

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis/Desain/Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi responden berdasarkan data hasil pengukuran variabel penelitian (Adiningrat et al., 2025). Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa tindak lanjut, sehingga seluruh variabel penelitian diukur secara simultan pada saat yang sama (Sagita, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *academic pressure* dan keaktifan berorganisasi terhadap tingkat *stress* pada mahasiswa kesehatan di Universitas Harkat Negeri.

B. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah suatu kelompok, individu, objek, atau subjek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti sebagai dasar untuk mengumpulkan informasi melalui data penelitian yang kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan (Garancang, 2023)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kesehatan yang berstatus aktif di Universitas Harkat Negeri, yaitu mahasiswa Program Studi Keperawatan 245 mahasiswa, Kebidanan 32 mahasiswa, dan Farmasi 376 dengan jumlah total 682 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel dapat didefinisikan sebagai bagian dari populasi yang berfungsi sebagai sumber informasi utama dalam penelitian yang telah dipilih dengan metode tertentu (Mardhiyah et al., 2025). Berdasarkan definisi ini, sampel mewakili representasi simbolis dari seluruh populasi, yang secara efektif bertindak sebagai mekanisme untuk memenuhi tujuan yang terkait dengan populasi tersebut. Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih sebagai sumber informasi dalam penelitian dan dianggap mampu mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan. Sampel dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh gambaran

mengenai *academic pressure* dan keaktifan berorganisasi terhadap tingkat *stress* mahasiswa kesehatan di Universitas Harkat Negeri.

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini dilakukan menggunakan rumus Yamane dikutip dari Sugiyono (2019) dengan tingkat kesalahan (*sampling error*) sebesar 10%, yaitu:

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

$$n = \frac{682}{1+682(0,1)^2}$$

$$n = \frac{682}{7,82}$$

$n = 87,20$ dibulatkan menjadi 88 responden

Keterangan :

n = Jumlah sampel yang diperlukan

N = Jumlah Populasi

e = Tingkat Kesalahan sampel (*sampling error*) yaitu 10%

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan pendekatan *stratified sampling*. *Stratified sampling* digunakan untuk mengetahui distribusi responden berdasarkan program studi sehingga dapat diketahui program studi yang memiliki beban akademik paling besar (Khaidir et al., 2024). Penentuan jumlah sampel pada setiap strata (program studi) dilakukan secara proporsional dengan menggunakan rumus:

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

D3 Keperawatan : $ni = \frac{245}{682} \times 88 = 32,61$ dibulatkan menjadi 33 mahasiswa

D3 Kebidanan : $ni = \frac{32}{682} \times 88 = 5,12$ dibulatkan menjadi 6 mahasiswa

D3 Farmasi : $n = \frac{376}{682} \times 88 = 48,51$ dibulatkan menjadi 49 mahasiswa

Keterangan :

n_i = jumlah sampel pada masing-masing program studi

N_i = jumlah populasi mahasiswa pada masing-masing program studi

N = jumlah seluruh mahasiswa bidang kesehatan

n = jumlah sampel penelitian

4. Kriteria Sampel Penelitian

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan karakteristik umum subjek penelitian dari populasi yang akan diteliti. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Mahasiswa kesehatan aktif Universitas Harkat Negeri
- 2) Mahasiswa yang berusia 17 - 23 tahun (usia produktif muda).
- 3) Mahasiswa yang pernah atau sedang mengikuti kegiatan organisasi.
- 4) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian dan mengisi kuesioner.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kondisi yang menyebabkan subjek penelitian tidak dapat dijadikan responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Mahasiswa yang sedang cuti akademik.
- 2) Mahasiswa yang tidak dapat mengisi kuesioner penelitian secara lengkap.

C. Fokus Penelitian

Variabel merupakan karakteristik yang diamati yang mempunyai variasi nilai dan merupakan operasionalisasi dari suatu konsep agar diteliti secara empiris atau ditentukan tingkatannya (Nurul et al., 2025)

Fokus penelitian dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu *academic pressure*, keaktifan berorganisasi, dan tingkat *stress* mahasiswa kesehatan.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan mengenai variabel penelitian berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dan diukur secara empiris. Definisi operasional disusun untuk memperjelas batasan variabel serta

memudahkan peneliti dalam melakukan pengukuran secara sistematis menggunakan alat ukur yang telah ditentukan (Ridha, 2020).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat & Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Karakteristik				
Usia	Lama hidup responden yang dihitung sejak lahir hingga saat pengambilan data penelitian.	Kuesioner	1. 17 Tahun 2. 18 Tahun 3. 19 Tahun 4. 20 Tahun 5. 21 Tahun 6. 22 Tahun 7. 23 Tahun	Rasio
Jenis Kelamin	Jenis kelamin responden sebagaimana tercantum pada KTP atau KTM.	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
Program Studi	Program studi responden yang sedang ditempuh pada saat penelitian berlangsung	Kuesioner	1. Keperawatan 2. Kebidanan 3. Farmasi	Nominal
Tingkat Semester	Tingkat semester yang sedang ditempuh oleh mahasiswa.	Kuesioner	1. Semester 2 2. Semester 4 3. Semester 6	Ordinal
Keikutsertaan Organisasi	Status keikutsertaan	Kuesioner	1. Tidak Mengikuti	Nominal

mahasiswa
dalam kegiatan
organisasi
kemahasiswaan

2. Mengikuti

Variabel				
<i>Academic Pressure</i>	Academic pressure adalah tingkat tekanan akademik yang dialami mahasiswa, diukur menggunakan kuesioner <i>Student Academic Stress Scale (SASS)</i> yang terdiri dari 17 item pernyataan mencakup aspek fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif.	<i>Student Academic Stress Scale (SASS)</i>	Kategori tingkat <i>academic pressure</i> ditentukan berdasarkan total skor sebagai berikut: 1. Rendah : 23–53 2. Sedang : 54–84 3. Tinggi : 85–115	Ordinal
Keaktifan Berorganisasi	Keaktifan berorganisasi adalah keterlibatan	Kuesioner keaktifan berorganisasi	Berdasarkan total skor yang diperoleh, tingkat	Ordinal

mahasiswa dalam kegiatan organisasi diukur dengan menggunakan kuesioner keaktifan berorganisasi yang terdiri dari 13 item pernyataan dengan aspek mencakup komitmen, manajemen waktu, disiplin, dan tanggung jawab.

keaktifan berorganisasi dikategorikan sebagai berikut:

1. Rendah : 13–30
2. Sedang : 31–48
3. Tinggi : 49–65

Tingkat Stress	Tingkat stres adalah respons yang dialami mahasiswa akibat tekanan internal maupun eksternal (stresor) yang dirasakan, diukur menggunakan kuesioner <i>Depression</i>	<i>Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21)</i>	Skor terendah yang dapat diperoleh responden adalah 7, sedangkan skor tertinggi adalah 35 dengan kategori sebagai berikut :	Ordinal
			1. Stres ringan : 7–16	
			2. Stres sedang : 17–26	

Anxiety Stress Scales (DASS-21) yang terdiri dari 7 item dengan aspek yang diukur meliputi kesulitan relaksasi, ketegangan, mudah tersinggung, gelisah, dan reaktivitas terhadap situasi.

3. Stres berat :
27–35

E. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner Data Demografi Responden

Kuesioner ini digunakan untuk memperoleh data demografi responden serta persetujuan menjadi responden (*informed consent*). Data demografi yang dikumpulkan meliputi inisial responden, usia, jenis kelamin, program studi, tingkat semester, dan keikutsertaan dalam organisasi.

2. Kuesioner *Academic Pressure*

Kuesioner ini digunakan untuk mengukur *academic pressure* pada mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah *Student Academic Stress Scale (SASS)* yang dikembangkan oleh Midyansyah (2023). Kuesioner ini terdiri dari 17 item pernyataan yang mencerminkan tekanan akademik yang dialami mahasiswa, mencakup aspek fisiologis, perilaku, kognitif, dan

afektif. Kuesioner disusun dalam bentuk pernyataan dengan skala Likert 5 tingkat.

3. Kuesioner Keaktifan Berorganisasi

Kuesioner ini digunakan untuk mengukur keaktifan berorganisasi mahasiswa. Instrumen ini disusun oleh peneliti berdasarkan konsep keaktifan berorganisasi menurut Tunnisak (2019) dalam Hana (2024) serta disesuaikan dengan indikator komitmen, tanggung jawab, kemampuan adaptasi, manajemen waktu, dan ambisi untuk berkembang. Kuesioner terdiri dari 13 item pernyataan yang diukur menggunakan skala Likert 5 tingkat.

4. Kuesioner Tingkat Stres

Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat stres mahasiswa, menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21)* subskala stres yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond dan diadaptasi dalam penelitian oleh Ajiesty (2021). Subskala stres terdiri dari 7 item pernyataan yang menggambarkan respon emosional dan perilaku terkait stres. Setiap item diukur menggunakan skala Likert 5 tingkat. Skor total digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat stres menjadi ringan, sedang, dan berat.

Tabel 3. 2 Kisi – kisi Instrumen Penelitian

No	Pertanyaan	No. Item		Jumlah Pertanyaan
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Academic Pressure</i>	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	17
2.	Keaktifan Berorganisasi	1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13	2, 6, 9	13
3.	Tingkat Stres	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7

F. Metode Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur untuk memperoleh informasi langsung dari responden mengenai *academic pressure*, keaktifan berorganisasi, dan tingkat *stress* mahasiswa kesehatan. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data yang selanjutnya diolah dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 – 21 bulan April 2026.

2. Metode Pengumpulan Data

a. Administrasi

Peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada Program Studi dan pihak terkait di Universitas Harkat Negeri. Setelah memperoleh izin penelitian, peneliti melakukan koordinasi dengan bagian Biro Administrasi Akademik (BAA) untuk memperoleh data jumlah mahasiswa kesehatan dari Program Studi Keperawatan, Kebidanan, dan Farmasi sebagai dasar penentuan sampel penelitian.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Peneliti melakukan koordinasi dengan pihak Program Studi terkait teknis pelaksanaan pengumpulan data, termasuk permohonan izin untuk masuk ke kelas dan menggunakan waktu sekitar 10 menit dalam proses pengisian kuesioner oleh responden. Pengumpulan data dilakukan setelah kegiatan perkuliahan selesai serta pada saat mahasiswa berkumpul dalam kegiatan organisasi sesuai dengan kesediaan dan waktu yang dimiliki responden.
- 2) Peneliti menjelaskan tujuan penelitian serta tata cara pengisian kuesioner kepada responden, termasuk tentang *informed consent* sebagai bentuk persetujuan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian.

- 3) Responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disiapkan oleh peneliti.
- 4) Setelah pengisian selesai, peneliti mengumpulkan kembali kuesioner yang telah diisi oleh responden.
- 5) Pada tahap akhir, peneliti mengolah data yang telah terkumpul secara digital menggunakan sistem komputerisasi.

3. Pengolahan Data

Menurut Sulistyaningsih dalam Henuriadi (2022) proses analisis data dimulai setelah data dikumpulkan. Tahapan selanjutnya adalah mengolah data tersebut agar dapat dianalisis dan ditarik kesimpulan. Langkah-langkah dalam proses pengolahan dan analisis data meliputi :

a. Editing

Tahap *editing* dilakukan untuk mengecek kelengkapan, ketepatan pengisian data, keseragaman ukuran, keterbacaan tulisan, dan konsistensi isi data yang disesuaikan dengan tujuan penelitian

b. Coding

Pada tahap *coding*, data diberi kode dalam bentuk angka, baik data nominal maupun interval. Hal ini dilakukan agar data dapat diolah secara statistik menggunakan bantuan *software computer*.

c. Scoring

Scoring adalah proses pemberian nilai atau skor terhadap jawaban responden, khususnya pada pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan.

d. Entry

Entry merupakan Langkah memasukan data yang telah diberi kode ke dalam program komputer untuk selanjutnya diolah.

e. Cleaning

Cleaning adalah proses pembersihan data sebelum dianalisis secara statistik. Kegiatan ini mencakup pengecekan data yang

tidak konsisten, responden yang melewati pertanyaan, data diluar jangkauan (*range*) atau nilai yang tidak logis maupun ekstrem.

G. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di program studi D3 Keperawatan, D3 Kebidanan, dan D3 Farmasi Universitas Harkat Negeri pada tanggal 15-21 bulan April 2026.

H. Analisis Data dan Penyajian Data

1. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara univariat. Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel penelitian, meliputi *academic pressure*, keaktifan berorganisasi, dan tingkat *stress* mahasiswa kesehatan, serta karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, program studi, semester, dan keikutsertaan organisasi. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi responden dan variabel yang diteliti. Perhitungan persentase dilakukan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = Jumlah persentase yang dicari

F = Jumlah frekuensi untuk setiap alternatif jawaban

N = Jumlah subjek penelitian

2. Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase yang mencakup karakteristik responden serta variabel penelitian. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, program studi, semester, dan keikutsertaan dalam organisasi. Sementara itu, variabel penelitian yang disajikan meliputi *academic pressure*, keaktifan berorganisasi, dan tingkat stres mahasiswa kesehatan yang dikategorikan sesuai tingkatannya.

I. Etika Penelitian

Penelitian ini memperhatikan beberapa aspek etika penelitian dalam keperawatan, diantaranya adalah sebagai berikut (Hijriana, 2023) :

1. *Autonomy*

Peneliti memberikan lembar *informed consent* sebelum pengambilan data dilakukan. Tujuan *informed consent* yaitu supaya subjek penelitian mengerti maksud dan tujuan penelitian serta mengetahui dampaknya.

2. *Anonymity*

Peneliti memberikan jaminan kepada responden dengan tidak mencantumkan nama responden secara terang pada lembar alat ukur dan hanya mencantumkan kode tertentu pada lembar pengumpulan data.

3. *Confidentiality*

Peneliti memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil penelitian.

4. *Beneficiency*

Peneliti memberikan penjelasan kepada responden bahwa penelitian yang dilakukan hanya untuk kebaikan responden. Prinsip berbuat yang terbaik bagi responden tentu saja dalam batas-batas antara peneliti dan responden.

5. *Non-maleficences*

Penelitian yang dilakukan kepada responden tidak menimbulkan bahaya bagi responden, apalagi sampai mengancam jiwa responden. Peneliti memberi penjelasan kepada responden bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian atau bahaya bagi responden.