BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif. Desain penelitian deskriptif bertujuan untuk menjelaskan atau memberikan gambaran secara objektif mengenai suatu fenomena yang terjadi di masyarakat tanpaadanya perlakuan khusus terhadap variabel yang diteliti. Dalam pelaksanaannya, peneliti berupaya menggambarkan tingkat pengetahuan, sikap, serta perilaku remaja tentang kesehatan mental di Desa Lerep. Penelitian ini difokuskan pada penyajian kondisi nyata berdasarkan data yang diperoleh langsung dari para responden.

Jenis pendekatan yang digunakan ialah cross sectional, yaitu penelitian yang dilakukan dengan pengumpulan data pada satu waktu tertentu tanpa dilakukan pengamtan lanjut (follow-up). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran menyeluruh mengenai pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terkait kesehatan mental pada saat penelitian dilakukan.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Lerep, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang.

C. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober hingga November 2025.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan individu atau objek yang menjadi sasaran generalisasi dan memiliki jumlah serta karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dikaji dan dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan. Dalam penelitian yang berjudul "Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku tentang Kesehatan Mental pada Remaja di Desa Lerep", populasi yang digunakan mencakup seluruh remaja yang tinggal di Desa Lerep. Berdasarkan data penduduk November 2025, jumlah remaja di Desa Lerep meliputi 1.061 orang pada kelompok usia 10-14 tahun dan 1.035 orang pada kelompok usia 15-19 tahun. Total keseluruhan populasi remaja di Desa Lerep berjumlah 2.096 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu, yang dipilih melalui prosedur tertentu agar dapat mewakili keseluruhan populasi tersebut. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan ialah remaja yang tinggal di Desa Lerep dengan rentang usia 10-19 tahun.

a. Teknik Pengambilan Sampel

Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proporsionate stratified random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan cara mengidentifikasi karakteristik umum dari anggota populasi dan kemudian menentukan strata dari jenis karakteristik unit tersebut. Peneliti mempertimbangkan sampel dari masing-masing strata memadai dan dilakukan pertimbangan jumlah anggota populasi berdasarkan masing-masing strata sampel.

Menurut (Pendidikan & Kesehatan, n.d.) , teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa setiap strata dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel, dengan memperhatikan perbandingan jumlah anggota pada masing-masing strata terhadap keseluruhan populasi. Rumus yang digunakan dalam metode proporsionate stratified random sampling adalah sebagai berikut :

Sampel = $\frac{Jumlah\ strata\ populasi}{Jumlah\ populasi}$ x jumlah sampel

Kelompok Usia	**Jumlah populasi (N_i)**	**Proposi (N_i/N)**	**Jumlah Sampel (n_i)**
10-14 tahun	1.061 orang	1.061/2.096=0,506(50,6%)	0,506x337=171 responden
5-19 tahun	1.035 orang	1.035/2.096=0,494(49,4%)	0,494x337=166 responden
Total	2.096 orang	100%	337 responden

b. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum yang harus dimiliki oleh subjek penelitian agar dapat dijadikan responden. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

1) Remaja yang bertempat tinggal di Desa Lerep.
2) Berada dalam rentang usia 10-19 tahun.
3) Menunjukan kesediaan untuk menjadi responden serta bersedia mengisi kuesioner secara sekarela.
4) Mampu membaca dan memahami setiap pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner penelitian.

c. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kondisi atau keadaan tertentu yang mengakibatkan seseorang tidak dapat dilibatkan dalam penelitian meskipun memenuhi sebagian kriteria inklusi. Kriteria ekslusi dalam penelitian ini mencakup:

1) Remaja yang mengalami masalah kesehatan fisik maupun mental yang berpotensi memengaruhi kemampuan mereka dalam memberikan jawaban secara objektif pada kuesioner.
2) Responden yang memberikan jawaban tidak valid, seperti mengisi kuesioner secara acak, tidak mengikuti instruksi, atau memberikan tanggapan yang tidak konsisten.
3) Remaja yang tidak mendapatkan persetujuan atau izin dari orang tua maupun wali untuk berpartisipasi dalam penelitian.

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Karakteristik				
Usia	Jangka waktu hidup responden yang dihitung sejak tanggal kelahiran hingga saat penelitian dilaksanakan.	Kuisoner berupa pertanyaan tentang usia responden saat ini	Berdasarkan jawaban responden dikategorikan menjadi : 1. Remaja awal (10-14 tahun) 2. Remaja akhir 15-19 tahun)	Ordinal
Jenis kelamin	Ciri biologis yang membedakan antara responden laki-laki dan perempuan.	Kuisoner pertanyaan berupa jenis kelamin responden	Berdasaarkan jawaban responden dikategorikan : 1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
Pendidikan	Tingkat pendidikan formal yang sedang ditempuh atau telah diselesaikan oleh responden.	Kuisoner berisi pertanyaan mengenai pendidikan terakhir responden.	Berdasarkan jawaban responden dikategorikan menjadi : 1. SD 2. SMP 3. SMA/SMK 4. Perguruan Tinggi	Ordinal
Tempat tinggal	Kondisi tempat tinggal responden yang berpotensi memengaruhi dukungan sosial dan kesejahteraan psokologisnya.	Kuisoner berisi pertanyaan mengenai dengan siapa responden tinggal.	Berdasarkan jawaban responden diklasifikasikan menjadi ; 1. Bersama keluarga 2. Sendiri	Nominal
Pengetahuan tentang Kesehatan Mental	Segala informasi dan pemahaman yang dimiliki remaja mengenai konsep, tada-tanda, penyebab, serta cara menjaga keseimbangan mental dan emosional.	Kuisoner pengetahuan yang terdiri dari 10 butir pertanyaan dengan pilihan jawaban “Ya”, “Tidak”, dan “Tidak Tahu”.	Tingkat pengetahuan dikategorikan berdasarkan skor : 1. Baik (76-100%) 2. Cukup (56-75%) 3. kurang (≤55%)	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Sikap terhadap Kesehatan Mental	Pandangan, penilaian, dan kecenderungan respon remaja terhadap pentingya menjaga kesehatan mental serta perilaku yang berkaitan dengan kesejahteraan psokologis.	Kuisoner sikap terdiri dari 10 pernyataan menggunakan skala likert : 1 = Sangat Tidak Setuju 2 = Tidak Setuju 3 = Netral 4 = Setuju 5 = Sangat Setuju	Sikap diklasifikan berdasarkan skor : 1. Baik (76-100%) 2. Cukup (56-75%) 3. Kurang (≤55%)	Ordinal
Perilaku tentang Kesehatan Mental	Tindakan nyata yang dilakukan oleh remaja dalam menjaga keseimbangan mental, seperti mengendalikan stres, mencari dukungan, dan melakukan kegiatan positif yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis.	Kuisoner perilaku terdiri dari 10 pernyataan dengan skala likert : 1 = Sangat Tidak Setuju 2 = Tidak Setuju 3 = Netral 4 = Setuju 5 = Sangat Setuju	Perilaku dikategorikan berdasarkan skor : 4. Baik (76-100%) 5. Cukup (56-75%) Kurang (≤55%)	Ordinal

F. Prosedur Pengumpulan Data

1. Jenis dan sumber data

   a. Data Primer

Penelitian ini menggunakan data primer sebagai sumber utama. Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung dari responden atau sumber pertama tanpa melalui perantara. Dalam penelitian berjudul “Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku tentang Kesahatan Mental pada Remaja di Desa Lerep”, data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh remaja yang tingggal di Desa Lerep,

Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Instrumen kuesioner tersebut digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terkait kesehatan mental.

b. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari pemerintah Desa Lerep, berupa data kependudukan per November 2025 yang mencakup jumlah remaja berusia 10-19 tahun. Peneliti juga menggunakan berbagai referensi ilmiah, seperti buku, jurnal penelitian, serta literatur yang relevan dengan topik kesehatan mental remaja, untuk memperkuat dasar teori dan mendukung analisis hasil penelitian.

2. Alat dan bahan pengumpulan data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner. Kuisoner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawab sesuai dengan keadaan atau pendapat mereka. Pada penelitian yang berjudul "Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku tentang Kesehatan Mental pada Remaja di Desa Lerep", instrumen kuesioner disusun berdasarkan indikator variabel pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja mengenai kesehatan mental yang mengacu pada pedoman dari World Health Organization (WHO, 2020) serta didukung oleh berbagai sumber literatur yang relevan. Kuisoner ini berjumlah 30 pertanyaan. Alat ukur ini mengukur tiga dimensi yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku.

Kuisoner yang digunakan tidak baku maka dilakukan pengujian uji validitas dan reabilitas.

1) Uji Validitas

Uji validitas bertujuan menilai sejauh mana butir-butir pertanyaan dalam kuesioner dapat menggambarkan variabel yang diteliti, yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan mental. Pengujian dilakukan terhadap 10 responden di Desa Indrokilo, Kecamatan Ungaran Barat, yang memiliki karakteristik sebanding dengan populasi penelitian utama. Proses ini dilakukan untuk memastikan kesesuaian setiap item pertanyaan dengan konteks sosial dan psikologis remaja di wilayah tersebut.

Analisis validitas dilaksanakan dengan menghitung korelasi antara skor masing-masing item pertanyaan (X) dengan skor total keseluruhan (Y) menggunakan rumus korelasi Product Moment Pearson, sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N(\sum X Y) - (\sum X \sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Indeks korelasi antara item x dengan y

N = Jumlah responden

$\sum_{xy}$ = Jumlah hasil variabel x dengan y

$\sum_{x}$ = Jumlah nilai variabel x

$\sum_{y}$ = Jumlah nilai variabel y

Suatu item dinyatakan valid apabila nilai *r* hitung lebih besar daripada *r tabel* pada tingkat signifikan 5% (α = 0,05). Dengan jumah responden sebanyak 30 orang, diperoleh *r tabel* sebesar 0,361.

2) Uji Reliabilitas

Dilakukan uji reliabilitas untuk menilai tingkat konsistensi hasil pengukuran. Reabilitas menggambaran sejauh mana instrumen dapat menghasilkan data yang stabil

apabila digunakan secara berulang dalam kondisi yang sama. Proses pengujian reabilitas dilakukan dengan menggunkan koefisien Cronbach's Alpha, dirumuskan sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)}\right]\left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma_1^2}\right]$$

Keterangan :

r_{11} = Reabilitas intrumen (Cronbach's Alpha)

$\sigma b \sum$ = Jumlah item pertanyaan

σ = Varians total

Instrumen dikatakan reliabel apabila pada tingkat kesalahan 5% diperoleh nilai Cronbach's Alpha (α) > 0,60.

Berdasarkan hasil analisis uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian mengenai pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang kesehatan mental pada remaja memiliki tingkat keandalan yang tinggi. Nilai koefisien Cronbach's Alpha untuk item pengetahuan sebesar 0,783, untuk item sikap sebesar 0,861, dan untuk item perilaku sebesar 0,874. Hal tersebut menunjukkan bahwa seluruh instrumen kuesioner memiliki reliabilitas yang sangat baik dan konsisten dalam mengukur variabel penelitian, sehingga instrumen tersebut dinyatakan layak untuk digunakan pada penelitian di Desa Lerep.

G. Pengolahan Data

Data yang diperoleh melalui hasil pengisian kuesioner oleh responden dikumpulkan kemudian diolah secara otomatis. Tujuan pengolahan data ini adalah untuk menyederhanakan data mentah agar lebih mudah dipahami, dianalisis, serta disajikan dalam bentuk yang rapi dan bermakna. Proses tersebut dilakukan melalui beberapa tahapan berikut :

1. Editing

Tahapan editing merupakan kegiatan pemeriksaan awal terhadap data yang diperoleh dari kuesioner guna memastikan kelengkapan, keterbacaan, serta konsistensi jawaban responden sebelum memasuki tahap pengolahan data. Dalam proses tersebut, peneliti menelaah setiap kuesioner secara sistematis dengan bantuan lembar kontrol editing. Aspek yang diperikasa meliputi identitas responden, kelengkapan pengisian seluruh pertanyaan, keselarasan pola jawaban, serta kemungkinan adanya jawaban ganda maupun jawaban yang tidak rasioanal.

Apabila ditemukan pertanyaan yang belum terisi atau jawaban yang kurang jelas, peneliti memberikan penandaan khusus pada kuesioner tersebut. Jika situasi masih memungkinkan, peneliti melakukan klarifikasi kepada responden untuk memastikan atau melengkapi jawaban. Namun, apabila klarifikasi tidak dapat dilakukan, data ditangani sesuai prosedur penelitian dengan tidak memasukkan item tertentu ke dalam analisis.

Pelaksanaan editing dilakukan segera setelah kuesioner diterima guna mengurangi risiko kehilangan informasi dan menjaga kualitas data. Tahap tersebut menghasilkan data yang telah disaring dan siap untuk proses pengkodean, sehingga mendukung ketetapan hasil analisis penelitian.

2. *Scoring* (Pemberian Skor)

Peneliti memberikan skor pada setiap jawaban responden berdasarkan pedoman penilaian yang telah ditetapkan untuk masing-masing variabel, yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja mengenai kesehatan mental. Sistem pemberian skor yang digunakan adalah sebagai berikut :

a. Pengetahuan tentang Kesehatan Mental

- Jawaban *Ya* diberi skor 3
- Jawaban *Tidak Tahu* diberi skor 2
- Jawaban *Tidak* diberi skor 1

b. Sikap terhadap Kesehatan Mental (menggunakan skala Likert lima poin)

- Sangat Tidak Setuju = 1
- Tidak Setuju = 2
- Netral = 3
- Setuju = 4
- Sangat Setuju = 5

c. Perilaku tentang Kesehatan Mental (menggunakan skala frekuensi lima poin)

- Tidak Pernah = 1
- Jarang = 2
- Kadang-kadang = 3
- Sering = 4
- Selalu = 5

3. *Coding* (Pemberian Kode)

Setelah pemberian skor dilakukan, peneliti melanjutkan dengan proses coding atau pemberian kode numerik terhadap setiap variabel. Langkah tersebut bertujuan untuk mempermudah proses klasifikasi dan analisis data secara komputerisasi menggunakan perangkat lunak statistik. Adapun sistem pengkodean yang digunakan adalah sebagai berikut :

a. Jenis Kelamin

- Laki-laki = 1

- Perempuan = 2

b. Usia Responden

- Remaja awal (10-14 tahun) = 1
- Remaja akhir (15-19 tahun) = 2

c. Tingkat Pendidikan

- SD = 1
- SMP = 2
- SMA/SMK = 3
- Perguruan Tinggi = 4

d. Tempat Tinggal

- Bersama Keluarga = 1
- Sendiri = 2

e. Kategori Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku

- Baik = 3
- Cukup = 2
- Kurang = 1

4. *Tabulating*

Tahapan selanjutnya adalah tabulating, yaitu proses penyusunan data yang telah diberi skor dan kode ke dalam bentuk tabel. Langkah ini bertujuan untuk mengelompokkan serta menjumlahkan data berdasarkan variabel penelitian, sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan analisis statistik dan interpretasi hasil.

5. *Entering*

Setelah data ditabulasi, langkah berikutnya adalah entering yaitu memasukkan data hasil pengolahan ke dalam perangkat komputer dengan menggunakan program Microsoft

Exsel. Tahapan ini dilakukan agar seluruh data tersimpan secara rapi dan siap untuk dianalisis lebih lanjut.

6. *Transferring*

Data yang telah diinput melalui Microsoft Exsel kemudian dipindahkan ke dalam program SPSS versi 26 guna dilakukan analisis statistik. Proses transferring ini dilakukan agar pengolahan data dapat berlangsung lebih efisien, akurat, dan sesuai dengan kebutuhan analisis kuantitatif.

7. Cleansing

Tahapan terakhir adalah cleansing yaitu proses pengecekan ulang terhadap data yang telah dimasukkan ke dalam program SPSS. Langkah ini dilakukan untuk memastikan tidak terdapat kesalahan input, duplikasi data, ataupun ketidaksesuaian nilai. Dengan demikian, data yang digunakan benar-benar akurat, valid, dan siap untuk dianalisis lebih lanjut.

H. Analisa Data

Data yang telah dikumpulkan dan diolah kemudian dianalisis secara bertahap sesuai dengan tujuan penelitian. Proses analisis ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran yang terstruktur dan menyeluruh mengenai tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terkait kesehatan mental di Desa Lerep. Analisa data pada penelitian ini dibagi menjadi dua tahapan utama yaitu, analisis univariat dan analisis bivariat.

1 Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan setiap variabel penelitian secara tunggal, meliputi karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, tempat tinggal, serta variabel utama yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja mengenai kesehatan mental di Desa Lerep. Hasil analisis univariat

disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase agar informasi yang dihasilkan lebih mudah dipahami dan diinterpretasikan. Rumus yang digunakan dalam analisis ini adalah :

$$P = \frac{f}{N} x\ 100\%$$

- P = Persantase
- f = freuensi dari masing-masing kategori
- N = jumlah total responden

2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menelaah hubungan antara dua variabel penelitian, seperti hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap remaja, serta antara sikap dengan perilaku remaja dalam menjaga kesehatan mental. Analisis tersebut dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diteliti. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square (X). Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$x^2 = \Sigma\frac{(0-E)^2}{E}$$

$$E = \frac{(Total\ Baris)\ x\ (Total\ Kolom)}{Total\ Keseluruhan}$$

- O = frekuensi yang diobservasi (hasil nyata dari data)
- E = frekuensi yang diharapkan (hasil prediksi berdasarkan proporsi)
- $\sum$ = jumlah seluruh sel dalam tabel silang *(cross tabulation)*

Nilai Chi-Square yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan nilai Chi-Square tabel pada derajat kebebasan (df) = (baris = 1) x (kolom – 1) dengan tingkat signifikan 5% (a = 0,05).

Apabila nilai signifikan atau p value < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diuji. Sebaliknya apabila nilai p-value 0,05, maka dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil analisis bivariat disajikan dalam bentu tabel silang (cross tabulation) yang memperlihatkan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini.