

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif, yang juga dikenal sebagai *Quantitative Research*, adalah metode penelitian yang bersifat induktif, objektif, dan ilmiah, dimana data yang diperoleh berupa angka-angka (seperti skor atau nilai) atau pernyataan yang kemudian dianalisis dan dinilai menggunakan analisis statistik (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengidentifikasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi. Penelitian deskriptif ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis tertentu, melainkan hanya untuk menggambarkan kondisi atau kejadian yang ada mengenai suatu variabel atau gejala yang sedang berlangsung. Meskipun dalam penelitian deskriptif kadang-kadang terdapat upaya untuk menguji dugaan sementara, hal ini tidak merupakan fokus utama dalam penelitian ini (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018).

3.2. Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data

3.2.1 Alat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan alat yang efektif untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara khusus, penulis memilih lembar kuesioner sebagai metode untuk observasi kesehatan mental pada mahasiswa. Kuesioner ini berfungsi sebagai teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pernyataan dan pertanyaan tertulis kepada responden, yang kemudian mereka jawab. Didalam kuesioner ini, menggunakan pertanyaan tertutup. Pertanyaan tertutup adalah jenis pertanyaan yang meminta jawaban singkat dari responden, dan memberikan pilihan alternatif sebagai respons untuk setiap pertanyaan yang diajukan. Selanjutnya Alat yang digunakan didalam penelitian ini sudah termodifikasi dari penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini, mengukur variabel Kesehatan Mental menggunakan *Emotional*

Status Questionnaire (EST-Q-2) yang dikembangkan oleh Aluoja pada tahun 1999. Pada kuesioner ini terdapat 28 item, setiap item dari variabel Kesehatan Mental menggunakan respon yang dikategorikan dalam lima macam respon, yaitu: (TP) Tidak Pernah, (JR) Jarang, (KK) Kadang-kadang, (SR) Sering, (SL) Selalu. Skala ini merupakan dari 0 = Tidak Pernah, 1 = Jarang, 2 = Kadang-kadang, 3 = Sering, dan 4 = Selalu. Kuesioner *Emotional State Questionnaire* (EST-Q) menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik. Hasil analisis faktor terhadap 194 pasien mengidentifikasi lima subskala utama, yaitu depresi, kecemasan, agorafobia-panik, kelelahan, dan insomnia, yang masing-masing memiliki *loading* faktor lebih dari 0,4. Validitas diskriminan ditunjukkan melalui perbedaan skor signifikan antara kelompok pasien dan populasi umum, serta antara kelompok diagnosis. Sementara hasil reliabilitas pada EST-Q memiliki α sebesar 0,88, skala Depresi, 0,87; Kecemasan, 0,69; Agorafobia-Panik, 0,82; Kelelahan, 0,77; dan Insomnia, 0,76 (Aluoja et al., 1999). Di dalam penelitian ini skor 0-62 kesehatan mental baik, skor 63-84 kesehatan mental sedang, skor 85-112 kesehatan mental buruk.

Tabel 3.1 Kisi-kisi kesehatan mental

Indikator	Item	Jumlah
Depresi	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8
Kecemasan	9, 10, 11, 12, 13, 14	6
Agoraphobia-panik	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	7
Kelelahan	22, 23, 24, 25	4
Insomnia	26, 27, 28	3

3.2.2 Cara Pengumpulan Data

Peneliti akan menetapkan topik kajian serta mengajukan judul yang ingin dijadikan penelitian. Kemudian peneliti mencoba memberikan judul “Gambaran Kesehatan Mental Pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi” untuk mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing. Setelah judul disetujui, peneliti mengurus surat izin kepada staf Program Studi S1 Ilmu Keperawatan untuk melakukan studi pendahuluan, Studi pendahuluan tersebut dilaksanakan pada tanggal 9–11 April 2025 sekitar jam 10.00 WIB dilingkungan kampus.

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal, peneliti mulai menyusun Bab I (Pendahuluan), Bab II (Tinjauan Teori), dan Bab III (Metodologi Penelitian), yang disusun secara bertahap melalui proses bimbingan bersama dosen pembimbing utama dan pembimbing pendamping pada bulan Februari–Mei 2025 disitu banyak kendala yang memperlambat proses mengerjakan proposal skripsi. Selanjutnya tahapan tersebut dilakukan sebagai persiapan menuju pelaksanaan seminar proposal yang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 28 Mei 2025 jam 09.00 WIB diruangan F.1.2 Universitas Bhamada Slawi.

Setelah peneliti menyelesaikan sidang proposal, peneliti melakukan revisi proposal terlebih dahulu dan dikonsultasikan secara berkala kepada dosen penguji, dosen utama dan dosen pendamping pada tanggal 3–9 Juni 2025. Setelah mendapatkan persetujuan dari semua dosen, peneliti meminta surat izin pengambilan data serta mengurus surat *etical clereance* sekitar satu bulan menunggu dan pada tanggal 2 Juli 2025 surat *etical clereance* telah keluar. Setelah persiapan peneliti selesai, peneliti mengambil surat balesan dari dekan pada tanggal 2 Juli 2025 setelah menyerahkan surat permohonan pengambilan data kepada dekan pada 2 Juni 2025.

Sebelum memulai kegiatan pengambilan data, peneliti meminta nama–nama mahasiswa dari tingkat satu hingga tingkat empat ke staf prodi kemudian peneliti memberitahu kepada setiap komandan tingkat terkait jadwal keberangkatan mahasiswa untuk kontrak waktu ditanggal 3–7 Juli 2025 setelah melakukan kontrak waktu, komandan tingkat menanyakan siapa saja yang terpilih menjadi responden dan penelitipun melakukan penyepinan terkait mahasiswa yang akan menjadi responden sebelum memberikan nama–nama peneliti menjelaskan terkait yang akan dilakukan penelitian terkait judul Gambaran Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi. Setelah itu ada beberapa mahasiswa yang tidak bisa menjadi responden karena ada kegiatan kampus dan juga sedang melakukan penugasan penelitipun melakukan spin ulang setelah itu komandan tingkat memberitaukan kepada grup kelas dan setelah semua

responden menyetujui, selanjutnya peneliti mempersiapkan untuk melakukan penelitian.

Pada pengumpulan data pertama dilaksanakan pada tanggal 3 Juli 2025 jam 10.00 WIB di ruangan E.1.3. Hari pertama ditingkat satu kelas A, B, C, D, hari kedua tanggal 4 Juli 2025 ditingkat dua kelas A, B, dan C, hari ketiga tanggal 7 Juli 2025 setelah ujian ditingkat tiga kelas A, B, C, selanjutnya hari keempat tanggal 8 Juli 2025 ditingkat empat kelas A, B, dan C, dilaksanakan secara luring dengan menggunakan instrumen kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa sebagai responden. Selanjutnya peneliti melakukan sistem spin pada setiap kelas setelah semua mahasiswa dikumpulkan serta pendekatan yang sistematis dan tetap mengacu pada prinsip etika penelitian, spin tersebut menggunakan nama-nama mahasiswa dari setiap kelas. Setelah melakukan spin tersebut dan kontrak waktu disitu banyak kendala yang pertama ada beberapa mahasiswa sekitar 3-5 orang yang tidak bisa hadir karena adanya urusan yang mendesak seperti ada rapat, mengerjakan tugas, dan menemui janji kepada dosen dari situ peneliti menyepin lagi untuk menggantikan mahasiswa.

Ditanggal 3–8 Juli 2025 penelitian peneliti menjelaskan tujuan penelitian ini kepada responden yang terdiri dari mahasiswa tingkat satu hingga tingkat empat. Untuk merahasiakan terkait alat kuesioner tersebut dari pertingkat disini akan menginformasikan bahwa kuesioner ini tertutup. Penjelasan ini mencakup konteks penelitian serta penekanan bahwa keterlibatan bersifat sukarela. Setiap mahasiswa diberikan lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan tertulis yang menandakan kesediaan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Pada pengisian kuesioner ini dilakukan secara tatap muka di bawah pengawasan langsung oleh peneliti yang dibantu oleh empat enumerator yaitu mas Fajar, mas Nanda, mas Galih, mas Avve. Enumerator tersebut teman peneliti yang sukarela bisa membantu dihari penelitian dan juga dapat memahami kuesioner tersebut, enumerator berperan dalam membagikan kuesioner, menjadi moderator

pembukaan, memberikan panduan teknis pengisian, membantu menjawab pertanyaan mahasiswa apabila terdapat pernyataan yang sulit dipahami dan pengambilan dokumentasi. Kegiatan ini berlangsung selama 15 menit sampai 30 menit dengan tertib dan terorganisir, sehingga memungkinkan proses pengumpulan data berjalan secara efisien dan efektif, walaupun ada sedikit gangguan pada tanggal 4 Juli 2025 di ruang kelas yang selama penelitian tingkat dua yang saat itu ruangan hampir penuh dipakai untuk pengerjaan tugas video.

Setelah seluruh kuesioner selesai diisi, peneliti dan enumerator melakukan pemeriksaan ulang terhadap setiap lembar jawaban untuk memastikan kelengkapan dan keakuratan data. Seluruh proses ditutup dengan penyampaian apresiasi pemberian alat tulis pulpen dan ucapan terima kasih kepada mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden, serta kepada pihak kampus atas kerja sama dan fasilitas yang telah diberikan sehingga pengambilan data dapat terlaksana dengan lancar dan tertib.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan kumpulan seluruh objek atau subjek yang mempunyai karakteristik spesifik begitu akan diteliti dan digunakan untuk menarik kesimpulan. Kriteria tertentu yang relevan dengan masalah penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk pengambilan sampel (Suriani et al., 2023). Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat satu hingga tingkat empat Universitas Bhamada Slawi Kabupaten Tegal Prodi S1 Ilmu Keperawatan yang berjumlah 671 mahasiswa.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari keseluruhan jumlah dan ciri-ciri yang terdapat dalam populasi. Sampel terdiri dari beberapa individu yang diambil dari populasi dan merupakan representasi dari seluruh anggota populasi. Jumlah responden dalam penelitian ini yaitu 87 responden. Penelitian ini menggunakan teknik

Proportionate Stratified Random Sampling, yaitu metode yang melibatkan pembagian populasi menjadi kelompok-kelompok yang homogen, di mana setiap kelompok terdiri dari subjek dengan karakteristik yang serupa. Setelah itu, sampel diambil secara acak dari masing-masing kelompok tersebut (Suriani et al., 2023).

3.3.3 Kriteria Inklusi

Pada kondisi kriteria inklusi mengacu dimana subjek penelitian memenuhi persyaratan untuk dimasukkan ke dalam sampel penelitian, sehingga dapat mewakili populasi yang diteliti (Hidayat, 2021). Kriteria inklusi penelitian ini meliputi: Mahasiswa yang terdaftar aktif di Universitas Bhamada Slawi yang berada ditingkat satu hingga tingkat empat, mahasiswa yang menjadi responden harus menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) serta mengisi kuesioner secara lengkap.

3.3.4 Kriteria Eksklusi

Kriteria ini merujuk kondisi di mana subjek peneliti tidak memenuhi syarat untuk menjadi bagian dari sampel, misalnya karena hambatan etis, penolakan untuk berpartisipasi, atau keadaan lain yang menghalangi keterlibatan dalam penelitian (Hidayat, 2021). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa yang sedang sakit atau dalam perawatan medis saat pengambilan data, mahasiswa yang ada keperluan dikampus atau mengikuti acara dikampus, mahasiswa yang mengisi kuesioner secara tidak lengkap atau tidak sesuai petunjuk.

3.4. Besar Sampel

Besar sampel adalah jumlah objek atau subjek yang diambil dari populasi untuk dijadikan bagian dari penelitian. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 671 mahasiswa. Peneliti berpedoman pada rumus Slovin yang dapat ditulis sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + (e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

E = *Margin of error* 0,1 (10%)

Berdasarkan rumus slovin diatas maka besaran sampel yang akan diperoleh sebagai berikut:

$$n = \frac{671}{1 + (671 \times 0,1^2)} \qquad n = \frac{671}{1 + 6,71}$$

$$n = \frac{671}{1 + (671 \times 0,01)} \qquad n = \frac{671}{7,71}$$

$n = 87$

Jumlah sampel yang ditetapkan pada penelitian ini adalah 87 responden yang di ambil dari rumus Slovin. (D. Sugiyono, 2013) mengatakan, mengingat keterbatasan dana, waktu, dan sumber daya, peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh elemen dalam populasi. Maka dari itu, peneliti dapat mengambil sampel dari populasi yang ada. Hasil yang diperoleh dari sampel tersebut dapat digunakan untuk menarik kesimpulan yang relevan bagi keseluruhan populasi. Kemudian peneliti membagi 87 responden dari tingkat satu hingga tingkat empat.

Tabel 3.2 Jumlah sampel tingkat satu hingga tingkat empat diProdi S1 Ilmu Keperawatan.

No	Populasi	Rumus	Sampel
1	Tingkat 1/Kelas A	$\frac{48}{671} \times 87$	6,22 = 6
2	Tingkat 1/Kelas B	$\frac{49}{671} \times 87$	6,35 = 6
3	Tingkat 1/Kelas C	$\frac{48}{671} \times 87$	6,22 = 6
4	Tingkat 1/Kelas D	$\frac{49}{671} \times 87$	6,35 = 6
Jumlah			24
5	Tingkat 2/Kelas A	$\frac{48}{671} \times 87$	6,22 = 6

6	Tingkat 2/Kelas B	$\frac{55}{671} \times 87$	$7,13 = 7$
7	Tingkat 2/Kelas C	$\frac{51}{671} \times 87$	$7,61 = 7$
Jumlah			20
8	Tingkat 3/Kelas A	$\frac{56}{671} \times 87$	$7,76 = 8$
9	Tingkat 3/Kelas B	$\frac{55}{671} \times 87$	$7,13 = 7$
10	Tingkat 3/Kelas C	$\frac{58}{671} \times 87$	$7,52 = 7$
Jumlah			22
11	Tingkat 4/Kelas A	$\frac{53}{671} \times 87$	$6,87 = 7$
12	Tingkat 4/Kelas B	$\frac{51}{671} \times 87$	$7,61 = 8$
13	Tingkat 4/Kelas C	$\frac{50}{671} \times 87$	$6,48 = 6$
Jumlah			21
Total Sampel			87

Total sampel yang diperoleh dari hasil perhitungan adalah 87 responden, yang masing-masing mewakili setiap kelas yang telah dihitung. Adapun hasil yang dipelukan untuk setiap tingkat yaitu: Tingkat satu sebanyak 24 mahasiswa, tingkat dua sebanyak 20 mahasiswa, tingkat tiga sebanyak 22 mahasiswa, dan tingkat empat sebanyak 21 mahasiswa.

3.5. Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Bhamada Slawi, Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal. Penelitian ini dilaksanakan pada 3–8 Juli 2025.

3.6. Definisi Oprasional Variabel dan Skala Pengukuran

Operasional ini digunakan untuk menjelaskan pengertian dari variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain.

Sebaliknya, variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjelaskan variabel lainnya.

Tabel 3.3 Definisi operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Terikat Kesehatan Mental	Kesehatan mental adalah kondisi psikologis yang seimbang dan bebas dari gangguan seperti depresi dan kecemasan. Indikatornya meliputi depresi, kecemasan, agorafobia-panik, kelelahan, dan insomnia (Aluoja et al., 1999).	Kuesioner	Skor 0-62 kesehatan mental stabil Skor 63-84 kesehatan mental tidak stabil Skor 85-112 kesehatan mental sangat tidak stabil	Ordinal
Usia Mahasiswa	Berdasarkan usia mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan		18 – 23 tahun	Ordinal
Jenis Kelamin	Tampilan fisik berdasarkan fungsi biologis antara laki-laki dan perempuan		1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal

3.7. Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data

3.7.1 Teknik Pengolahan Data

Setelah pengumpulan data, langkah selanjutnya merupakan pemrosesan data. Pada tahap ini, data mentah yang dikumpulkan akan melalui proses dan dianalisis untuk membuat informasi yang bermanfaat dan berguna. Di dalam pemrosesan manual jarang terjadi, aplikasi pemrosesan data tidak dapat digunakan dalam keadaan tertentu. Pada akhirnya proses analisis data akan dilakukan secara manual dengan menggunakan teknik, seperti: menggunakan *Editing*, *Coding*, *Tabulating*, *Entry date* dan *Cleaning*.

3.7.1.1 *Editing*

Merupakan tindakan mengecek formulir atau lembar kuesioner mereka untuk memastikan bahwa isinya jelas, lengkap, relevan, dan konsisten. Pengecekan ini meliputi verifikasi kelengkapan jawaban, kejelasan pengisian, dan kesesuaian dari responden. Proses *editing* ini oleh penelitian saat memeriksa kelengkapan lembar kuesioner.

3.7.1.2 *Coding*

Proses mengubah data yang semula berupa huruf menjadi angka atau bilangan dikenal sebagai *coding*. Kode merupakan simbol tertentu, baik berupa huruf maupun angka, yang digunakan untuk memberikan identitas pada data. Untuk variabel kesehatan mental diberi kode 1 untuk kesehatan mental baik, kode 2 untuk kesehatan mental sedang dan kode 3 untuk kesehatan mental buruk. Dan untuk jenis kelamin kode 1 untuk laki-laki dan kode 2 untuk perempuan.

3.7.1.3 *Tabulating*

Setelah peneliti mendapatkan data kemudian dimasukan ke dalam *excel* untuk dibuat tabel.

3.7.1.4 *Data Entry*

Setelah memperoleh data dari jawaban kuesioner, kemudian peneliti memasukkan data ke dalam SPSS.

3.7.1.5 *Cleaning*

Pengecekan ulang data yang telah dimasukkan, agar dapat dipastikan tidak ada kesalahan serta menghapus data yang tidak diperlukan.

3.7.2 Analisa Data

3.7.2.1 Analisa *Univariat*

Analisis *univariat* merupakan teknik analisis data yang memfokuskan pada satu variabel secara independen, tanpa mempertimbangkan hubungan dengan variabel lain. Tujuan utamanya adalah untuk menggambarkan kondisi atau karakteristik dari variabel yang sedang diteliti. Metode ini sering disebut juga sebagai analisis deskriptif atau statistik deskriptif, karena berfungsi untuk merangkum dan menyajikan data dalam bentuk yang mudah dipahami. Analisis *univariat* merupakan langkah dasar dalam analisis data, yang membantu peneliti memahami distribusi dan pola dari variabel yang dianalisis (Sukma Senjaya et al., 2022). Analisis *univariat* dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan pada variabel kesehatan mental persentase mencakup jenis kelamin, tingkat atau kelas.

3.8. Etika Penelitian

Menurut Syapitri et al., (2021) Setiap penelitian yang melibatkan individu sebagai partisipan harus mematuhi empat pokok prinsip etika penelitian, yaitu:

3.8.1 Menghormati atau menghargai responden (*respect for persons*)

Setiap responden diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian melalui lembar informasi penelitian. Partisipasi bersifat sukarela. Hal ini dibuktikan dengan responden menandatangani *informed consent*. Peneliti menghormati hak responden untuk menolak atau menghentikan partisipasi tanpa tekanan atau sanksi apapun.

3.8.2 Manfaat (*beneficence*)

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat ilmiah dan praktis, khususnya dalam memahami kondisi kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan intervensi promotif dan preventif di lingkungan kampus. Hal ini dibuktikan dengan peneliti juga memberikan sebuah pulpen kepada responden, sebagai bentuk kontribusi langsung terhadap peningkatan kesadaran mahasiswa.

3.8.3 Tidak membahayakan responden penelitian (*non- maleficence*)

Peneliti menjamin bahwa tidak ada risiko fisik maupun psikologis yang ditimbulkan dalam kegiatan ini. Instrumen penelitian berupa kuesioner telah disusun dengan bahasa yang sopan dan tidak menyinggung. Hal ini dibuktikan dengan seluruh data dikumpulkan secara anonim untuk menjaga kerahasiaan dan kenyamanan responden.

3.8.4 Keadilan (*justice*)

Peneliti memberikan kesempatan yang adil bagi mahasiswa dari seluruh tingkat (tingkat satu hingga tingkat empat) untuk berpartisipasi melalui *metode stratified random sampling*. Hal ini dibuktikan dengan tidak ada perlakuan diskriminatif dalam pemilihan maupun pelaksanaan penelitian.