

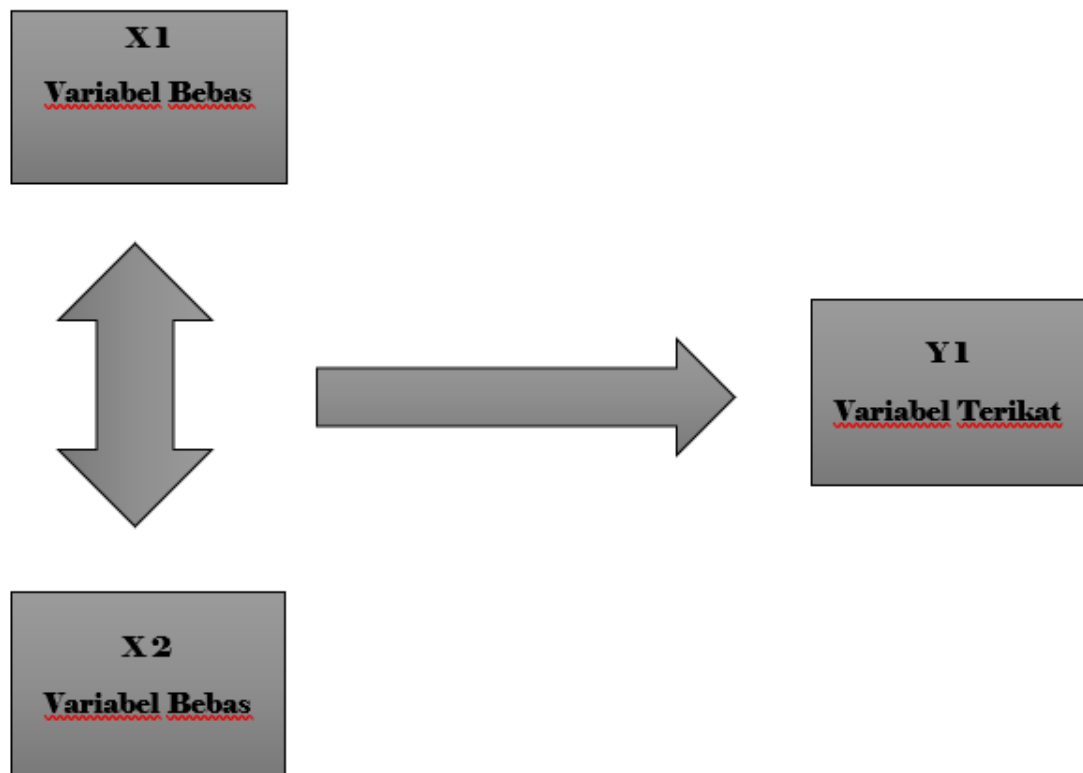
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dimana kuantitatif yaitu data yang berbentuk skor (Fraenkel Jack R, Wallen Norman, 1932, hlm. 188). Secara lebih spesifik pendekatan kuantitatif atau desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasi. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012).

Desain korelasi dipilih karena penelitian bermaksud untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis dengan tingkat depresi. Pada gambar 3.1 terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat.



Gambar 3.1 Desain Korelasi Sumber : (Fraenkel et al., 2012)

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan

Indonesia yang berjumlah 33.950 jiwa, terdiri dari 11.948 Laki-laki dan 22.002 Perempuan. (Ristekdikti, 2020). Dan Adapun fakultas dan program studi yang tergabung berjumlah 8 fakultas dan 77 program studi (PMB UPI 2021)

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

3.3.1 Populasi

Populasi didefinisikan sebagai kelompok yang dibutuhkan oleh peneliti untuk digunakan dalam penelitiannya, mengacu pada semua anggota kelompok (Fraenkel et al., 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang berjumlah 33.950 jiwa (Ristekdikti, 2020) yang terdiri dari 8 fakultas dan 77 program studi (PMB UPI 2021).

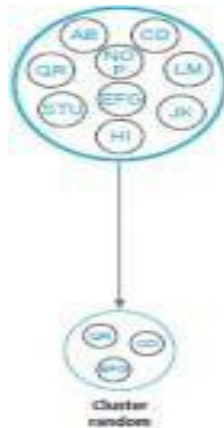
3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi, mengacu pada mengenai pilihan individu, kelompok atau objek penelitian, dimana memperolehnya informasi (Fraenkel et al., 2012). Arti lainnya dari sampel adalah sebagai populasi dari objek penelitian, tentukan sampel dari populasi tersebut ada aturannya, yaitu sampel harus representative atau mewakili populasi (Syahrudin & Salim, 2012).

Dalam penelitian ini untuk menentukan jumlah sampel peneliti menggunakan Teknik *Randomsampling*, penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Randomsampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seorang peneliti membagi populasi menjadi beberapa kelompok yang terpisah yang disebut sebagai cluster. Daribeberapa cluster ini diambil beberapa sampel yang dipilih secara random atau secara acak. Analisis penelitian dari teknik cluster random sampling ini diambil dari data sampel cluster-cluster tersebut (Fraenkel et al., 2012).

Terdapat panduan dalam menentukan jumlah minimum sampel penelitian, penelitian korelasi jumlah minimum sampel merupakan 50 sampel (Fraenkel et al., 2012).

Penentuan menggunakan teknik *cluster random sampling*



Gambar 3.2 Metode Random Sampling (Sumber : (Fraenkel et al., 2012))

Berdasarkan table Issac dan Michael jumlah sampel adalah 345 orang, karena jumlah N diantara 30.000 sampai 40.000 orang, dan jumlah populasi sebanyak 33.950 jiwa.

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	115	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
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	663	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	665	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	668	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	669	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	669	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	669	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	669	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	669	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	669	348	270
150	122	105	97	1050	414	265	217	400000	669	348	270
160	129	110	101	1100	427	270	221	450000	669	348	270
170	135	114	105	1200	440	275	224	500000	669	348	270
180	142	119	108	1300	450	279	227	550000	669	348	270
190	148	123	112	1400	460	283	229	600000	669	348	270
200	154	127	115	1500	469	286	232	650000	669	348	270
210	160	131	118	1600	477	289	234	700000	669	348	270
220	165	135	122	1700	485	292	235	750000	669	348	271
230	171	139	125	1800	492	294	237	800000	669	348	271
240	176	142	127	1900	498	297	238	850000	669	348	271
250	182	146	130	2000	510	301	241	900000	669	348	271
260	187	149	133	2200	520	304	243	950000	669	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	669	349	272

Gambar 3.3 Tabel Issac Micheal (Mulyatiningsih, 2011)

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut :

1) Kuisisioner *International Physical Activity Questionnaire* versi *Short-Form* (IPAQ-SF), Kuisisioner internasional *Physical Activity Questionnaire* versi *short-form* (IPAQ-SF) adalah salah satu jenis kuisisioner yang dapat digunakan untuk mengukur aktivitas fisik seseorang. Reliabilitasnya dan validitas dari IPAQ telah diuji di 12 negara berbeda (Craig et al., 2003). Kuisisioner ini terdiri dari 7 pertanyaan berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden selama 7 hari terakhir. Hasil wawancara yang sudah didapatkan selanjutnya diolah menggunakan panduan IPAQ *scoring protocol* dengan bantuan IPAQ *automatic report* sehingga didapat data aktivitas fisik. IPAQ menggunakan MET (*metabolic equivalents of task*) sebagai satuan. Skor MET yang digunakan untuk perhitungan sebagai berikut : berjalan = 3.3 MET, aktivitas fisik sedang = 4.0 MET dan aktivitas fisik tinggi = 8.0 MET : yang dikalikan dengan intensitas dalam menit dan hari, lalu dijumlahkan sehingga didapatkan skor akhir untuk aktivitas fisik (IPAQ Research Committee, 2005). Kategori aktivitas fisik menurut IPAQ adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas Ringan jika jumlah METs-menit/minggu < 600
 2. Aktivitas Sedang jika jumlah METs-menit/minggu > 600
 3. Aktivitas Tinggi jika jumlah METs-menit/minggu > 3000
- (Craig et al., 2003)

2) Kuisisioner *The psychological general well-being index* (PGWBI)

Kuisisioner PGWBI adalah ukuran yang divalidasi untuk membantu memahami kualitas hidup terkait kesehatan responden. Ukurannya didasarkan pada 5 jenis yaitu, kecemasan, suasana hati yang tertekan, kesejahteraan positif, pengendalian diri, umum dan vitalitas. Disediakan 22 pertanyaan, dinilai pada skala 6 poin dengan jawaban yang berbeda, menilai psikologis dan kesejahteraan umum. Skor mulai dari 0 (kesejahteraan tingkat terendah) hingga 110 (kesejahteraan tingkat tertinggi). Untuk penelitian saat ini, ukuran ini digunakan untuk melihat hasil dari penelitian. Keandalan untuk ukuran ini adalah $\alpha = 0,80$ hingga $0,92$ (Enzo, Nicola, & Paola, 2006).

3) Kuisisioner *The center for epidemiologic studies depression* (CES-D)

Kuisisioner CES-D digunakan untuk mengevaluasi tingkat depresi, survei ini terdiri atas 20 pertanyaan berupa studi kasus tentang gejala depresi yang dialami oleh partisipan satu minggu sebelumnya, misalnya “Saya tidak bisa menyelesaikan masalah yang saya hadapi, bahkan dengan bantuan teman dan keluarga saya.” Opsi yang disediakan antara lain jarang, kadang-kadang, sering, atau hamper setiap saat, dengan indikator nilai dari 0, 1, 2, atau 3. Nilai dijumlahkan hingga menghasilkan skor survei yang mungkin berkisaran dari 0 hingga 60. Hasil dari kuisisioner akan lebih cocok digunakan untuk menentukan tingkat gejala depresi, daripada mendiagnosis depresi klinis atau depresi berat. CES-D lebih sesuai digunakan dalam penelitian ini dan memiliki konsistensi internal dengan koefisien cronbach’s Alpha sebesar 0,828 dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yaitu dengan $\alpha > 0,85$ (Hann, Winter, & Jacobsen, 1999).

3.5 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Setelah melakukan uji coba angket kemudian data diolah, yaitu untuk mengetahui agar memenuhi syarat penelitian maka peneliti melakukan pengujian instrumen agar mendapat kesahihan dan keabsahan dari setiap butir pernyataan angket, maka peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan teknik statistik perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS).

3.5.1 Uji Validitas Instrumen

Sangat penting bagi peneliti memperhatikan kualitas instrumen yang digunakan, karena kesimpulan yang diambil peneliti didasarkan pada informasi yang diperoleh dengan menggunakan instrumen tersebut. Oleh karena itu, peneliti menggunakan sejumlah prosedur untuk memastikan bahwa kesimpulan yang mereka tarik, berdasarkan data yang mereka kumpulkan, valid dan dapat dipercaya. Validitas mengacu pada kesesuaian, kebermaknaan, kebenaran, dan kegunaan kesimpulan yang dibuat oleh peneliti (Fraenkel & Wallen, 2012).

Validitas adalah tingkat ketepatan dan kesahihan alat ukur yang digunakan. Instrumen dikatakan valid berarti menunjukkan alat ukur yang dipergunakan untuk mendapatkan data itu valid atau dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2014, hlm. 121). Maka dari itu, instrumen yang valid merupakan instrumen yang benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak

diukur.

Uji validitas dilakukan dengan teknik *corrected item total correlation* dengan menggunakan program SPSS dan menghasilkan output dibawah ini:

Tabel 3.2 Validitas The center for epidemiologic studies depression (CES-D)

Membandingkan nilai r			
NoItem	total Correlation	r kritis	Keterangan
1.	.466	0,30	Valid
2.	.436	0,30	Valid
3.	.713	0,30	Valid
4.	.748	0,30	Valid
5.	.460	0,30	Valid
6.	.748	0,30	Valid
7.	.485	0,30	Valid
8.	.347	0,30	Valid
9.	.835	0,30	Valid
10.	.795	0,30	Valid
11.	.485	0,30	Valid
12.	.651	0,30	Valid
13.	.518	0,30	Valid
14.	.889	0,30	Valid
15.	.583	0,30	Valid
16.	-.459	0,30	Valid
17.	.592	0,30	Valid
18.	.651	0,30	Valid
19.	.699	0,30	Valid
20.	.690	0,30	Valid

Pengambilan keputusan dalam uji validitas corrected item total correlation pada signifikansi 5% dapat di dasarkan pada ketentuan sebagai berikut:

- Jika nilai r hitung $>$ r kritis 0,30 maka butir soal kuisisioner dinyatakan valid.
- Jika nilai r hitung $<$ r kritis 0,30 maka butir soal kuisisioner dinyatakan tidakvalid (Pallant, 2005).

Berdasarkan uji validitas di atas, diperoleh sejumlah 20 pertanyaan pada angket *The center for epidemiologic studies depression* (CES-D) dinyatakan 20 butir soal pertanyaan valid, dengan koefisien korelasi terendah r adalah 0,347 dan koefisien tertinggi r adalah 0,889.

*Tabel 3.3*Validitas The psychological general well-being index (PGWBI)

Membandingkan nilai r			
No	Item total correlation	r kritis	Keterangan
		0,30	
1.	.4160.3		Valid
2.	.4060.3		Valid
3.	.6130.3		Valid
4.	.6480.3		Valid
5.	.6400.3		Valid

6.	.748	0.3	Valid
7.	.458	0.3	Valid
8.	.374	0.3	Valid
9.	.835	0.3	Valid
10.	.695	0.3	Valid
11.	.463	0.3	Valid
12.	.551	0.3	Valid
13.	.618	0.3	Valid
14.	.789	0.3	Valid
15.	.863	0.3	Valid
16.	.259	0.3	Valid
17.	.492	0.3	Valid
18.	.213	0.3	Valid
19.	.345.	0.3	Valid
20.	.746	0.3	Valid
21.	.412	0.3	Valid
22.	.651	0.3	Valid

Berdasarkan uji validitas di atas, diperoleh sejumlah 22 pertanyaan pada angket *The psychological general well-being index* (PGWBI) dinyatakan 22 butir soal pertanyaan valid, dengan koefisien korelasi terendah r adalah 0,213 dan koefisien tertinggi r adalah 0,863.

3.5.2 Uji Reabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi skor atau jawaban dari satu instrumen keyang lain dan dari satu set item ke item lainnya. Kedua konsep ini sangat penting untuk peneliti pertimbangkan dalam hal pemilihan atau desain instrumen yang ingin diteliti (Fraenkel & Wallen, 2012). Menurut (Sugiyono, 2014, hlm. 121) “instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.”. Instrumen dapat dikatakan reliabel (handal) apabila nilai α sebesar 0,6 dan apabila kurang dari 0,6 secara umum mengidentifikasi kehandalan konsistensi internal yang tidak memuaskan.

Tabel 3.4 Uji Reabilitas The center for epidemiologic studies depression (CES-D)

Reliability	
Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,882	20

Dari output diatas dapat di simpulkan bahwa kuisisioner dikatakan reliable jika nilai *Cronbach's* $> 0,70$, berdasarkan table output diatas diketahui nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,882 > 0,70$ maka dapat disimpulkan bahwa item kuisisioner secara keseluruhan adalah reliable (Pallant, 2005).

Tabel 3.5 Uji Reabilitas The psychological general well-being index (PGWBI)

Reliability	
Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,811	22

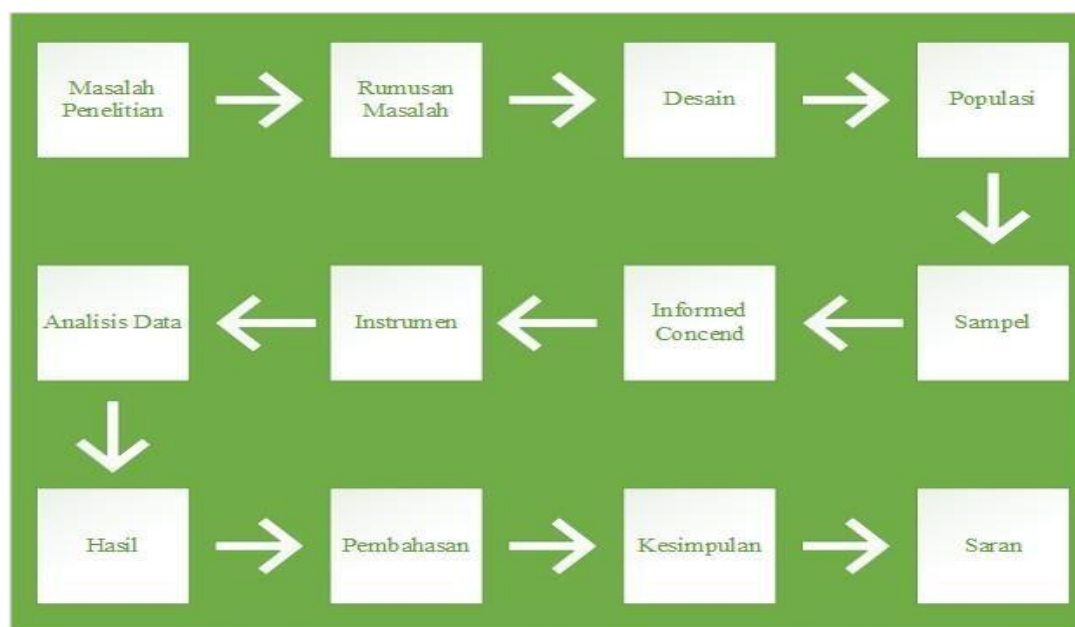
Dari output diatas dapat di simpulkan bahwa kuisisioner dikatakan reliable jika nilai *Cronbach's* $> 0,70$, berdasarkan table output diatas diketahui nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,811 > 0,70$ maka dapat disimpulkan bahwa item kuisisioner secara keseluruhan adalah reliable (Pallant, 2005).

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur pada penelitian ini yaitu menentukan populasi kemudia mengambil sampel sesuai dengan kebutuhan peneliti, kemudia sampel diberikan test sesuai dengan instrumen yang telat disediakan oleh peneliti, kemudia selesai proses pengetesan data diolah dan dianalisa (Fraenkel et al, 2012), sebelum sampel mengisi instrumen yang digunakan, peneliti menjelaskan informasi dengan maksud dan tujuan instrumen yangdigunakan. Setelah sampel pahan dan setuju dan bersedia untuk berpatisipasi dalam penelitian, peneliti memberikan lembar kesediaan mengikuti peneliti informed concent. informed concent merupakan lembar

kesediaan sampel dalam mengikuti penelitian, dimana hal ini merupakan salah satu standar etika dalam penelitian serta menyetujui resiko apapun yang di terima saat penelitian (Fraenkel et al., 2012).Kemudian angket disebar secara online dengan menggunakan google form. Setelah itudata di input menggunakan google form dan paper base bagi yang tidak memiliki handphone atau laptop dengan teknis pengisian di pandu oleh peneliti agar meminimalisir ketidaksesuaian data.

Sesuai pemaparan yang dijelaskan di atas peneliti menentukan tahapan prosedur penelitian ini yanitu sebagai berikut :



Gambar 3.4 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 teknik statistika berupa korelasi bivariat (Syahrums & Salim, 2012). Korelasi bivariat adalah statistik yang digunakan untuk menerangkan keeratan hubungan antara dua variabel atau lebih (Syahrums & Salim, 2012). Analisis data dilakukan 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.

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

3.7 Prosedur Pengolahan Data

Prosedur pengolahan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

3.7.1 Deskriptif Data

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

3.7.2 Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui nilai distributor normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* (Pallant, 2005) karena sampel lebih dari 50 orang. Nilai probabilitas (p) atau signifikansi (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.

3.7.3 Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data menunjukkan hasil tes dari *levene's Test* untuk menguji asumsi varian yang sama, dengan kata lain tes ini berkaitan dengan kategori data yang sama atau berbeda (Almquist, Ashir, & Brännström, 2019). Nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.). 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.

3.7.4 Uji Hipotesis

Untuk penggunaan uji hipotesis *parametric test* maka data harus terdistribusi normal dan homogen dan apabila data tidak terdistribusi normal dan tidak homogen maka harus menggunakan uji hipotesis *non parametric test* (Fraenkel et al.,2012).

Hipotesis penelitian dalam penelitian ini adalah :

1) H₀ : Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa.

2) H₁ : Terdapat hubungan kesejahteraan psikologis dengan tingkat depresi pada mahasiswa.

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.