

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Hardani (2020) menyatakan bahwa metode penelitian deskriptif merupakan “penelitian yang diadakan untuk memperoleh jawaban dari gejala yang ada dan mencari keterangan secara faktual, baik institusi sosial, ekonomi, atau politik dari seluruh kelompok yang akan diteliti”. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan data, tulisan atau lisan dari responden yang diamati.

Pada metode ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran dan informasi tentang permasalahan kesehatan mental di kalangan pelajar yang diamati dan menjadi sasaran penelitian secara langsung. Sehingga peneliti menggunakan deskriptif dengan metode penulisan kuantitatif untuk mendapatkan gambaran bagaimana permasalahan kesehatan mental di kalangan pelajar SMAN 5 Semarang

3.2 Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder:

3.2.1 Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu pelajar atau siswa/i yang yang bersekolah di SMAN 5 Semarang dari kelas X-XII. Data primer didapatkan dengan memberikan kuesioner yang telah dibuat untuk mengetahui kesehatan mental para pelajar di SMAN 5 Semarang.

3.2.2 Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yaitu berupa dokumen yang diperoleh melalui laporan atau studi yang berkaitan dengan masalah penelitian yaitu mengenai permasalahan kesehatan mental di kalangan pelajar.

3.3 Definisi Operasional

Peneliti merumuskan serta memperjelas definisi operasional agar terhindar dari kesalahpahaman dalam mengartikan variabel penelitian ini, sehingga untuk definisi operasional sebagai berikut:

1. Kesehatan mental yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan gambaran mengenai hasil pengukuran pada responden terkait aspek tekanan psikologis dan aspek kesejahteraan psikologis.
2. Pelajar adalah siswa/i kelas X-XII yang bersekolah di SMAN 5 Semarang.
3. SMAN 5 Semarang merupakan tempat pelaksanaan penelitian berlangsung

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2022) merupakan keseluruhan elemen yang akan dijadikan cakupan wilayah secara generalis. Cakupan tersebut terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari agar kemudian dapat ditarik sebuah kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa/siswi pelajar dari kelas X-XII SMAN 5 Semarang yang berjumlah 1.260 siswa. Dengan perincian kelas X terdapat 420 siswa, kelas XI 420 siswa, dan kelas XII 420 siswa.

3.4.2 Sampel

Sampel yaitu sebagian kecil objek yang diambil untuk diamati dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Nursalam, 2016). Penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling* yang mana digunakan karena populasinya berstrata/bertingkat.

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

Keterangan:

N : Ukuran populasi

n : Ukuran sampel

e^2 : Persentase kelonggaran ketidaktelitian (*sampling error 0,10*)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$
$$n = \frac{1260}{1 + 1260 \times 0,10^2}$$
$$n = \frac{1260}{13,6}$$
$$n = 92,6 = 93$$

Dari perhitungan diatas jumlah sampel random yang diambil untuk penelitian ini sebanyak 93 pelajar. Maka jumlah sampel yang diambil berdasarkan masing-masing tingkatan dihitung menggunakan rumus:

$$n' = \frac{x}{N} \times n$$

Keterangan:

n' : Sampel berdasarkan tingkatan

x : Populasi tingkatan

N : Ukuran populasi

n : sampling random

$$\begin{aligned} \text{Kelas 10 (420 siswa)} &= n' = \frac{x}{N} \times n \\ &= \frac{420}{1260} \times 93 \\ &= 31 \\ \text{Kelas 11 (420 siswa)} &= n' = \frac{x}{N} \times n \\ &= \frac{420}{1260} \times 93 \\ &= 31 \\ \text{Kelas 12 (420 siswa)} &= n' = \frac{x}{N} \times n \\ &= \frac{420}{1260} \times 93 \\ &= 31 \end{aligned}$$

Jadi untuk peningkatan sampel yang dibutuhkan 31 siswa. Perinci untuk kelas X ada 31 siswa, kelas XI ada 31 siswa, dan kelas XII ada 31 siswa, yang ketika dijumlah hasilnya 93 siswa.

3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

3.5.1 Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2022) “Instrumen yang tepat merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data dalam hasil penelitian itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur sesuai dengan penelitian yang diteliti”.

Pada hal ini peneliti menggunakan uji validitas muka (face validity). Teknik ini digunakan untuk menyusun instrumen penelitian mengenai kesehatan mental, selanjutnya peneliti mengkonsultasikan instrument yang telah ada dengan dosen pembimbing secara langsung. Dalam hal ini dosen pembimbing adalah

pekerja sosial profesional untuk memberikan penilaian, perubahan, serta persetujuan.

3.5.2 Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur selain dikatakan valid harus juga reliabel. Alat ukur reliabel adalah alat ukur yang jika digunakan beberapa kali dalam mengukur suatu objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono 2022). Uji reliabilitas yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan metode *alpha cronbach*. Uji reliabilitas alat ukur ini dilakukan oleh 30 orang dengan karakteristik yang sama dengan penelitian.

Tabel 3. 1 Uji reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,916	29

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2024

3.5.3 Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner dalam bentuk angket yang mengacu pada instrumen baku yaitu *mental health inventory* (MHI). Alat ukur ini telah disesuaikan dengan penelitian “Permasalahan Kesehatan Mental Di Kalangan Pelajar SMAN 5 Semarang”, terdiri dari 29 item pernyataan yang memuat mengenai kecemasan, depresi, kehilangan kontrol emosi, kepuasan hidup, ikatan emosi, dan efek positif.

Skala yang digunakan dalam pengukuran yaitu dengan skala likert, dimana data yang diperoleh dalam bentuk kalimat kemudian ditafsirkan ke dalam bentuk angka. Skala ini juga menjelaskan dua macam pernyataan yaitu item positif dan item

negatif. Cara pemberian skor 1-5 dengan 5 alternatif pilihan jawaban. Berikut pemberian skor dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 3. 2 *Skoring*

Alternatif Jawaban	Arah Item Pernyataan	
	Positif	Negatif
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak pernah	1	5

Berdasarkan tabel 3.2 jawaban dari pernyataan yang telah diisi oleh responden, dapat dijumlahkan oleh peneliti. Dari hasil penjumlahan tersebut dijadikan peneliti dalam menentukan tingkat kesehatan mental di kalangan pelajar sebagai berikut:

1. Total skor maksimal = skor maksimal x jumlah pernyataan x jumlah responden
2. Total skor minimal = skor minimal x jumlah pernyataan x jumlah responden
3. Range (R) = total skor maksimal – total skor minimal
4. Kategori / kelas (K)= 5
5. Interval = $I = \frac{R}{K}$

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan pada penelitian ini dilakukan dengan 3 cara yaitu:

1. Kuesioner/angket

Kuesioner/angket sering menggunakan instrumen mental health inventory (MHI). Instrumen ini membantu dalam mengukur tekanan psikologis dan kesejahteraan psikologis yang dicari oleh peneliti.

2. Observasi

Teknik observasi yaitu teknik evaluasi dalam penelitian yang paling umum digunakan. Biasanya digunakan untuk mengevaluasi aspek kognitif dan nonkognitif responden, selain itu digunakan untuk evaluasi kinerja, minat, sikap, nilai-nilai terhadap masalah dan situasi responden

3. Studi dokumentasi

Studi dokumentasi dilakukan melalui sumber data sekunder yang dapat dipelajari, diantaranya data-data dan dokumen-dokumen. Menurut Sugiyono (2022) “Dokumen adalah catatan penting yang telah ada dan sudah berlalu yang masih digunakan untuk menjadi bahan acuan atau pengamatan perkembangan”. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, dan karya-karya dari seseorang. Data dan dokumen yang memiliki hubungan dengan permasalahan Kesehatan mental yang terjadi dikalangan pelajar diperlukan dalam mendukung penelitian ini.

3.7 Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2022), statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara

mendeskripsikan atau menggambarkan mengenai data yang telah terkumpul sebagaimana nantinya akan ditarik menjadi sebuah kesimpulan yang menjelaskan mengenai hasil penelitian.

Hasil penelitian diolah menggunakan analisis data kuantitatif, analisis data kuantitatif merupakan analisis data yang berbentuk angka atau persentase dari jawaban responden atas pertanyaan penelitian untuk mendapatkan deskripsi tentang masalah penelitian. Data disajikan dalam bentuk tabel dengan distribusi frekuensi. Hasil yang diperoleh dari pengumpulan data melalui angket yang dihitung sehingga mendapatkan hasil yang dapat dipresentasikan dalam bentuk tabel data.

3.8 Jadwal Penelitian dan Langkah-Langkah Penelitian

3.8.1 Jadwal Penelitian

Jadwal penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Jadwal penelitian

No	Jenis Kegiatan	Waktu							
		2024							
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Jul	Ags
1	Seminar integrasi								
2	Studi literatur								
3	Pengajuan judul dan penetapan judul								
4	Penyusunan dan pengajuan proposal								
5	Seminar proposal								
6	Penyusunan instrumen								
7	Mengurus surat perizinan penelitian								

8	Pengumpulan data								
9	Pengelolaan dan analisis data								
10	Penulisan laporan skripsi								
11	Ujian akhir skripsi								
12	Perbaikan dan penyempurnaan								
13	Pengesahan hasil penelitian								

3.8.2 Langkah-Langkah Penelitian

Berikut langkah-langkah penelitian Permasalahan Kesehatan Mental Yang Dapat Terjadi Dikalangan Pelajar SMAN 5 Semarang yang dijadwalkan oleh peneliti:

1. Mengikuti seminar integratif guna menambah pengetahuan terkait metode penelitian
2. Melakukan studi literatur guna menambah wawasan peneliti mengenai teori dari variabel yang akan diajukan sebagai judul penelitian, dan mencari informasi terkait permasalahan yang akan dijadikan topik penelitian
3. Pengajuan judul yaitu mahasiswa diminta untuk mengumpulkan 3 judul beserta aspeknya
4. Seleksi judul yaitu penetapan judul yang telah diajukan
5. Penyusunan dan pengajuan proposal sebagai syarat untuk seminar proposal yang selanjutnya dapat dijadikan acuan penelitian
6. Seminar proposal dilakukan guna untuk mendapat masukan pada proposal yang telah disusun yaitu bab 1, 2, 3

7. Bimbingan instrumen penelitian dilakukan pada saat pelaksanaan penelitian
8. Mengurus surat perizinan penelitian dan berkoordinasi dengan pihak yang terlibat di lokasi penelitian
9. Melakukan pengumpulan data penelitian
10. Bimbingan penulisan laporan skripsi dilakukan dengan arahan dari dosen pembimbing dalam menyusun laporan skripsi
11. Ujian skripsi untuk mempertanggungjawabkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan disajikan dalam bentuk laporan penelitian
12. Pengesahan hasil penulisan skripsi agar hasil penulisan dapat diakui oleh pihak yang membacanya. Dilakukan setelah dinyatakan lulus dalam ujian skripsi.