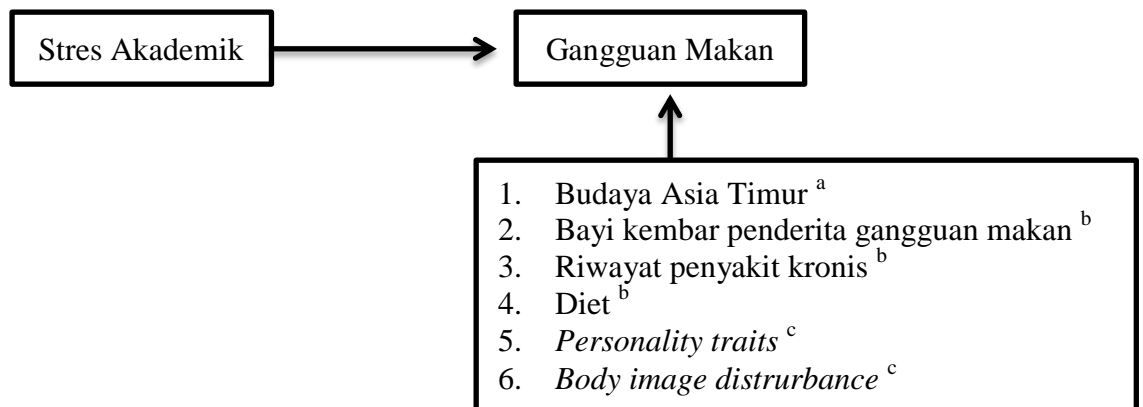


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

^a Variabel budaya Asia Timur diasumsikan homogen karena seluruh subjek bukan dari Asia Timur

^b Variabel dikendalikan melalui kriteria inklusi

^c Variabel tidak diteliti, sebagai keterbatasan peneliti

B. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan (Sugiono, 2016). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Ha : ada hubungan stres akademik dengan gangguan makan mahasiswa gizi
2. Ho : tidak ada hubungan stres akademik dengan gangguan makan mahasiswa gizi

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021). Adapun variabel pada penelitian ini yaitu:

a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi penyebab terjadinya perubahan atau kemunculan variabel terikat (Sugiyono, 2016). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah stres akademik.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah gangguan makan.

c. Variabel Pengganggu

Variabel pengganggu merupakan variabel yang mengganggu hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Notoatmodjo, 2012). Variabel budaya Asia Timur diasumsikan homogen karena seluruh subjek bukan dari Asia Timur. Variabel bayi kembar penderita gangguan makan, riwayat penyakit kronis dan diet dikendalikan melalui kriteria inklusi. Variabel *personality traits* dan body image disturbance tidak diteliti, sebagai keterbatasan penelitian.

2. Definisi Operasional

Tabel 3.1
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
1	Stres Akademik	Kondisi individu yang timbul karena banyaknya tekanan atau tuntutan akademik yang melebihi kapasitas kemampuannya sehingga individu merasa terbebani	Kuesioner <i>Student-Life Stress Inventory</i> (1991) oleh Gadzella	Skor	Rasio
2	Gangguan Makan	Gangguan perilaku makan atau perilaku dalam mengontrol berat badan	Kuesioner <i>Eating Attitude Test -26</i> (1982) oleh Garner	Skor	Rasio

D. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode jenis penelitian observasional analitik. Observasional analitik adalah penelitian yang menggali bagaimana serta mengapa suatu fenomena kesehatan terjadi dan dilakukannya analisis dinamika korelasi antara fenomena maupun dengan faktor risiko dengan faktor efek (Notoatmodjo, 2012). Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* adalah suatu penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor risiko dengan efek (sebab dengan akibat), dan dengan pendekatan, observasi, atau dengan teknik pengumpulan data pada waktu tertentu (Murti, 2003).

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini peneliti membatasi populasi dengan tujuan agar populasi penelitian bersifat homogen menghindari adanya bias. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Gizi di Universitas Siliwangi Angkatan 2024. Populasi yang terjangkau dalam penelitian ini adalah 141 mahasiswa Prodi Gizi.

Tabel 3.2
Jumlah populasi (Program Studi Gizi Universitas Siliwangi, 2025)

No	Kelas	Jumlah Mahasiswa
1	A	34
2	B	35
3	C	36
4	D	36
Total		141

2. Sampel

a. Jumlah Sampel

Jumlah sampel yang akan digunakan ditentukan menggunakan rumus Slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} \dots \dots \dots (3.1)$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = standar untuk kesalahan

Jumlah populasi diketahui berjumlah 141 mahasiswa Prodi Gizi serta untuk standar kesalahan tidak lebih dari 10%, maka banyaknya sampel adalah

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} \dots \dots \dots (3.1)$$

$$n = \frac{141}{1+141(0,1)^2}$$

$$n = \frac{141}{2,41}$$

$n = 59$ mahasiswa

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut didapatkan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 59 mahasiswa ditambah 10% untuk kemungkinan sampel hilang dari pengamatan, sehingga total sampel sebesar 65 mahasiswa. Sampel tersebut memiliki beberapa kriteria antara lain:

1) Kriteria inklusi

- a) Bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani *Informed consent*.
- b) Tidak memiliki riwayat penyakit kronis seperti kanker, diabetes, dan penyakit celiac.
- c) Tidak terlahir kembar penderita gangguan makan.
- d) Tidak sedang menjalani diet menurunkan ataupun menambah berat badan berdasarkan anjuran dokter atau ahli gizi.

2) Kriteria eksklusi

- a) Tidak mengisi kuesioner gangguan makan dan kuesioner stres akademik secara lengkap.

b. Teknik Sampling

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proportional sampling* yaitu teknik sampling berimbang, dalam

menentukan subjek penelitian mengambil wakil-wakil dari setiap kelompok yang ada dalam populasi yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah subjek yang ada di dalam masing-masing kelompok tersebut menggunakan rumus alokasi proporsional sebagai berikut :

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n \dots \dots \dots (3.2)$$

Keterangan:

n_i = jumlah anggota sampel setiap kelas
 n = jumlah anggota sampel seluruhnya
 N_i = jumlah anggota populasi setiap kelas
 N = jumlah anggota populasi seluruhnya

Maka jumlah anggota sampel di dalam masing-masing kelompok adalah

Tabel 3.3
Distribusi dan Jumlah Sampel

No	Kelas	Distribusi dan Jumlah Sampel
1	A	$\frac{34}{141} \times 65 = 15,67 = 16$
2	B	$\frac{35}{141} \times 65 = 16,13 = 17$
3	C	$\frac{36}{141} \times 65 = 16,59 = 17$
4	D	$\frac{36}{141} \times 65 = 16,59 = 17$
Jumlah		67

Pengambilan mahasiswa yang terpilih sebagai sampel dari setiap kelas menggunakan teknik random dengan cara undian menggunakan *microsoft excel*. Setiap kode nomor yang keluar pada undian akan disesuaikan dengan daftar nama mahasiswa beserta kode nomor yang tertera pada daftar nama mahasiswa yang sudah dibuat. Maka nama mahasiswa tersebut yang akan menjadi sampel pada penelitian ini.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiono, 2016).

Sebelum instrumen penelitian ini digunakan dalam penelitian yang sebenarnya peneliti melakukan uji validitas. Menurut Notoatmojo (2012), uji validitas kuesioner minimal dilakukan terhadap 20 orang. Hal ini dilakukan agar diperoleh distribusi nilai hasil pengukuran mendekati normal. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner stres akademik dan kuesioner gangguan makan pada penelitian ini dilakukan kepada 25 mahasiswa aktif semester 2 Universitas Pendidikan Indonesia sesuai dengan karakteristik responden melalui *google form*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu

1. Kuesioner Karakteristik Responden

Kuesioner karakteristik responden bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden meliputi nama, umur, jenis kelamin dan kelas.

2. Kuesioner Stres Akademik

Alat ukur stres akademik berbentuk kuesioner yang diadaptasi dari alat ukur *Student-Life Stress Inventory* (SSI) tahun 1991 oleh Gadzella. Kuesioner SSI terdiri dari 51 pertanyaan yang mencakup sembilan aspek, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, reaksi fisik,

reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif.

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan bantuan program komputer *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25 menggunakan teknik korelasi *pearson*, kemudian menentukan nilai r hitung dan hasilnya dibandingkan dengan nilai r tabel. Nilai r tabel yang digunakan untuk jumlah responden 25 dengan signifikansi 5% yaitu 0,396. Setelah dilakukan uji validitas dari 51 pertanyaan, diperoleh 43 pertanyaan yang memiliki nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel sehingga dinyatakan valid .

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada 43 pertanyaan yang valid dilakukan dengan bantuan program komputer *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25. Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan *Cronbach Alpha*. Definisi menurut Sugiyono (2016), menyatakan bahwa instrumen penelitian dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,6 atau lebih. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen kuesioner stres akademik dinyatakan reliabel dengan nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,6 yaitu sebesar 0,949.

Hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner stres akademik dapat dilihat pada Lampiran 6. Kisi-kisi kuesioner stres akademik dapat dilihat pada Tabel 3.4 berikut.

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Kuesioner Stres Akademik

Aspek	Valid	Tidak valid	Jumlah
Frustasi	1,2,3,6,7	4,5	7
Konflik	9,10	8	3
Tekanan	11,12,13,14	-	4
Perubahan	15,16,17	-	3
Pemaksaan diri	19,20,21	18,22,23	6
Reaksi fisik	24,25,26,27,28,29,30, 31,32,33,34,35,36,37	-	14
Reaksi emosi	38,39,40,41	-	4
Reaksi perilaku	42,43,44,45,46,47,48,49	-	8
Penilaian kognitif	-	50,51	2
Total	43	8	51

3. Kuesioner Gangguan Makan

Alat ukur gangguan makan berbentuk kuesioner yang diadaptasi dari alat ukur *Eating Attitude Test-26* (EAT-26) tahun 1982 oleh Garner. Kuesioner EAT-26 terdiri dari 26 pertanyaan yang mencakup tiga aspek, yaitu *dieting*, *bulimia and food preoccupation* dan *oral control*.

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan bantuan program komputer *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25 menggunakan teknik korelasi *pearson*, kemudian menentukan nilai *r* hitung dan hasilnya dibandingkan dengan nilai *r* tabel. Nilai *r* tabel yang digunakan untuk jumlah responden 25 dengan signifikansi 5% yaitu 0,396. Setelah dilakukan uji validitas dari 26 pertanyaan, diperoleh 19 pertanyaan yang memiliki nilai *r* hitung lebih besar dari nilai *r* tabel sehingga dinyatakan valid.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada 19 pertanyaan yang valid dilakukan dengan bantuan program komputer *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25. Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan *Cronbach Alpha*. Definisi menurut Sugiyono (2016), menyatakan bahwa instrumen penelitian dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,6 atau lebih. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen kuesioner gangguan makan dinyatakan reliabel dengan nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,6 yaitu sebesar 0,899.

Hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner gangguan makan dapat dilihat pada Lampiran 6. Kisi-kisi kuesioner gangguan makan dapat dilihat pada Tabel 3.5 berikut.

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Kuesioner Gangguan Makan

Aspek	Valid	Tidak valid	Jumlah
<i>Dieting</i>	1,7,10,11,12,14,16,17,22,23,24	6,26	13
<i>Bulimia and food preoccupation</i>	3,4,9,21,25	18	6
<i>Oral Control</i>	2,8,19	5,13,15,20	7
Total	19	7	26

4. Keterangan Frekuensi pada Kuesioner

Menurut Martin (1999), keterangan frekuensi terdiri dari:

- a. Selalu: menggambarkan frekuensi sekitar 100% (7 kali dalam seminggu)

- b. Biasanya: menggambarkan frekuensi sekitar 90% (6 kali dalam seminggu)
- c. Sering: menggambarkan frekuensi sekitar 85%-70% (5 kali dalam seminggu)
- d. Kadang –kadang: menggambarkan frekuensi sekitar 75%-25% (3-4 kali dalam seminggu)
- e. Jarang: menggambarkan frekuensi sekitar 25%-10% (1-2 kali dalam seminggu)
- f. Tidak pernah: menggambarkan frekuensi sekitar 0%

G. Prosedur Penelitian

1. Sumber Data

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui sumber primer dan sumber sekunder. Data primer dikumpulkan oleh peneliti berupa kuesioner penelitian kepada responden mahasiswa Prodi Gizi Universitas Siliwangi Angkatan 2024 yang terdiri dari kuesioner SSI dan EAT-26. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari arsip dokumen Prodi Gizi Universitas Siliwangi yaitu dokumen nama mahasiswa Prodi Gizi angkatan 2024.

2. Tahapan Pengumpulan Data

Prosedur dalam pengumpulan data yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Peneliti melakukan *proportional sampling*, kemudian dilakukan pengundian dengan random menggunakan *microsoft excel* sehingga memperoleh nama mahasiswa yang akan dijadikan responden.
- b. Pada waktu pelaksanaan penelitian, peneliti mengumpulkan responden dalam satu ruangan yang sama untuk dilakukannya penelitian.
- c. Peneliti memberikan lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP) mengenai penjelasan tujuan, manfaat, waktu pelaksanaan penelitian, prosedur dan tata cara pengisian kuesioner kepada responden. Bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk mengisi *informed consent*, jika responden tidak bersedia maka akan dilakukan *random sampling* pada anggota sampel strata tersebut.
- d. Peneliti membagikan kuesioner kepada responden.
- e. Peneliti memberikan penjelasan mengenai kuesioner kepada responden.
- f. Peneliti memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya mengenai setiap pertanyaan yang ada pada kuesioner.
- g. Kuesioner diisi oleh responden dengan memberikan tanda centang pada daftar pertanyaan yang ada pada kuesioner.
- h. Kuesioner dikumpulkan kembali pada peneliti setelah responden selesai mengisi kuesioner.
- i. Peneliti memeriksa kembali kuesioner yang diisi oleh responden untuk mengantisipasi jika ada pertanyaan yang belum terjawab oleh

responden.

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

- a. *Editing*: Ketika pengumpulan data di lapangan, peneliti mengoreksi daftar pertanyaan yang telah terisi oleh responden pada kuesioner SSI dan kuesioner EAT-26 antara lain kelengkapan jawaban, keterbacaan tulisan dan relevansi jawaban dari responden, sehingga jika ada kekurangan maupun kesalahan-kesalahan dalam pengisian kuesioner dapat segera dikonfirmasi pada responden yang bersangkutan.
- b. *Scoring*: Kuesioner SSI dan kuesioner EAT-26 menggunakan pilihan jawaban berbentuk *likert* dengan memberi bobot pada setiap jawabannya. Total skor kuesioner SSI diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban dari masing-masing item pertanyaan sesuai

1) Stres Akademik

Tabel 3.6
Scoring Butir Stres Akademik

Kategori Jawaban	Skor
Selalu	5
Sering	4
Kadang-kadang	3
Jarang	2
Tidak pernah	1

Sumber: Gadzella (1994)

Skor minimum dan skor maksimum dari masing-masing item skala stres akademik dari 43 item pertanyaan:

- a) Skor minimum: total item pertanyaan x skor terendah = 43

b) Skor maksimum: total item pertanyaan x skor tertinggi = 215

2) Gangguan Makan

Tabel 3.7
Scoring Butir Skala Gangguan Makan

Kategori Jawaban	Skor
Selalu	3
Biasanya	2
Sering	1
Kadang-kadang/ Jarang/ Tidak pernah	0

Sumber: Garner (1982)

Skor minimum dan skor maksimum dari masing-masing item skala gangguan makan dari 19 item pertanyaan:

a) Skor minimum: total item pertanyaan x skor terendah = 0

b) Skor maksimum: total item pertanyaan x skor tertinggi = 57

c. *Entry* : Peneliti melakukan pengumpulan data stres akademik dan gangguan makan kemudian mengkonversikan data ke program pengolahan data pada komputer. Hasil pengolahan data stres akademik dan gangguan makan yang sudah jadi kemudian dilakukan analisis data.

d. *Cleaning* : Peneliti melakukan pemeriksaan kembali terhadap data stres akademik dan gangguan makan yang sudah dimasukan ke dalam program SPSS, kemudian dilakukan korelasi.

e. *Tabulating* : Peneliti mengelompokan data sehingga mudah untuk dijumlahkan, disusun dan disajikan dalam bentuk tabel.

2. Analisis Data

Data yang telah dilakukan pengolahan, kemudian dilakukan analisis sebagai berikut

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2012). Variabel dalam penelitian ini dianalisis secara univariat dengan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada Tabel 4.4 berikut:

Tabel 3.8
Uji Normalitas dengan Perhitungan *Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	<i>p-value</i>	Hasil Uji Normalitas	Keterangan
Stres Akademik	0,200	Berdistribusi Normal	<i>Mean ± Standard Deviation</i>
Gangguan Makan	0,005	Tidak Berdistribusi Normal	<i>Median, (Minimum-Maksimum)</i>

Tabel 3.8 data variabel gangguan makan yang dihasilkan tidak terdistribusi normal maka penyajian data menggunakan *median* dan *minimum maksimum*. Data variabel stres akademik yang dihasilkan terdistribusi normal maka penyajian data menggunakan *mean* dan *standard deviation*.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini variabel bebas yaitu stres akademik dan variabel terikat yaitu gangguan makan

dengan menggunakan aplikasi komputerisasi SPSS.

Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* (Tabel 3.8) menunjukkan bahwa data penelitian tidak terdistribusi normal maka analisis data yang digunakan untuk menentukan hubungan antar variabel adalah uji korelasi *Spearman Rank*. Dasar pengambilan keputusan dari uji korelasi yaitu sebagai berikut:

- 1) Menentukan hipotesis
 - a) Jika nilai $p\text{-value} \leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
Artinya terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.
 - b) Jika nilai $p\text{-value} > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.
Artinya tidak terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.
- 2) Menentukan arah korelasi
 - a) Apabila bertanda positif, artinya ketika variabel bebas ada peningkatan maka variabel terikat ada peningkatan, demikian sebaliknya.
 - b) Apabila bertanda negatif, artinya ketika variabel bebas ada peningkatan maka variabel terikat ada penurunan, demikian sebaliknya
- 3) Menentukan kekuatan hubungan menggunakan kriteria keeratan hubungan yang ditunjukkan pada Tabel 3.9

Tabel 3.9
Interval Koefisien Korelasi (ρ)

Interval Koefisien	Tingkat Keeratan
0,00 – 0,199	Sangat lemah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber: Sugiyono (2016)