

BAB IV METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif kontinu dengan skala data ordinal. Metode penelitian kuantitatif biasanya berbentuk angka. Metode kuantitatif pada penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional . *Cross sectional(sesaat)* adalah data yang di peroleh pada pengukuran saat itu juga atau di kumpulkan di satu priode tertentu, study cross sectional ini dapat dilakukan dengan kuisisioner (Inayah, 2019). Dalam Penelitian ini kuesioner disebar melalui G-form.

4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan elemen dalam penelitian yang meliputi objek atau subjek dengan karakteristik tertentu sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti (Asrulla *et al.*, 2023). Penelitian ini akan mengambil mahasiswa mahasiswi FIKES UUM Prodi Keperawatan Angkatan 2022 dengan jumlah 343 mahasiswa.

4.2.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi(Asrulla *et al.*, 2023). Sampel pada penelitian ini terdiri dari 77 mahasiswa. Dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi
 - a. Mahasiswa Ilmu Keperawatan angkatan 2022
 - b. Bersedia menjadi responden
 - c. Mahasiswa status aktif.
 - d. Makan Berlebihan tidak terkendali
 - e. Berubahan Bb
 - f. Masalah pencernaan
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Mahasiswa yang sedang sakit / Diet makan
 - b. Mahasiswa yang tidak masuk dalam perkuliahan.

4.2.3 Teknik Sampling

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis teknik sampling yaitu purposive sampling. *Purposive Sampling* adalah Penentuan jumlah sampling dalam penelitian ini

menggunakan rumus slovin yaitu sebagai berikut :

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

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e² = Presisi yang ditetapkan (nilai α)

Pada penelitian ini, menggunakan toleransi kesalahan sebesar 10%. Berdasarkan rumus diatas maka perhitungan sampel untuk penelitian ini adalah :

$$n = \frac{343}{1+343(10\%^2)}$$

$$n = \frac{343}{1+343(0,01)}$$

$$n = \frac{343}{4,43}$$

$$n = 77,42$$

$$n = 77,42$$

Dibulatkan menjadi 77 responden.

Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini sebesar 77 responden

4.3 Variabel Penelitian

4.3.1 Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi variabel dependen (Misbahuddin *et al.*, 2021). Variabel independen(x) dalam penelitian ini adalah Stres akademik.

4.3.2 Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen (Misbahuddin *et al.*, 2021). Variabel dependen pada penelitian ini *Emotional*

eating.

4.4 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah pengertian pada variabel secara spesifik untuk pengukuran variabel yang akan diteliti, disusun dalam bentuk matrik yang berisi nama variabel, deskripsi variabel (DO), alat ukur, hasil ukur dan skala ukur yang digunakan (nominal, ordinal, interval dan rasio) (Walfitri *et al.*, 2023). Berikut merupakan definisi operasional untuk variabel pada penelitian ini :

Tabel 4.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Data	Hasil Ukur
1	Stres Akademik	Stres akademik adalah ketika siswa mengalami tekanan akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi atau mengelolanya.	1. Skripsi 2. Deadline Kelulusan 3. Tekanan lulus ujian (Osce, UAS, UTS)	Kuesioner <i>Perceived Sources of Academic Stress</i> (PSAS)	ordinal	1. Skor 90-56 Stres tinggi 2. Skor 55-42 Stres Seda ng 3. Skor 41-18 Stres Rend ah
2	Emotional Eating.	<i>Emotional eating</i> merupakan suatu perilaku makan dengan mengkonsumsi makanan	1. Makan berlebihan saat belajar atau menjelang ujian . 2. Pola makan yang tidak	Kueioneer <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ).	ordinal	1. Skor 1 - 1,7 = <i>Emotional eating</i> rendah

		secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti Stres, depresi, dan cemas.	teratur akibat jadwal padat. 3. Kecenderungan ngemil sepanjang hari saat dihadapkan dengan tugas berat. 4. Meningkatnya konsumsi cepat saji dan makanan manis			2. Skor 1,8-2,6 = <i>Emotional eating</i> sedang 3. Skor 2,7 - 5 <i>emotional eating</i> tinggi
--	--	--	---	--	--	--

4.5 Tempat Penelitian

Universitas Muhammadiyah Malang Fakultas Ilmu Kesehatan.

4.6 Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan juni-agustus 2025.

4.7 Instrumen Penelitian

Alat ukur penelitian ini menggunakan lembar kuesioner yang disebarakan melalui G-form.

4.7.1 Kuesioner Stres Akademik

Stres Akademik *Perceived Sources of Academic Stress* (PSAS) adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel (2015) memiliki 18 item dengan pertanyaan positif terdapat pada no (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 16, 17, 18) dan pertanyaan negatif (5, 9, 13, 14, 15) yang mencakup 4 pertanyaan terkait Stres terkait ekspektasi akademik (14, 6, 9, 13), 8 pertanyaan mengenai Stres terkait tugas dan ujian (4, 5, 10, 11, 12, 15, 16, 17) dan 6 pertanyaan tentang Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis (1, 2, 3, 7, 8, 18) dengan tanggapan berkisar 5-poin skala Likert di mana (1) Sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) netral, (4) setuju, dan (5) sangat setuju dengan hasil 90-56

mengalami Stres tinggi, 55-42 Stres sedang, 41-18 Stres rendah. ukur skor yang diperuntukkan untuk mengukur akademik Stres individu. Alat ukur ini mengukur seberapa Stresnya mahasiswa dalam menjalankan kegiatan akademik (Islahuddiny *et al.*, 2022)

4.7.2 Kuesioner *Emotional eating*

Emotional eating menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang memiliki jumlah pertanyaan positif sebanyak 13 item dengan tanggapan berkisar 5-poin skala Likert di mana (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) Terkadang, (4) sering, dan (5) Sangat Sering. Data dapat dikatakan *Emotional eating* rendah apabila rerata skor < 1,8, *Emotional eating* sedang apabila rerata skor 1,8-2,6 dan *Emotional eating* tinggi apabila rerata skor >2,6 - 5. Cara menghitung skornya yaitu hitung skor rata-rata dengan jumlah seluruh skor dan bagi jumlah kuesinernya. (Sekarini *et al.*, 2022) Dengan Rumus :

$$\text{Skor Rata rata} = \frac{\text{Total Skor}}{13}$$

4.8 Validitas & Rehabilitas

4.8.1 Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Pada penelitian ini dilakukan uji validitas oleh expert judgement dilakukan oleh tiga orang ahli dengan metode content validity index (CVI). CVI menunjukkan jika skor dari skala *Perceived Sources of Academic Stress* (PSAS) adalah satu. Sedangkan sub-skala *Emotional eating* Dutch Eating Behavior Questionnaire mendapatkan skor 0,9. Skor yang didapat kedua skala tersebut dianggap memiliki nilai validitas yang baik (Ramadhani & Mastuti, 2022).

4.8.2 Reliabilitas

Menurut (Ramadhani & Mastuti, 2022) Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang nilainya berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Jika koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Dalam penelitian ini, reliabilitas yang digunakan berasal dari koefisien *Alpha Cronbach* yang diuji menggunakan program Jamovi

1. Reliabilitas Alat Ukur Stres Akademik

Untuk mengukur Stres akademik, peneliti menggunakan alat ukur Stres Akademik *Perceived Sources of Academic Stress* (PSAS). Hasil uji reliabilitas dari alat ukur tersebut koefisien *Alpha Cronbach* yang didapat senilai 0,805. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa alat ukur *Perceived Sources of Academic Stress* memiliki reliabilitas yang baik.

2. Reliabilitas Alat Ukur *Emotional eating*

Untuk mengukur Stres akademik, peneliti menggunakan sub-skala *Emotional eating* dari alat ukur *Dutch Eating Behavior Questionnaire*. Koefisien *Alpha Cronbach* yang didapat senilai 0,911 tanpa membuang aitem skala. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa sub-skala *Emotional eating* dari alat ukur *Dutch Eating Behavior Questionnaire* memiliki reliabilitas yang baik.

4.9 Prosedur Pengumpulan Data

4.9.1 Tahap Persiapan

1. Memohon izin pengambilan data dan penelitian dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Menyiapkan inform concert.
3. Menyiapkan kuesioner penelitian.
4. Meminta data mahasiswa angkatan 2022 prodi Ilmu Keperawatan.

4.9.2 Tahap Pelaksanaan

1. Peneliti memperkenalkan diri kepada responden.
2. Peneliti menjelaskan terkait isi kuesioner secara singkat. saat responden melakukan pengisian.
3. Peneliti memberikan lembar kuesioner dan memantau pada
4. Peneliti mengucapkan terima kasih atas waktunya kepada responden yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

4.9.3 Tahap Pengelolaan Data

1. Editing

Tahap ini peneliti melakukan pengecekan data dengan memeriksa instrument pengumpulan data dan kelengkapan data.

2. Input data

Input data adalah kegiatan awal dari rangkaian pengolahan data. Input data dapat dilakukan menggunakan program excel untuk lebih mempermudah.

3. Editing dan Cleaning.

Proses ini dilakukan menggunakan SPSS dengan membuat tabel distribusi frekuensi atau tabel silang.

4. Pengkodean Data(Coding)

Coding digunakan untuk memberikan angka sebagai kode untuk mempermudah saat pengolahan data.

5. Data Entry

Data (Entry) adalah memasukan data responden yang sudah dalam bentuk kode ke dalam table Microsoft excel yang selanjutnya dimasukkan ke dalam SPSS 25 version.

6. Tabulating

Hasil dari data yang dianalisis dari software SPSS dilakukan penataan atau penilaian dengan membuat tabel untuk mempermudah analisis data.

4.10 Analisa Data

4.10.1 Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis data penelitian dengan menggunakan statistik deskriptif. Analisis data univariat dilakukannya untuk mendeskripsikan karakteristik, distribusi frekuensi dari masing-masing variabel tanpa mempertimbangkan hubungan dengan variabel lain. Variabel yang akan di analisis yaitu variabel bebas adalah Stress akademik sedangkan untuk variabel terikat adalah *Emotional eating* (Yoga *et al.*, 2025).

4.10.2 Analisis Bivariat

Analisis data bivariat dilakukan untuk menentukan apakah Stres akademik memiliki hubungan dengan *Emotional eating* pada mahasiswa akhir. Dalam penelitian ini untuk menganalisis bivariat menggunakan software SPSS dan untuk analisis datanya menggunakan *Uji kolerasi Spearman* dengan tingkat kepercayaan 95%. Dinyatakan terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat jika nilai $p < 0,05$ maka H_1 di terima. *Kolerasi spearman* bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen. Korelasi Spearman merupakan analisis yang bersifat nonparametrik (Aditiya *et al.*, 2023). Menurut Ghodang & Hartono (2020) ada beberapa kriteria yang dipakai dalam uji koefisien korelasi Spearman, untuk menentukan kriteria tingkat kekuatan korelasi pada kedua variabel antara lain:

1. Hubungan yang sangat lemah : 0,00 - 0,25
2. Hubungan yang cukup : 0,26 - 0,50
3. Hubungan yang kuat : 0,51 - 0,75

4. Hubungan yang sangat kuat : 0,76 - 0,99
5. Hubungan sempurna : 1,00

4.11 Etika Penelitian

Menurut (Nur & Utami, 2022) Etika penelitian adalah pertimbangan rasional mengenai kewajiban-kewajiban moral seorang peneliti atas apa yang dikerjakannya dalam penelitian, setiap penelitian wajib didasarkan etik sebagai berikut :

4.11.1 Pengisian Informed Consent.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menjelaskan penelitian kepada responden tentang penelitian yang akan dilakukan. Bila responden bersedia maka diminta untuk mengisi lembar persetujuan.

4.11.2 Anonymity (tanpa nama)

Peneliti tidak akan menggunakan nama asli responden di lembar pengumpulan data. Pada lembar kuesioner hanya menuliskan kode atau inisial untuk menjaga privasi responden.

4.11.3 Confidentiality (kerahasiaan)

Berbagai informasi yang telah dikumpulkan akan diberikan jaminan kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang dapat dilaporkan pada hasil penelitian.

4.11.4 Beneficience & Non Malaficence (Bermanfaat & Tidak Merugikan)

Prinsip berbuat baik akan memberikan manfaat yang maksimal dan risiko yang minimal pada responden.

4.11.5 Justice (keadilan)

Prinsip ini menekankan bahwa setiap responden layak untuk mendapatkan sesuai dengan haknya dan pembagian yang seimbang atau sama rata.