

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yang dipilih untuk melakukan penelitian ini yaitu di komunitas media sosial Instagram dengan mengambil 2 komunitas yaitu @openyourmind.id dan @ruangberproses.id. Alasan peneliti mengambil 2 komunitas kesehatan mental tersebut karena mereka memberikan pencegahan dan penanganan terkait bahaya kesehatan mental bagi remaja.

Pada penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan terhitung dari bulan Desember 2023 hingga Februari 2024.

3.2 Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Syafrida (2021) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan pada hasil objektif dan mengumpulkan data melalui penyebaran kuesioner dengan melakukan beberapa uji untuk menghasilkan data. Dengan pendekatan deskriptif untuk mengetahui pertanyaan tentang deskripsi suatu variabel tanpa mengaitkannya dengan variabel lain. Karena tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk mengungkapkan masalah atau keadaan secara aktual atau berdasarkan informasi yang ada, untuk memastikan distribusi gejala, mengidentifikasi ciri-ciri yang tepat dari orang, kondisi, gejala, atau kelompok tertentu, atau memastikan apakah ada korelasi antara gejala tertentu di masyarakat dengan gejala lainnya.

3.3 Variabel dan Definisi Operasional Variabel

3.3.1 Variabel

Menurut Syafrida (2021) Variabel penelitian adalah elemen yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari untuk menghasilkan

kesimpulan penelitian. Karena variabel merupakan komponen utama penelitian sehingga tanpa variabel tidak akan berhasil. Peneliti membutuhkan landasarn teori yang kuat melalui hipotesis penelitian untuk mengidentifikasi variabel. Dua jenis variabel adalah independen dan dependen.

3.3.1.1 Variabel Independen/Bebas

Variabel independen adalah variabel yang memiliki dampak pada variabel lain. Variabel independent juga dikenal sebagai variabel endogen dalam model struktural. Dalam penelitian ini, Dukungan Instrumental (X) adalah variabel independen.

3.3.1.2 Variabel Dependen/Terikat

Variabel dependen juga dikenal sebagai variabel terikat yang dipengaruhi oleh variabel independen, variabel ini merupakan hasil dari variabel independen. Pada penelitian ini Kesehatan Mental Remaja (Y) adalah variabel dependen.

3.3.2 Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, diantaranya yaitu Dukungan Instrumental (X) sebagai variabel independent dan Kesehatan Mental Remaja (Y) sebagai variabel dependen.

Tabel 3.1 Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi	Indikator
1	Dukungan Instrumental (X)	Dukungan instrumental yaitu memberikan perhatian dan bantuan kepada seseorang yang bermanfaat untuk pemulihan energi dan semangat	Aspek dukungan instrumental yang diberikan: <ul style="list-style-type: none"> • Dana • Waktu • Modifikasi lingkungan

		dari bantuan langsung, baik bersifat material maupun non material.	
2	Kesehatan Mental Remaja (Y)	Kesehatan mental remaja yaitu kemampuan emosional, kemampuan untuk beradaptasi yang seimbang dan stabil secara stabil, baik secara fisik, mental, dan sosial.	Aspek kesehatan mental: <ul style="list-style-type: none"> a. Fisik b. Psikis c. Sosial d. Moral/religious

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Dalam penelitian kuantitatif, Populasi adalah seluruh subjek yang diteliti (Syafriada, 2021). Pada penelitian ini populasinya followers pada komunitas peduli kesehatan mental dengan 2 akun yaitu @openyourmind.id dengan 6.264 akun dan @ruangberproses.id dengan 7.513 akun, maka untuk mendapatkan populasi keseluruhan pada penelitian ini yaitu 13.777 akun.

3.4.2 Sampel

Dalam penelitian kuantitatif, Syafriada (2021) menyatakan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti. Oleh karena itu, *probability sampling* digunakan dalam penelitian ini untuk

mengambil sampel dengan memberikan kesempatan yang sama kepada anggota populasi. Peneliti menggunakan metode *random sampling* dalam teknik *probability sampling*, karena metode ini dilakukan secara acak pada populasi tanpa memperhitungkan strata sehingga setiap individu dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel (Syafri, 2021). Maka, diambil sampel secara acak diambil dari setiap komunitas berdasarkan kriteria sebagai berikut:

1. Remaja berjenis kelamin Laki-laki dan Perempuan
2. Remaja berusia remaja awal sampai remaja akhir
3. Remaja yang pernah mengalami *Toxic Relationship*.
4. Bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini

Maka, untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin (1960). Adapun rumus perhitungan untuk menentukan ukuran sampel, sebagai berikut:

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

Keterangan:

Tabel 3.2 Keterangan Rumus Sampel

<i>n</i>	Jumlah sampel yang diperlukan
<i>N</i>	Jumlah populasi
<i>e</i>	Batas toleransi kesalahan Nilai <i>e</i> = 0,1 (10%) bagi populasi jumlah besar Nilai <i>e</i> = 0,2 (20%) bagi populasi jumlah kecil

Berdasarkan rumus diatas, perhitungan untuk mengambil sampel dalam penelitian ini menggunakan presentase sampel 10% dengan hasil sebagai berikut:

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

$$n = \frac{13.777}{1+13.777(0,1)^2}$$

$$n = \frac{13.777}{138,77}$$

$$n = 99,27$$

Dibulatkan menjadi 99 responden.

Pada pengambilan sampel menggunakan *Random Sampling* yang dilakukan pengambilan sampel secara acak di 2 komunitas dengan mendapatkan sampel akhir sebesar 99 responden.

3.4 Pengukuran dan Pengamatan Variabel Penelitian

Penelitian kuantitatif memerlukan penggunaan skala pengukuran untuk mengukur variabel berdasarkan skala yang telah ditetapkan sebelumnya yang diperkuat oleh teori (Syafri, 2021). Pada penelitian ini, pengukuran variabel penelitian menggunakan kuesioner yang mengukur variabel Dukungan Instrumental dan variabel Kesehatan mental Remaja.

Pengamatan variabel dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* digunakan sebagai metode pengukuran yang menggunakan jawaban dari responden dan disusun secara bertahap dari positif ke negatif dari setiap indikator variabel Dukungan Instrumental dan variabel Kesehatan mental, maka skor yang digunakan untuk setiap pilihan terdiri dari beberapa kategori sebagai berikut:

Tabel 3.3 Skor Skala Likert

1	Sangat Tidak Setuju
2	Tidak Setuju
3	Setuju
4	Sangat Setuju

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Syafrida (2021) proses pengumpulan data adalah bagian penting dari penelitian. Hal ini harus dilakukan dengan secara tepat dan sesuai metode agar hasil yang diperoleh akan sama dengan tujuan atau hipotesis penelitian. Untuk mengumpulkan yang digunakan penelitian ini, sebagai berikut:

3.5.1 Kuesioner

Kuesioner adalah serangkaian kumpulan instrumen pertanyaan yang dirancang berdasarkan alat ukur variabel penelitian untuk mengukur variabel penelitian. Metode kuesioner untuk mengumpulkan data yang sangat efektif, karena partisipan hanya memilih jawaban yang disediakan oleh peneliti (Syafrida, 2021). Kuesioner yang digunakan yaitu Google Formulir, karena untuk Google Formulir sangat efisien dan mudah dalam mengumpulkan data yang nantinya di dalam Google Formulir memasukan sejumlah pernyataan yang nantinya disebar melalui media sosial.

3.5.2 Metode Studi Pustaka

Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan hipotesis yang membantu penelitian ini dengan menggunakan literatur yang telah diterbitkan dan penelitian baru-baru ini. Maka, untuk memperkuat penelitian ini dilakukan studi kepustakaan untuk meningkatkan

pemahaman tentang subjek atau masalah yang akan diteliti untuk menemukan kekurangan dan kelebihan dari penelitian sebelumnya.

3.6 Teknik Analisa Data

3.6.1 Uji Instrumen Penelitian

3.6.1.1 Uji Validitas Data

Menurut Syafrida (2021) uji validitas pertanyaan penelitian menentukan seberapa baik responden memahami pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Salah satu tahap dalam proses verifikasi isi instrumen penelitian adalah uji validitas. Jika alat pengukur dapat secara akurat menggambarkan data, maka alat tersebut dianggap sah.

Untuk menentukan nilai r , maka dibantu dengan SPSS versi 23 dengan tujuan menilai apakah item tertentu layak atau tidak dilakukan uji signifikan dengan tingkat signifikan sebesar 5% dengan ketentuan r hitung $>$ r tabel, maka data valid dan r hitung $<$ r tabel, maka data tidak valid.

Maka, untuk mengetahui apakah data valid atau tidak, peneliti melakukan uji coba validitas yang disebarkan oleh remaja yang pernah mengalami *toxic relationship*. Hasil yang di dapat dengan menguji 2 variabel sebagai berikut:

a. Uji coba validitas Variabel X (Dukungan Instrumental)

Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Validitas Variabel X

Pernyataan	R. hitung	R. tabel	Keterangan
Pernyataan X1	0,650	0,196	Valid
Pernyataan X2	0,783	0,196	Valid
Pernyataan X3	0,489	0,196	Valid
Pernyataan X4	0,521	0,196	Valid
Pernyataan X5	0,788	0,196	Valid
Pernyataan X6	0,230	0,196	Valid

Pernyataan X7	0,217	0,196	Valid
Pernyataan X8	0,451	0,196	Valid
Pernyataan X9	0,375	0,196	Valid
Pernyataan X10	0,209	0,196	Valid
Pernyataan X11	-0,167	0,196	Tidak Valid
Pernyataan X12	0,429	0,196	Valid
Pernyataan X13	0,227	0,196	Valid
Pernyataan X14	0,540	0,196	Valid
Pernyataan X15	0,581	0,196	Valid
Pernyataan X16	0,777	0,196	Valid

Sumber: Hasil olah SPSS versi 23.0

Pada variabel X (Dukungan Instrumental), dapat diperoleh 16 butir pernyataan yang dinyatakan valid terdapat 15 pernyataan dan tidak valid terdapat 1 pernyataan. Pada pernyataan nomor 11 diketahui bahwa r hitung $<$ r tabel. Oleh karena itu, untuk pernyataan nomor 11 akan di hapus dan akan dilakukan uji validitas ulang dengan menghapus item yang tidak valid, maka pernyataan menjadi 15 pernyataan pada variabel X (Dukungan Instrumental)

b. Uji coba validitas Variabel Y (Kesehatan Mental Remaja)

Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Validitas Variabel Y

Pernyataan	R. hitung	R. tabel	Keterangan
Pernyataan Y1	0,216	0,196	Valid
Pernyataan Y2	0,246	0,196	Valid
Pernyataan Y3	0,261	0,196	Valid
Pernyataan Y4	0,680	0,196	Valid
Pernyataan Y5	0,729	0,196	Valid
Pernyataan Y6	0,428	0,196	Valid

Pernyataan Y7	0,583	0,196	Valid
Pernyataan Y8	0,820	0,196	Valid
Pernyataan Y9	0,284	0,196	Valid
Pernyataan Y10	0,288	0,196	Valid
Pernyataan Y11	0,715	0,196	Valid
Pernyataan Y12	0,671	0,196	Valid
Pernyataan Y13	0,282	0,196	Valid
Pernyataan Y14	0,803	0,196	Valid
Pernyataan Y15	0,731	0,196	Valid
Pernyataan Y16	0,266	0,196	Valid
Pernyataan Y17	0,241	0,196	Valid
Pernyataan Y18	0,722	0,196	Valid
Pernyataan Y19	0,568	0,196	Valid
Pernyataan Y20	0,230	0,196	Valid
Pernyataan Y21	0,460	0,196	Valid
Pernyataan Y22	0,120	0,196	Tidak Valid
Pernyataan Y23	0,460	0,196	Valid
Pernyataan Y24	-0,114	0,196	Tidak Valid

Sumber: Hasil olah SPSS versi 23.0

Pada variabel Y (Kesehatan Mental Remaja), diperoleh 24 butir pernyataan yang dinyatakan valid yaitu 22 pernyataan dan yang tidak valid terdapat 2 pernyataan. Pada pernyataan nomor 22 dan 24 diketahui bahwa r hitung $<$ r tabel. Oleh karena itu, untuk pernyataan nomor 22 dan 24 akan di hapus dan akan dilakukan uji validitas ulang dengan menghapus item yang tidak valid, maka pernyataan menjadi 22 pernyataan pada variabel Y (Kesehatan Mental Remaja).

3.6.1.2 Uji Reliabilitas

Menurut Syafrida, (2021) reliabilitas adalah pengukuran seberapa konsisten dari jawaban responden. Reliabilitas ditunjukkan dalam bentuk angka dalam bentuk koefisien yang mana menunjukkan bahwa semakin tinggi koefisien maka reliabilitas atau konsistensi jawaban responden. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi hasil dengan instrumen atau alat yang digunakan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus dari *Cronbach Alpha*, yang mana suatu butir pernyataan dikatakan reliable harus memenuhi syarat *Cronbach Alpha* $r_n > 0,6$ dengan ketentuan $r_{\alpha} > r_{\text{tabel}}$ maka pernyataan reliable dan $r_{\alpha} < r_{\text{tabel}}$ maka pernyataan tidak reliable.

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.626	16

Sumber: Hasil olah SPSS versi 23.0

Pada hasil tabel di atas, dapat dilihat nilai koefisien *Cronbach Alpha* dari Variabel X adalah 0,626. Maka, berdasarkan ketentuan kriteria Alpha dapat dinyatakan pada pernyataan variabel X yaitu reliabel.

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.793	24

Sumber: Hasil olah SPSS versi 23.0

Pada hasil tabel di atas, dapat dilihat nilai koefisien *Cronbach Alpha* dari Variabel Y adalah 0,793. Maka berdasarkan ketentuan kriteria Alpha dapat dinyatakan pada pernyataan variabel Y yaitu reliabel.

3.6.2 Uji Data Penelitian

3.6.2.1 Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk memastikan apakah distribusi nilai data normal atau tidak dan apakah variabel yang diteliti normal. Uji normalitas diperlukan untuk memenuhi asumsi berbagai teknik analisis statistik. Pada uji ini menggunakan perangkat lunak SPSS dan teknik uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk melakukan uji normalitas dalam penelitian ini. Dengan persyaratan uji, data terdistribusi normal ($p >$ jika nilai Sig. 0,05

3.6.2.2 Uji Hipotesis

a. Uji T

Tujuan dari hipotesis yaitu untuk membuktikan hipotesis mana yang akan diterima. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini untuk menjawab pada rumusan masalah dan mengetahui ada pengaruh dari variabel X (dukungan instrumental) terhadap variabel Y (kesehatan mental remaja). Dengan demikian, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sedangkan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Oleh karena itu, koefisien $< 0,05$ dianggap memiliki pengaruh terhadap variabel X (Dukungan Instrumental) dan Y (Kesehatan Mental Remaja).

b. Uji F

Pada uji F sering digunakan dalam analisis data untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan antara

kelompok-kelompok tersebut. Uji F secara simultan, juga disebut sebagai uji F statistik, menentukan apakah sekelompok Dukungan Instrumental) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y (Kesehatan Mental Remaja).

3.6.2.3 Uji Statistik

a. Analisis Statistik Deskriptif

Menurut Syafrida (2021) teknik analisis ini akan memberi gambaran awal pada setiap variabel dalam penelitian. Pada gambaran data tersebut, setiap variabelnya bisa dilihat dari nilai mean, maksimum, minimum dan standar deviasi. Langkah pertama adalah menjumlahkan semua hasil peserta untuk masing-masing variabel. Kemudian, hasilnya dikategorikan ke dalam tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Maka, mendapatkan hasil dari variabel X dan Y sebagai berikut:

Tabel 3.8 Hasil Indeks Variabel Dukungan Instrumental

Mean	Standar Deviasi	Nilai Minimal	Nilai Maksimal
49	4	15	60

Tabel 3.9 Hasil Indeks Variabel Kesehatan Mental Remaja

Mean	Standar Deviasi	Nilai Minimal	Nilai Maksimal
49	7	22	88

Setelah sudah melakukan perhitungan indeks dari variabel X dan Y, maka dari data tersebut diuraikan dengan memberikan kategori rendah, sedang, dan tinggi dengan hasil rentang nilai sebagai berikut:

Tabel 3.10 Kriteria Kategori Variabel Dukungan Instrumental

Kategori	Rumus	Rentang Nilai	Persentase
Rendah	$X < M - 1SD$	< 44	0% - 44%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	44 - 53	44% - 55%
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	> 53	53% - 100%

Tabel 3.11 Kriteria Kategori Variabel Kesehatan Mental Remaja

Kategori	Rumus	Rentang Nilai	Persentase
Rendah	$X < M - 1SD$	< 42	0% - 42%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	42 - 55	42% - 55%
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	> 55	55% - 100%

b. Analisis Regresi Linear Sederhana

Tujuan dari uji regresi linear adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya. Menurut Syafrida (2021) regresi linear sederhana digunakan untuk analisis yang hanya melibatkan dua variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Maka, untuk menguji regresi ini dibantu dengan program SPSS dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y	Variabel tidak bebas
a	Harga Y ketika harga X=0 (harga konstan)
b	Angka arah atau koefisien regresi yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel dependen yang didasarkan pada perubahan variabel independen. Jika B (+) arah garis naik dan B (-) maka arah garis turun.

X	Variabel bebas
---	----------------

c. Uji Koefisien Determinasi

Uji Koefisien determinasi mendapatkan gambaran mengenai seberapa baik suatu model menjelaskan variabel dependennya. Koefisien kuadrat dalam penelitian ini memperlihatkan besarnya pengaruh variabel X (dukungan instrumental) terhadap variabel Y (kesehatan mental remaja). Dalam penelitian ini, rumus koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

Kd	Koefisien determinasi
R	Koefisien korelasi