat dilakukan uji hipotesis dengan statistik parametrik. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji-t.

#### 1. Uji Normalitas

Menurut Sudjana (2005, hlm. 466), uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan t-test dilakukan dengan langkah-langkah berikut. Diawali dengan penentuan taraf signifikansi, yaitu pada taraf signifikansi 5% (0,005) dengan hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

H0 : sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H1 : Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

Melakukan uji normalitas untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, dengan pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas, untuk mengetahui apakah data hasil penelitian berasal dari distribusi normal atau tidak.

#### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama Uji

homogenitas dikenakan pada hasil data. Untuk mengukur homogenitas varians dari dua kelompok data, digunakan rumus uji F sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}} \quad (\text{Fraenkel, 2012})$$

Taraf signifikan yang digunakan adalah  $\alpha=0,05$ . Uji homogenitas menggunakan SPSS dengan kriteria yang digunakan untuk mengambil kesimpulan apabila F hitung lebih besar dari F tabel maka memiliki varian yang homogen. Akan tetapi apabila F hitung lebih besar dari F tabel, maka varian tidak homogen.

### 3. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui dampak aktivitas bersepeda terhadap kesehatan mental dan *self-esteem*, peneliti menggunakan uji *t-test*. Untuk memudahkan dalam perhitungan dan analisisnya, peneliti menggunakan bantuan program *SPSS versi 25 fo mac*. Uji *t-test* digunakan ketika informasi mengenai nilai varians populasi tidak diketahui. Untuk melakukan pengujian hipotesis, maka perlu melakukan langkah berikut:

#### a. Menentukan dasar pengambilan keputusan uji t-test

1. Jika sig. (2 tailed)  $> \alpha = 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak
2. Jika sig. (2 tailed)  $< \alpha = 0.05$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak

Atau, berdasarkan  $t_{hitung}$  untuk uji t-test

- a. Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_1$  ditolak dan  $H_0$  diterima
- b. Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima