

BAB 3

METODE PENELITIAN

1.1. Jenis dan Desain Penelitian

Tipe penelitian ini mengaplikasikan metode kuantitatif. Metode deskriptif korelasi digunakan dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan antara berbagai variabel (Jannah, L. M, 2019). Pendekatan cross-sectional diterapkan dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap hubungan antara karakteristik mahasiswa dan kesehatan mental mahasiswa.

1.2. Alat ukur atau cara pengumpulan data

1.2.1. Alat penelitian

Alat ukur pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah suatu instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam jumlah yang besar (Pranatawijaya et al., 2019). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 bagian, yaitu:

1.2.2. Kuesioner karakteristik mahasiswa

Kuesioner karakteristik mahasiswa disusun berdasarkan aspek-aspek karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, mahasiswa. Pada aspek karakteristik responden, usia, jenis kelamin, dan semester mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa (Madani et al., 2022). Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Guttman. Menurut Sugiyono (2019), skala Guttman merupakan skala yang memberikan pilihan jawaban tegas (*dichotomous*), seperti *Ya–Tidak*. Setiap jawaban diberi skor tertentu untuk memudahkan analisis, di mana jawaban “Ya” diberi skor 1 dan jawaban “Tidak” diberi skor 2. Dengan sistem ini, data yang diperoleh dapat langsung dikategorikan secara jelas dan objektif sesuai dengan indikator yang diukur.

3.2.1. Kuesioner kesehatan mental

Kuesioner berisikan tentang kesehatan mental, kuesioner dibuat peneliti yang dibuat berdasarkan aspek emosional mengacu pada kemampuan individu untuk merasakan, mengenali, dan mengelola emosi dengan cara yang sehat dan adaptif.

Aspek sosial kemampuan seseorang untuk membangun dan menjaga hubungan yang sehat dan bermakna dengan orang lain, baik dalam keluarga, pertemanan, lingkungan kerja, maupun masyarakat, aspek fisiologis berkaitan dengan fungsi tubuh dan kondisi biologis yang memengaruhi atau dipengaruhi oleh keadaan mental seseorang, *psychologis distress* kondisi ketidaknyamanan emosional atau tekanan mental yang dirasakan seseorang akibat stres, konflik, atau beban psikologis yang berat. Kuesioner ini berjumlah 25 pertanyaan disusun berdasarkan model skala pengukuran yang digunakan adalah skala *Guttman* yang dibagi kedalam dua pilihan jawaban, yaitu “YA” dan “TIDAK”, dengan ketentuan jika jawaban benar nilai 1, dan jika jawaban salah nilai 2. Penilaian untuk pertanyaan positif (*Favorable*) dengan jawaban “ya” diberi nilai 1 dan jawaban “tidak” diberi 2. Hasil dari pengukuran dikategorikan sebagai (1-25) tidak sehat mental, dan (26-50) sehat mental

Tabel 3.1 Kesehatan mental

Variabel	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Total
Kesehatan	Resiliensi	1,2,3		3
	Hubungan interpersonal	4,5	6	3
	Norma dan nilai sosial	7,8	9,10	4
	Kesehatan fisik		11,12	2
	Gaya hidup	16	13,14,15,17	5
	Kecemasan		18,19,20	3
	Depresi		21,22,23,24,25	5
Total				25

(Sumber: Diana, 2020).

Rumus berikut digunakan untuk menentukan proposi tanggapan kuesioner kesehatan mental:

$$presentase = \frac{\text{jumlah yang benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa responden terbagi dalam dua kategori, yaitu sehat mental dan tidak sehat mental. Responden yang mampu menjawab dengan benar antara 26%-50% termasuk dalam kategori sehat mental sementara responden yang mampu menjawab antara 1%-25% masuk dalam kategori tidak sehat mental. Penilaian dilakukan berdasarkan jumlah nilai yang benar dibandingkan dengan jumlah soal yang ada.

3.2.2. Uji Validitas dan Reliabilitas

3.2.2.1 Uji Validitas

Uji validitas merupakan untuk menentukan ketepatan alat ukur yang digunakan. Untuk mengetahuinya kita perlu menguji korelasi apakah ada korelasi antara skor setiap item dan keseluruhan kuesioner. (Notoatmodjo, 2018). Uji validitas dilakukan di Universitas Bhamada Slawi pada tanggal 4 Juli 2025 dengan jumlah responden 30, peneliti memilih di Universitas tersebut karena memiliki karakteristik yang sama yaitu mahasiswa di Universitas Pancasakti Tegal yang bertema karakteristik mahasiswa dengan kesehatan mental. Instrumen kesehatan mental menggunakan MHI (*Mental Health Inventory*). Uji validitas dengan *Person Product Moment* dilakukan dengan jumlah responden (n) = 30 pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan tabel, nilai r tabel yang digunakan adalah 0,361. Apabila nilai r hitung $> r$ tabel (0,361) maka item kuesioner dinyatakan valid, sedangkan jika nilai r hitung $< r$ tabel (0,361) maka item kuesioner dinyatakan tidak valid. Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan, dari total item kuesioner yang diuji diperoleh 41. Dari hasil uji validitas terhadap 41 item kuesioner, diperoleh 25 item yang valid dan digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini. Item-item valid tersebut terdiri dari berbagai aspek kesehatan mental yang meliputi aspek resiliensi sebanyak 3 item dengan nomor soal 1, 2, dan 3; aspek hubungan interpersonal sebanyak 3 item dengan nomor soal 4, 5, dan 6; aspek norma dan nilai sosial sebanyak 4 item dengan nomor soal 7, 8, 9, dan 10; aspek kesehatan fisik sebanyak 2 item dengan nomor soal 11 dan 12; aspek gaya hidup sebanyak 5 item dengan nomor soal 13, 14, 15, 16, dan 17; aspek kecemasan sebanyak 3 item dengan nomor

soal 18, 19, dan 20; serta aspek depresi sebanyak 5 item dengan nomor soal 21, 22, 23, 24, dan 25.

3.2.2.2 Realibilitas

Reliabilitas ialah cara menguji kekonsistenan jawaban responden dengan pengukuran yang berulang dengan alat ukur yang sama (Syarida, 2022). Uji reliabilitas dilakukan dengan cara melakukan uji Cronbach Alpha. Bila Cronbach Alpha lebih besar atau sama dengan 0,6 artinya variabel reliabel. Bila Cronbach Alpha lebih kecil dari 0,6 artinya variabel tidak reliabel. Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas terhadap 30 responden, untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen. Uji reliabilitas dilakukan dengan metode Cronbach's Alpha, dengan interpretasi bahwa jika nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,6$ maka instrumen dinyatakan reliabel. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai Cronbach's Alpha $> 0,6$, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen kuesioner memiliki reliabilitas yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

3.2.3. Cara pengumpulan data

Cara pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan data dari responden ada dua tahapan yang dimana tahap pertama yaitu tahap persiapan dan yang kedua tahap pelaksanaan.

3.2.3.1 Tahap persiapan

Peneliti melakukan bimbingan proposal dengan dosen pembimbing, diikuti dengan studi pendahuluan yang ditujukan kepada Universitas Pancasakti Tegal. Setelah itu, peneliti melaksanakan sidang proposal. Setelah sidang proposal pada tanggal 7 Mei 2025 peneliti melakukan pengajuan *ethical clearance*. Setelah dilakukan pengajuan *ethical clearance* peneliti meminta surat ijin uji validitas reliabilitas dan surat ijin penelitian. Kemudian peneliti mengajukan surat ijin uji validitas dan reliabilitas yang diajukan ke Universitas Bhamada Slawi, setelah mendapat ijin peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas terkait kuisoner karakteristik mahasiswa. Setelah data didapatkan kemudian dilakukan pengolahan data, setelah alat ukur valid peneliti mendapatkan izin penelitian dari ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi, yang kemudian dijadikan surat pengantar untuk Rektor guna meminta izin pelaksanaan penelitian di lokasi yang

telah ditentukan. Setelah memperoleh izin, peneliti melanjutkan penelitian sesuai dengan jadwal yang telah disepakati.

3.2.3.2 Tahap Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari protokol dengan nomor: 0201243328111132025062200144 dan surat pengesahan penelitian dari Universitas Pancasakti Tegal dengan nomor: 1302/K/A-2/UPS-VII-2025. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap pengolahan data, dan tahap pelaporan hasil. Setelah mendapatkan izin, peneliti melanjutkan penelitian sesuai dengan jadwal yang telah disepakati. Peneliti melaksanakan penelitian secara online melalui penyebaran kuesioner daring, mengingat waktu pelaksanaan penelitian bertepatan dengan libur semester sehingga mahasiswa berada di luar kampus. Peneliti juga memberikan lembar persetujuan sebagai tanda kesediaan responden untuk ikut serta dalam penelitian. Setelah seluruh proses selesai, peneliti memberikan salam penutup dan mengucapkan terima kasih atas partisipasi para responden.

1.3. Populasi dan sampel

1.3.1. Populasi

Populasi merupakan seluruh objek penelitian (Notoatmodjo, 2018). Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa prodi teknik informasi semester 2, 4, dan 6, peneliti tidak memasukan semester 8 sebagai populasi karena saat ini sedang melakukan tugas akhir atau skripsi.

1.3.2. Sampel

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Simple Random Sampling* adalah di mana peneliti memilih mahasiswa yang memenuhi kriteria tertentu, seperti mahasiswa aktif yang telah menjalani perkuliahan minimal satu semester (Sugiono 2019).

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{300}{1 + 300(0,1)^2}$$

$$n = \frac{300}{1+3}$$

$$n = \frac{300}{4} = 75$$

Dari perhitungan diatas maka besar sampel adalah 75 responden.

Keterangan :

n= jumlah sampel

N= Jumlah populasi

e= tingkat ketepatan 0,1 (10%)

Berdasarkan rumus perhitungan sampel diatas diperoleh jumlah reponden penelitian ini berjumlah 75 reponden dengan perhitungan sampel menggunakan undian setiap semester sebagai berikut :

Tabel 3.2 Sampel tiap semester

No	Semester	Populasi tiap semester	Rumus	Sampel
1	Semester 2	100	$\frac{100 \times 75}{300}$	25
2	Semester 4	100	$\frac{100 \times 75}{300}$	25
3	Semester 6	100	$\frac{100 \times 75}{300}$	25

3.2.1.1 Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu: mahasiswa yang bersedia menjadi responden, mahasiswa semester 2, 4, dan 6, mahasiswa yang mengalami kecemasan, stres, dan depresi dengan cara peneliti meminta responden.

3.2.1.2 Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria responden yang tidak dapat dijadikan sebagai sampel penelitian (Notoatmodjo, 2018). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu: mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden, mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan, stres dan depresi.

1.4. Besar sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 75 responden, dengan teknik pengambilan *Simple Random sampling*. Pengambilan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan kriteria inklusi.

1.5. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Pancasakti Tegal pada tanggal 17-18 Juli 2025

1.6. Definisi operasional variabel penelitian dan skala pengukuran

Tabel 3.3 definisi operasional variabel

Variabel	Indikator	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Variabel terikat					
Kesehatan mental	Kesehatan mental	Kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan untuk mengatasi tekanan, kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, dan proses pengambilan keputusan	Kuesioner	- Sehat mental skor 26-50 - Tidak Sehat mental 1-25	Nominal
Variabel					
Umur	Usia mahasiswa		Kuesioner	19 tahun - 20 tahun - 21 tahun - 22 tahun	Ordinal
	Jenis kelamin	Jenis kelamin mahasiswa	Kuesioner	Perempuan Laki-laki	Ordinal
	Semester	Semester pada mahasiswa saat ini	Kuesioner	Semes ter 2 Semes ter 4 Semes ter 6	Nominal

1.7. Teknik pengolahan data dan analisa data

1.7.1. Teknik Pengolahan Data

Datanya dikumpulkan diproses melalui berbagai proses editing, coding, entry, tabulating, cleaning.

1.7.1.1. *Editing*

Langkah pertama kelengkapan data yang dikumpulkan diperiksa untuk memastikan bahwa setiap variabel telah terisi dengan lengkap. Peneliti memeriksa ulang seluruh data yang diperoleh dan tanggapan terhadap seluruh pertanyaan kuesioner.

1.7.1.2. *Coding*

Coding adalah proses pemberian kode numerik (angka) pada data kualitatif agar dapat diolah secara statistik menggunakan perangkat lunak seperti SPSS. Dalam penelitian ini, data yang dikoding meliputi data karakteristik responden dan hasil kuesioner kesehatan mental. Untuk karakteristik responden, variabel usia dikodekan sesuai rentang usia yaitu 18–19 tahun = 1, 20–21 tahun = 2, dan ≥ 22 tahun = 3. Jenis kelamin dikodekan dengan laki-laki = 1 dan perempuan = 2. Semester dikodekan dengan semester 2 = 1, semester 4 = 2, dan semester 6 = 3. Sementara itu, untuk data kesehatan mental, setiap item diberi skor 1 jika jawaban sesuai dengan kunci benar, dan 0 jika tidak sesuai. Selanjutnya, total skor kesehatan mental dikategorikan menjadi dua: skor 26–50 dikodekan sebagai 1 (sehat mental), dan skor 1–25 dikodekan sebagai 2 (tidak sehat mental). Proses coding ini bertujuan agar seluruh data dapat diolah secara sistematis menggunakan SPSS dalam analisis univariat maupun bivariat

3.7.3. *Entery*

Entry data adalah proses memasukkan data hasil penelitian dari jawaban responden menggunakan program komputerisasi sesuai dengan kriteria atau kode. Pada tahap ini hasil dari pemeriksaan kemudian dimasukkan ke dalam program komputerisasi untuk menilai distribusi dan hubungan antara variabel yang diteliti.

3.7.4. *Tabulating*

Tabulating adalah proses menyusun data dalam bentuk tabel untuk memudahkan analisis. Tabel dapat menunjukkan frekuensi, persentase, atau hubungan antar variabel. Data yang dimasukkan ke dalam tabel kemudian dispesifikasikan sesuai

kriteria tertentu sehingga peneliti dapat memperoleh frekuensi dari setiap item yang diobservasi.

3.7.5. *Cleaning*

Cleaning yaitu merapikan kembali data yang telah dikumpulkan dan dimasukkan ke dalam program komputer SPSS dengan benar atau menghapus data yang tidak digunakan.

1.7.2. **Analisa Data**

1.7.2.1. Analisa Data Univariat

Analisis univariat merupakan jenis analisis yang dilakukan dengan tujuan memberikan penjelasan tentang sifat masing – masing variabel yang terlibat dalam penelitian (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini variabel independent-nya yaitu Karakteristik mahasiswa dan variabel dependent-nya yaitu kesehatan mental. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui bagaimana karakteristik responden terdistribusi dalam penelitian ini.

1.7.2.2. Analisa Data Bivariat

Analisa bivariat melibatkan dua variabel yang dianggap memiliki korelasi (Notoatmodjo, 2018). Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan antara karakteristik mahasiswa dengan kesehatan mental di Universitas Pancasakti Tegal. Analisis bivariate yang digunakan adalah uji *chi square* dengan melihat hubungan antar 2 variabel berdasarkan nilai signifikansi, jika hasil $p\text{ value} > 0,05$ artinya H_a diterima, sebaliknya jika didapatkan hasil $p\text{ value} < 0,05$ artinya H_o ditolak. Terdapat hubungan yang signifikan antara umur dan kesehatan mental mahasiswa dengan nilai $p = 0,008$ dan nilai chi-square sebesar 15,551, yang menunjukkan bahwa perbedaan usia berpengaruh kondisi kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, terdapat pula hubungan yang signifikan antara semester dan instrumen dianggap valid apabila nilai r hitung melebihi r tabel pada tingkat

kesehatan mental mahasiswa, ditunjukkan dengan nilai $p = 0,008$ dan nilai chi-square sebesar 9,693, yang mengindikasikan bahwa tingkat semester turut berkontribusi terhadap perbedaan kondisi mental mahasiswa. Sebaliknya, pada variabel jenis kelamin, diperoleh nilai $p = 0,668$ dan nilai chi-square sebesar 0,184, yang berarti

tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan kesehatan mental mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi kesehatan mental tidak dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin responden dalam penelitian ini.

1.8. Etika penelitian

1.8.1. Prinsip Menghormati Harkat dan Martabat Manusia (*Respect For Human Dignity*)

Penelitian harus dilakukan dengan menghormati nilai dan martabat setiap individu. Peserta memiliki hak asasi manusia serta kebebasan untuk memutuskan sendiri apakah ingin ikut serta atau tidak dalam penelitian (kebebasan autonomi). Dalam konteks penelitian, peserta juga berhak mendapatkan informasi yang jelas dan lengkap terkait pelaksanaan penelitian, termasuk tujuan penelitian, manfaat yang akan diperoleh, prosedur yang dilakukan, risiko yang mungkin terjadi, keuntungan yang bisa didapatkan, serta penjaminan kerahasiaan data pribadi.

1.8.2. Menghormati Privasi atau Kerahasiaan Responden Penelitian (*Respect Privacy and Confidentially*)

Manusia yang dijadikan objek dalam penelitian memiliki hak untuk menjaga privasi serta berhak atas perlindungan data pribadi mereka. Meskipun demikian, penelitian sering kali mengharuskan akses terhadap data yang berkaitan dengan subjek. Oleh karena itu, peneliti wajib menjaga kerahasiaan informasi yang berkaitan dengan privasi subjek tersebut agar identitas dan data pribadi mereka tidak diketahui oleh pihak lain. Untuk menerapkan prinsip ini, informasi yang mengidentifikasi subjek seperti nama dan alamat harus dihilangkan, kemudian diganti dengan kode tertentu. Dengan metode ini, semua data yang berkaitan dengan identitas subjek tetap terjaga kerahasiaannya dari publik.

1.8.3. Keterbukaan (*Respect For Justice and Inclusiveness*)

Prinsip keterbukaan dalam penelitian mengacu pada cara penelitian yang dilakukan se cara jujur, tepat, teliti, hati-hati, serta profesional. Di sisi lain, prinsip keadilan berarti bahwa hasil penelitian seharusnya memberikan manfaat dan tanggung jawab secara adil, sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan subjek yang terlibat.

1.8.4. Memperhitungkan Manfaat dan Kerugian yang di Timbulkan

(Balancing Harms and Benefits)

Prinsip ini mengandung arti bahwa setiap studi harus memperhatikan keuntungan maksimal bagi subjek penelitian dan kelompok di mana hasil studi akan digunakan (*beneficience*). Selanjutnya, perlu mengurangi risiko atau dampak negatif bagi subjek penelitian (*nonmaleficienci*). Ini adalah prinsip yang perlu diperhatikan oleh peneliti saat mengajukan proposal penelitian untuk memperoleh persetujuan etika dari komite etik penelitian. Peneliti harus menilai perbandingan antara manfaat dan potensi kerugian atau risiko yang ditimbulkan oleh penelitian.

