

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif bertujuan untuk menguji teori, membangun fakta, menunjukkan hubungan antar variabel, memberikan deskripsi statistik, menaksir dan meramalkan hasilnya (Jonathan Sarwono, 2010). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen. Isaac dan Michael (1977: 24) menerangkan bahwa penelitian Eksperimen bertujuan untuk meneliti kemungkinan sebab akibat dengan mengenakan satu atau lebih kondisi perlakuan pada satu atau lebih kelompok eksperimen dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (Setyanto, 2013). Dalam penelitian ini penulis menggunakan *one-group pre-post test design*. Pada desain ini terdapat *pre-test* dilakukan untuk mengukur sampel sebelum diberikan perlakuan, sedangkan *post-test* dilakukan untuk mengukur sampel setelah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui dengan akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Sehingga desain yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Delano
One-group Pre-post Test Design

Pre-test	Treatment	Post-test
O ₁	X	O ₂

Sumber : menurut (Delano Simajuntak, 2017)

Keterangan :

- O₁ = Nilai sebelum diberikan treatment/perlakuan
- X = Intervensi (latihan senam)
- O₂ = Nilai setelah diberikan treatment/perlakuan

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pasundan yang berusia 19-21 tahun dengan jumlah 90 jiwa ditambah dengan 1 orang peneliti.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.3.1 Populasi

Populasi adalah suatu kesatuan individu atau subyek pada wilayah dan waktu dengan kualitas tertentu yang akan diamati/diteliti (Supardi, 1993). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia 19-21 tahun dengan jumlah 90 jiwa.

3.3.2 Sampel

Sampel (sampling) adalah proses pengambilan sejumlah individu sedemikian rupa sehingga mereka mewakili kelompok besar dari mana mereka diambil (Jama, 2019). Dalam penelitian ini, teknik yang dipakai penulis adalah teknik purposive sample. Purposive sampling merupakan sebuah metode sampling non random sampling dimana periset memastikan pengutipan ilustrasi melalui metode menentukan identitas spesial yang cocok dengan tujuan riset sehingga diharapkan bisa menanggapi kasus riset (Lenaini, 2021). Peneliti menggunakan teknik tersebut dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang yang akan dijadikan satu kelompok (*one-group test*). Hal yang menjadi pertimbangan peneliti yaitu mempertimbangkan sampel dengan keadaan sebelum dan sesudah melakukan treatment. Hal menjadi pertimbangan peneliti yaitu mempertimbangkan sampel dengan keadaan sehat, tidak sedang cedera, berusia antara 19 sampai 21 tahun yang merupakan mahasiswa, dan siap untuk melakukan treatment senam aerobik mix-impact selama satu bulan.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan bagian terpenting dalam sebuah penelitian karena bertujuan untuk mengukur suatu variabel. Menurut Djaali (2000: 9), secara umum

yang dimaksud dengan instrumen adalah suatu alat yang karena memenuhi persyaratan akademis maka dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel (Sappaile, 2007). Dalam memperoleh data mengenai tingkat kesehatan mental mahasiswa yaitu dengan menggunakan angket (kuesioner). Kuesioner merupakan alat pengumpulan data primer dengan metode survei untuk memperoleh opini responden (Isti Pujihastuti, 2010). Angket yang digunakan adalah Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-42) Questionnaire. DASS-42 merupakan alat untuk mengukur tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang berisi 42 pertanyaan (Primasari & Hidayat, 2016). Skor akhir untuk DASS-42 dihitung berdasarkan total nilai pada setiap gangguan, sehingga maksimal total skor untuk setiap gangguan adalah sebesar $3 \times 14 = 42$ (Kusumadewi et al., 2020). Tingkat keparahan gangguan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2

Indikator Penilaian

<i>Tingkat</i>	<i>Depresi</i>	<i>Kecemasan</i>	<i>Stres</i>
<i>Normal</i>	<i>0-9</i>	<i>0-7</i>	<i>0 – 14</i>
<i>Ringan</i>	<i>10 – 13</i>	<i>8 – 9</i>	<i>15 – 18</i>
<i>Sedang</i>	<i>14 – 20</i>	<i>10 – 14</i>	<i>19 – 25</i>
<i>Parah</i>	<i>21 – 27</i>	<i>15 – 19</i>	<i>26 – 33</i>
<i>Sangat parah</i>	<i>> 28</i>	<i>> 20</i>	<i>> 34</i>

Self assesment dilakukan dengan cara mengisikan nilai 0: tidak terjadi, 1: jarang terjadi, 2: kadang terjadi atau 3: sering terjadi pada setiap item (Kusumadewi et al., 2020).

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian akan dimulai dari tahap persiapan awal sampai dengan penyusunan laporan akhir sesuai dengan kaidah penelitian yang berlaku. Dalam pengambilan data, peneliti mengambil data kepada sampel secara langsung.

Sesuai dengan desain yang di gunakan, adapun prosedur dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti mengumpulkan mahasiswa yang menjadi sampel penelitian pada tempat dan waktu yang telah ditentukan.
- 2) Mahasiswa yang dipilih diberikan formulir persetujuan.
- 3) Mahasiswa yang berpartisipasi diminta untuk mengisi angket DASS-42 sebelum melakukan treatment yaitu senam aerobik mix-impact. Skor yang diperoleh dicatat sebagai pre-test.
- 4) Mahasiswa melakukan program latihan senam aerobik mix-impact dengan alat pendukung seperti:
 - a) Musik senam aerobik mix-impact yang relax dan menyenangkan
 - b) Menggunakan speaker
- 5) Intervensi diberikan 3 hari dalam seminggu selama 4 minggu
- 6) Setelah pemberian intervensi mahasiswa diberikan angket kembali dan skor yang diperoleh dicatat sebagai post-test.

3.6 Analisis Data

Analisis data yang telah diperoleh dari pengumpulan data melalui kuisisioner DASS-42 diolah menggunakan menggunakan Paired Sample t Test untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh tingkat kesehatan mental sebelum dan setelah diberikan treatment. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program Statistical Product for Social Science (SPSS) versi 25.