

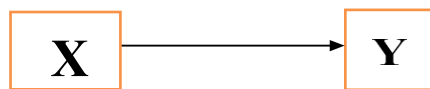
BAB III

METODE PENELITIAN

3. 1 Desain Penelitian

Metode penelitian merupakan prosedur atau cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Menurut Sugiyono, (2017:2) metode penelitian merupakan ciri ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sedangkan penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai keadaan suatu gejala sesuai apa adanya dengan fakta dilapangan saat penelitian tersebut dilakukan. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk membuat penjelasan secara sistematis, faktual, akurat sesuai dengan fakta dan sifat populasi atau daerah tertentu (Arikunto, 2005).

Menurut Sugiyono, (2017:8) Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sample tertentu, dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis data yang telah ditetapkan. Pemilihan metode deskriptif yaitu menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* (PPM). Teknik korelasi PPM termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan ratio dengan persyaratan tertentu. Misalnya: data dipilih secara acak (random); datanya berdistribusi normal; data yang dihubungkan berpola linier; dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama sesuai dengan subjek yang sama (Negara et al., 2019). Penelitian ini bermaksud untuk menguji Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung. Desain korelasi dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



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

Keterangan :

—————> = Hubungan

X = Aktivitas Fisik

Y = Kesehatan Mental

3. 2 Populasi dan Sampel Penelitian

3.2.1 Populasi

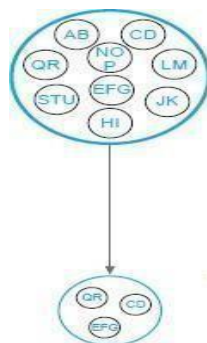
Populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Negara et al., 2019). Sedangkan menurut Sugiyono, (2017, hlm. 130) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa aktif Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung yang berjumlah 211 siswa.

Tabel 3. 1
Jumlah Populasi

SMA Negeri 9 Bandung	Jumlah Siswa
X IPA 1	36
X IPA 2	36
X IPA 3	36
XI IPS 1	34
XI IPS 2	34
XI IPS 3	35
Jumlah	211

3.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Negara et al., 2019). Pengambilan dan penentuan sampel harus berdasarkan pertimbangan yang telah dikaji. Peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi apabila populasi yang digunakan dalam jumlah yang besar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Kelas X ada 108 orang, kelas XI ada 103 orang, dari kelas X terpilih kelas IPA 1, 2, 3 kelas XI terpilih kelas IPS 1, 2, 3. Cluster random sampling adalah teknik sampling daerah digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber datanya sangat luas, misalnya penduduk dari suatu negara, provinsi atau kabupaten. Untuk menentukan penduduk mana yang akan dijadikan sumber data, maka pengambilan sampel ditetapkan secara bertahap dari wilayah yang luas (negara) sampai wilayah kecil (kabupaten). Setelah terpilih sampel terkecil, kemudian dipilih sampel secara acak (Negara et al., 2019).



Gambar 3. 2 cluster random sampling
Sumber: (Fraenkel et al., 2012).

Dari pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan yang telah dikaji kemudian peneliti mengambil sampel secara bertahap dari yang terluas/terbanyak sampai terkecil, setelah peneliti memilih sampel terkecil kemudian peneliti memilih sampel secara acak. Pada penelitian ini kriteria yang digunakan sebagai syarat untuk menjadi responden adalah siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung. Sampel yang akan dijadikan pada penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung dengan jumlah 211 orang.

Tabel 3. 2
Jumlah Sampel

SMA Negeri 9 Bandung	Jumlah Siswa
X IPA 1	36
X IPA 2	36
X IPA 3	36
XI IPS 1	34
XI IPS 2	34
XI IPS 3	35
Jumlah	211

3. 3 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. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket (kuisisioner).

3.3.1 *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*

Kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dikembangkan oleh WHO dan terdiri dari 16 pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik seseorang (World Health Organization, 2012), dengan hasil uji reliabilitas tinggi sebesar Cronbach's Alpha $\alpha = 0,67-0,73$ dan validitas sedang $r = 0,48$, Instrumen ini divalidasi di sembilan negara. Sekitar 50 negara-negara berkembang sekarang menggunakan GPAQ untuk pengumpulan data aktivitas fisik. GPAQ adalah instrumen pengawasan aktivitas fisik cocok untuk negara-negara berkembang (Bull, Maslin, & Armstrong 2009). Alasan untuk menggunakan instrumen GPAQ karena sudah diuji validitas dan reabilitasnya secara global disekitar 50 negara di dunia (Bull, Maslin, & Armstrong, 2009).

Global Physical Activity Questionnaire mengukur aktivitas fisik dengan mengklasifikasikan berdasarkan *Metabolic Equivalent (METs)*. *Metabolic Equivalent* adalah rasio laju metabolisme saat kerja dengan laju metabolisme saat istirahat. METs digambarkan dengan satuan kkal/kg/jam. Perbandingan aktivitas dalam kategori sedang yaitu 4 kali lebih besar dibandingkan dengan aktivitas duduk tenang, sehingga perhitungan pada aktivitas kategori sedang dikalikan 4 METs. Aktivitas dalam kategori berat mempunyai perbandingan 8 kali lebih besar dari duduktenang, sehingga perhitungan pada aktivitas dalam kategori berat dikalikan 8 METs (Singh & Purohit, 2011). Adapun dapat dilihat pada tabel 3.1 mengenai kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan tabel 3.2 mengenai kategori tingkatan aktivitas fisik sebagai berikut.

Tabel 3. 3
Angket Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik		
Kode	Pertanyaan	Jawaban
Aktivitas saat belajar/bekerja (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll.)		
P1	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas berat (seperti membawa bebanberat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P4)

- P2 Berapa hari dalam seminggu Anda hari
melakukan aktivitas berat?
- P3 Berapa lama dalam seminggu Anda jam menit
melakukan aktivitas berat?
- P4 Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk
aktivitas sedang yang menyebabkan
peningkatan nafas dan denyut nadi, seperti
mengangkat beban ringan dan jalan sedang
(minimal 10 menit secara kontinyu)?
1. Ya
2. Tidak (langsung ke P7)
- P5 Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda hari
melakukan aktivitas fisik sedang?
- P6 Berapa lama dalam sehari biasanya Anda jam menit
melakukan aktivitas fisik sedang?

Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas

(Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah di luar, dll)

- P7 Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda
untuk pergi ke suatu tempat minimal 10
menit kontinyu?
1. Ya
2. Tidak (langsung ke P10)
- P8 Berapa hari dalam seminggu Anda berjalan
kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu
tempat? hari
- P9 Berapa lama dalam sehari biasanya Anda jam menit
berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke
suatu tempat?

Aktivitas rekreasi (Olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)

- P10 Apakah anda melakukan olahraga, fitness,
atau rekreasi yang berat seperti sepak bola
atau rekreasi lainnya yang mengakibatkan
peningkatan nafas dan denyut nadi secara
besar (minimal dalam 10 menit secara
kontinyu)?
1. Ya
2. Tidak (langsung ke P13)

- P11 Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda hari
melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi
yang tergolong berat?
- P12 Berapa lama dalam sehari biasanya Anda jam menit
melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi
yang tergolong berat?
- P13 Apakah Anda melakukan olahraga, fitness,
atau rekreasi yang tergolong sedang seperti
berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli
yang mengakibatkan peningkatan nafas dan
denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara
kontinyu)?
1. Ya
2. Tidak (langsung ke P16)
- P14 Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda hari
melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi
yang tergolong sedang?

P15	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang? jam menit
Aktivitas menetap (<i>Sedentary behavior</i>)		
P16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari? jam menit

Total aktivitas fisik MET-menit / minggu (= jumlah total menit MET aktivitas yang dihitung untuk setiap pengaturan) Persamaan: Total Aktivitas Fisik MET-menit/minggu = [(P2 x P3 x 8) + (P5 x P6 x 4) + (P8 x P9 x 4) + (P11 x P12 x 8) + (P14 x P15 x 4)]

Tabel 3. 4
Kategori Tingkat Aktivitas Fisik

Tingkat Aktivitas Fisik Rendah : < 600
Tingkat Aktivitas Fisik Sedang : 601-3000
Tingkat Aktivitas Fisik Tinggi : > 3000

3.3.2 Kuesioner *General Health Questionnaire* (GHQ-12)

Kuesioner GHQ-12 dikembangkan oleh Sir David Goldberg dan Paul Williams sejak tahun 1970 terdiri dari 12 pertanyaan dan memiliki fungsi untuk mengukur risiko pengembangan gangguan kejiwaan terdiri dari konsentrasi, polatidur, harga diri, stress, putus asa, depresi, dan rasa percaya diri, dengan hasil uji realibilitas realibilitas tinggi sebesar *Cronbach's Alpha* $\alpha = 0,74$ dan validitasnya sedang $r = 0,47$. Alasan untuk menggunakan instrumen GHQ-12 karena telah diuji di beberapa negara seperti Australia, India, Francis, Malaysia, dan Iran (Joiner et al., 2002; Lesage et al., 2011; Kashyap & Singh, 2017; Namjoo et al., 2017).

Kuesioner GHQ-12 berbentuk skala likert. Berdasarkan pendapat Sugiyono, (2009, hlm.93) "skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social". Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Dalam pernyataan-pernyataan yang diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan: Sangat Sering (SS) = 3, Sering (S) = 2, Jarang (J) =1, dan Sangat Jarang (SJ) = 0. Untuk instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan instrumen *General Health Questionnaire* (GHQ-12) telah divalidasi dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia melalui validasi Bahasa di Balai Bahasa UPI. Berikut dapat dilihat pada tabel

3.3 mengenai kuesioner General Health Questionnaire (GHQ-12) sebagai berikut:

Tabel 3. 5
General Health Questionnaire (GHQ-12)

No.	Pertanyaan	Sangat Sering	Sering	Jarang	Sangat Jarang
1.	Apakah anda dapat berkonsentrasi di sekolah?				
2.	Apakah anda sulit tidur karena merasa khawatir?				
3.	Apakah anda merasa sudah memberikan banyak manfaat dalam berbagai hal?				
4.	Apakah anda merasa mampu membuat keputusan?				
5.	Apakah anda merasa terus menerus di bawah tekanan?				
6.	Apakah anda merasa tidak dapat mengatasi kesulitan yang ada?				
7.	Apakah anda sudah bisa menikmati aktivitas sehari-hari yang normal?				
8.	Apakah anda mampu menghadapi masalah anda sendiri?				
9.	Apakah anda merasa tidak bahagia dan tertekan?				
10.	Apakah anda kehilangan percaya diri?				
11.	Apakah anda berpikir bahwa diri anda tidak berguna?				
12.	Apakah anda merasa bahagia setelah semua hal telah dipertimbangkan?				

Analisis data didasarkan pada transformasi rangking jawaban terpilih menjadi nilai numerik dengan kecenderungan naik-skor standar (Likert) [nilai 0, 1, 2 dan 3]. Kriteria penilaian *General Health Questionnaire (GHQ-12)* dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut ini.

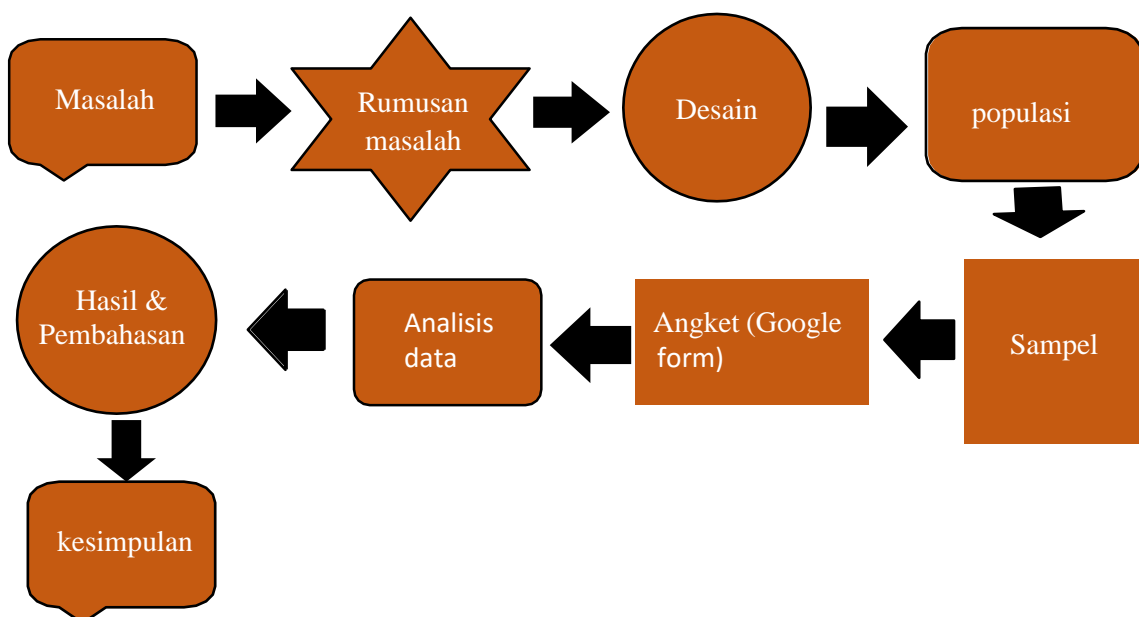
Tabel 3. 6
Kategori Tingkat Kesehatan Mental

No.	GHQ-12 score	Kategori	Keterangan
1.	0-15	1 - Normal	Tanpa gangguan
2.	16-25	2- Minor	Gangguan ringan
3.	>25	3 - Major	Gangguan berat

Sumber: Obradovic et al., (2017)

3. 4 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). Sebelum sampel menjalani pengisian kuesioner google form, peneliti menjelaskan informasi mengenai maksud dan tujuan angket, sehingga sampel paham dan menyanggupi untuk berpartisipasi dalam penelitian, Sesuai pernyataan diatas peneliti membuat prosedur penelitian seperti berikut:



Gambar 3. 3 Prosedur Penelitian

3.5 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 35. Korelasi bivariat adalah statistik yang digunakan untuk menerangkan keeratan hubungan antara dua variabel (Syahrums & Salim, 2012). Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product for Social Science (SPSS)* versi 25.

Adapun tahapan dalam pengolahan data yaitu sebagai berikut:

- 1) Melakukan pengambilan data menggunakan kuesioner online di google form.
- 2) Data di input secara otomatis dari google form menjadi format Microsoft Excel.
- 3) Kemudian ikuti panduan cara skoring setiap instrument.
- 4) Kemudian data diolah menggunakan aplikasi SPSS, dengan maksud agar dapat menghasilkan kesimpulan dari penelitian.

3.6 Prosedur Pengolahan Data

Prosedur pengolahan data penelitian ini adalah:

3.6.1 Deskriptif data

Deskriptif data berfungsi untuk menggambarkan karakteristik sampel yang digunakan pada penelitian, seperti jumlah persentase laki-laki dan perempuan, nilai rata-rata dan tingkatan yang di butuhkan seperti tingkat Pendidikan (Pallant, 2005).

3.6.2 Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan agar data yang di peroleh berada di taraf distribusi normal atau tidak. Setiap data di uji normalitasnya, uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov (Pallant, 2007) karena sampel lebih dari 50 orang. Nilai probabilitas (p) atau signifikan (Sig.) 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

3.6.3 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel terkait dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dilakukan menggunakan SPSS versi 25.0.

3.6.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Product Moment* (PPM) bertujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel. Dan pada penelitian ini variabel yang akan dicari hubungannya adalah variabel (X) dengan variabel (Y).