

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, digunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian berfokus pada analisis data numerik serta pengukuran menggunakan metode statistik untuk mencari korelasi antara kedua variabel. Desain korelasional adalah desain yang digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel atau lebih dan menganalisis sejauh mana keterkaitan variabel-variabel tersebut (Pugu, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi dan kecemasan pada perempuan perimenopause.

B. Variabel Penelitian

1. Definisi Konseptual

Definisi konseptual adalah batasan pengertian mengenai konsep yang masih bersifat abstrak (Ekasari, 2023). Berdasarkan landasan teori yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diuraikan definisi konseptual dari masing-masing variabel sebagai berikut:

a. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan untuk pulih dari kondisi tidak nyaman dan dapat menghadapi perubahan. Hal ini diharapkan resiliensi yang baik mampu meningkatkan kemampuan adaptasi perempuan perimenopause dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada dirinya.

b. Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan atau ketakutan yang tidak menyenangkan terkait dengan respons antisipasi terhadap bahaya yang seringkali sumbernya tidak diketahui. Hal tersebut seringkali menjadi permasalahan pada perempuan perimenopause yang mengkhawatirkan perubahan yang baru terjadi pada dirinya.

c. Perimenopause

Perimenopause adalah bagian transisi menuju berakhirnya masa reproduksi perempuan yang mengacu pada waktu berakhirnya menstruasi. Perempuan perimenopause akan sulit menerima perubahan yang terjadi apabila didapati respons diri yang negatif dalam menerimanya.

2. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Independen				
Resiliensi	Menunjukkan tingkat kemampuan perempuan dalam beradaptasi menghadapi perubahan yang terjadi pada dirinya baik secara fisik maupun psikis saat masa perimenopause.	Resiliensi (CD-RISC) <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i>	1. Rendah : 0-55 2. Sedang : 56-75 3. Tinggi : 76-100	Ordinal
Variabel Dependen				
Kecemasan	Tingkat keadaan psikologi perempuan berupa kegelisahan, ketakutan, dan kesulitan menghadapi perubahan yang terjadi pada masa perimenopause.	Kuesioner skala kecemasan HARS (<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>)	1. Skor <14 tidak ada kecemasan 2. Skor 14-20 kecemasan ringan 3. Skor 21-27 kecemasan sedang 4. Skor 28-41 kecemasan Berat. 5. Skor 42-56 kecemasan berat sekali (panik).	Ordinal

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Posbindu Melati V RW 05 Kelurahan Mekarjaya Kota Bandung pada bulan Juni 2025. Pemilihan lokasi berdasar pada jumlah perempuan usia perimenopause yang paling tinggi dibandingkan

posbindu lainnya, sehingga memungkinkan memenuhi jumlah sampel sesuai kriteria yang diinginkan oleh peneliti untuk mewakili populasi.

Adapun penelitian dilakukan setelah memperoleh izin dan persetujuan etik penelitian dari Universitas ‘Aisyiyah Bandung serta izin dari instansi terkait yang mengelola Posbindu Melati V.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Beno (2024) populasi merupakan kelompok individu secara keseluruhan yang memiliki karakteristik tertentu. Populasi target adalah sebuah kelompok individu yang menjadi subjek gambaran umum dalam hasil penelitian. Adapun populasi target dalam penelitian ini adalah perempuan perimenopause usia 45-55 tahun di Cibogo Kelurahan Mekarjaya Kota Bandung. Populasi terjangkau merupakan suatu bagian dari populasi target yang dapat dijangkau oleh seorang peneliti. Sedangkan populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah perempuan perimenopause usia 45-55 tahun di Posbindu Melati V Cibogo Kelurahan Mekarjaya Kecamatan Rancasari kota Bandung, Jawa Barat, berdasarkan data pada tahun 2024 sebanyak 210 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dan *representative* dari suatu populasi yang ditetapkan melalui kriteria tertentu (Widarsa, 2022). Dalam mengukur besaran sampel penelitian, menurut Arikunto dalam Firdaus (2021) apabila subjeknya lebih besar dari 100 maka dapat diambil antara 10-25%. Sehingga

25% dari 210 total populasi didapatkan 52 sampel. Adapun margin error merupakan toleransi kesalahan, dimana semakin kecil margin error maka kepercayaan terhadap hasil penelitian semakin besar. Peneliti mengambil nilai margin error sebesar 0,1 sehingga $52 \times 0,1 = 5$. Maka jumlah total sampel penelitian adalah $52 + 5 = 57$ responden.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan *accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah pengambilan sampel yang pengambilannya didasarkan secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan sesuai dengan karakteristik yang ditetapkan. Pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Perempuan usia 45-55 tahun di wilayah Posbindu Melati V Cibogo Kelurahan Mekarjaya.
- 2) Mengalami ketidakteraturan menstruasi selama beberapa bulan terakhir.
- 3) Bersedia menjadi responden.
- 4) Mampu berkomunikasi dengan baik.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Perempuan yang memiliki gangguan jiwa.
- 2) Sulit berkomunikasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Hasibuan (2024) pengumpulan data adalah suatu proses, cara, perlakuan pengumpulan atau menghimpun data. Dalam penelitian ini pengumpulan data yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Peneliti melakukan pengumpulan data setelah mendapatkan persetujuan penelitian dari komite etik fakultas ilmu kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Peneliti mengidentifikasi calon responden melalui kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan
3. Peneliti menerapkan prinsip etik saat melakukan penelitian
4. Peneliti menjelaskan kepada responden mengenai tujuan, manfaat, dan kerahasiaan data pribadi responden agar responden dapat menjawab secara jujur tanpa khawatir dengan informasi pribadinya, serta penjelasan terkait pengisian kuesioner mengenai resiliensi perempuan perimenopause dan kecemasan.
5. Peneliti menyebarkan kuesioner secara langsung dalam bentuk *hard copy* kepada responden dan memberikan kesempatan untuk mengisi kuesioner selama 15-30 menit untuk mengisi kuesioner.
6. Peneliti membantu responden apabila terdapat responden yang memiliki hambatan tidak bisa membaca atau menulis dengan membimbing pengisian kuesioner tersebut.
7. Setelah kuesioner terkumpul dari responden, peneliti akan memeriksa kembali kelengkapan data yang telah diisi.

F. Instrumen Penelitian

Menurut Safitri (2024) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Syarat instrumen yang baik adalah valid dan reliabel. Adapun jenis instrumen penelitian adalah Tes dan non tes. Penelitian ini menggunakan instrumen tes berupa kuesioner yang berisi sejumlah pertanyaan yang membutuhkan jawaban untuk mengukur kemampuan seseorang. Peneliti menggunakan 2 jenis kuesioner yaitu:

1. *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-Risc)*

Untuk mengukur resiliensi menggunakan kuesioner skala resiliensi *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-Risc)* dengan total pertanyaan 25 butir yang ditemukan oleh Connor dan Davidson pada tahun 2003 dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner ini terdiri dari 5 indikator yaitu kompetensi personal, percaya pada diri sendiri, menerima perubahan secara positif, kontrol diri, pengaruh spiritual. Pengukuran penilaian dengan skala likert menggunakan skor 1-5 yaitu Sangat Tidak Benar (STB), Hampir Tidak Benar (HTB), Kadang-kadang Benar (KB), Hampir Seringkali Benar (HSB), dan Seringkali Terjadi (ST). Berdasarkan hal tersebut, total skor dari 25 item pertanyaan dikalikan empat dan hasil tersebut dikategorikan menjadi beberapa an yaitu resiliensi rendah dengan skor 0-55, resiliensi sedang 56-75, dan resiliensi tinggi 76-100.

Tabel 3. Kisi-Kisi Skala Resiliensi

No	Indikator	Nomor Soal	Jumlah
1	Kompetensi Pribadi	1, 4, 8, 11, 16, 21, 23	7
2	Percaya pada diri sendiri	5, 6, 12, 14, 15, 27, 18, 19, 22, 24	8
3	Menerima perubahan yang positif	2, 7, 10, 27	4
4	Kontrol diri	13, 25, 26	3
5	Pengaruh spiritual	3, 7, 9	3
Jumlah		25	

Tabel 4. Penskoran Instrumen CD-Risc 25

Alternatif jawaban	Skor
Sangat Tidak Benar (STB)	1
Hampir Tidak Benar (HTB)	2
Kadang-kadang Benar (KB)	3
Hampir Seringkali Benar (HSB)	4
Seringkali Terjadi (ST)	5

2. *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) merupakan kuesioner skala kecemasan yang digunakan untuk mengukur kecemasan dengan jumlah 14 pertanyaan. Kuesioner ini ditemukan oleh Max Hamilton pada tahun 1956. Adapun Kuesioner HARS terdiri dari rentang jawaban dengan skala likert yang mana: 0 = tidak ada gejala sama sekali; 1 = gejala ringan, apabila terdapat 1 dari semua gejala yang ada; 2 = gejala sedang, apabila terdapat separuh dari gejala yang ada; 3 = gejala berat, apabila terdapat lebih dari separuh dari gejala yang ada; dan 4 = gejala berat sekali, apabila terdapat semua gejala yang ada. Adapun dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 5. Kisi-Kisi Skala Kecemasan

No	Indikator	Soal
1	Kecemasan	1
2	Ketegangan	2
3	Perasaan takut	3
4	Sulit tidur	4
5	Penurunan kecerdasan/konsentrasi	5
6	Perasaan depresi	6
7	Gejala somatik otot	7
8	Gejala somatik sensori	8
9	Gejala kardiovaskuler	9
10	Gejala pernafasan	10
11	Gejala gastrointestinal	11
12	Urogenitalia	12
13	Gejala otonom	13
14	Perasaan responden	14
Total		14

Tabel 6. Kategori Kecemasan

Skor	Derajat skor
<14	Tidak ada kecemasan
14-20	Kecemasan ringan
21-27	Kecemasan sedang
28-41	Kecemasan berat
42-56	Panik

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Kusumawati (2024) Uji validitas adalah langkah dalam proses pengembangan instrumen penelitian untuk memastikan bahwa instrumen tersebut dapat mengukur variabel yang akan diteliti dengan tepat dan akurat. Instrumen tersebut perlu dibuktikan bahwa dapat diandalkan dan memiliki makna yang sebenarnya. Pada penelitian ini peneliti tidak dilakukan uji validitas karena menggunakan kuesioner baku yang sudah teruji valid.

Adapun hasil uji validitas kuesioner *CD-Risc* nilai $r = 0.539$ dan kuesioner *HARS corrected item-total correlation* memiliki nilai 0,05.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan langkah dalam memeriksa seberapa konsistennya suatu instrumen penelitian dalam mengukur variabel. Hal ini merupakan cara untuk mengukur apakah instrumen penelitian memberikan hasil yang serupa atau konsisten setiap kali digunakan. Uji reliabilitas dapat memastikan keabsahan temuan suatu penelitian (Kusumawati, 2024). Pada penelitian ini peneliti tidak melakukan uji reliabilitas karena menggunakan kuesioner baku yang sudah teruji reliabel. Adapun hasil uji reliabilitas *CD-Risc* nilai *Cronbach's Alpha* 0.917 dan *HARS Cronbach's Alpha* > 0.60 .

H. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian ini menggunakan metode statistik (Kuantitatif) dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Menurut Mulyana (2024) analisis univariat adalah analisa yang dilakukan dalam menganalisis tiap variabel yang memberikan gambaran dasar dari data yang telah dikumpulkan. Analisis univariat dilakukan untuk menganalisis distribusi frekuensi masing-masing variabel, antara lain variabel independen (resiliensi) dan variabel dependen (kecemasan).

Adapun analisis bivariat adalah bentuk analisis data yang mengacu pada dua variabel untuk dapat menentukan hubungan di antara kedua variabel tersebut. Dalam penelitian ini peneliti akan menganalisis hubungan variabel

independen dan dependen yaitu resiliensi dan kecemasan. Analisis data menggunakan uji korelasi kendall tau-C yang merupakan uji statistik non-parametrik dengan tujuan mengetahui keeratan hubungan dari dua variabel yang menggunakan data skala ordinal dengan kategori yang tidak sama banyak. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r = \frac{S}{\frac{1}{2}(N-1)}$$

Keterangan: S = Total skor

N = Jumlah objek atau individu

Nilai koefisien korelasi berkisar antara -1 sampai +1 yang mana semakin mendekati nol menunjukkan semakin rendahnya hubungan antar variabel, dan sebaliknya (Riyanto & Putera, 2022)

I. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah dalam melakukan penelitian (Rosidi, 2021). Adapun beberapa tahapan dalam prosedur penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dalam penelitian ini merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan peneliti sebelum dilakukan pengambilan data. Peneliti mempersiapkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Perizinan etik penelitian di Universitas 'Aisyah Bandung.
- 2) Izin penelitian pada lokasi pelaksanaan penelitian.

- 3) Setelah perizinan diperoleh, mencetak lembar kuesioner dan dokumen yang diperlukan untuk pengambilan data.

2. Tahap Pelaksanaan

Dalam tahap pelaksanaan ini, berupa rangkaian kegiatan yang perlu dilakukan untuk mengumpulkan data sebagai jawaban permasalahan yang telah dirumuskan sesuai dengan tujuan penelitian sebagai berikut:

- 1) Penentuan Responden;
- 2) Pengumpulan data melalui kuesioner;
- 3) Pengolahan dan analisa data

3. Tahap Pelaporan

Tahap ini adalah tahapan terakhir yang dilakukan peneliti. Hasil pengolahan dan analisis data dituangkan dalam bentuk laporan akhir disesuaikan dengan Pedoman Skripsi yang berlaku di Universitas ‘Aisyiyah Bandung yang kemudian dikonsultasikan kepada pembimbing dan disetujui untuk diujikan.

J. Etika Penelitian

Penelitian ini telah melalui proses peninjauan etik dan memperoleh persetujuan dari Komite Etik Penelitian Universitas ‘Aisyiyah Bandung dengan nomor 1230/KEP.01/UNISA-BANDUNG/V/2025. Adapun menurut Sinulingga (2024) setiap penelitian kesehatan yang melibatkan manusia sebagai subjek penelitiannya menerapkan prinsip etik sebagai berikut:

1. *Informed Consent*

Informed Consent memuat informasi yang relevan mengenai penelitian dan persetujuan responden, dimana peneliti mempersiapkan formulir persetujuan (*informed consent*) tersebut yang ditandatangani sebagai tanda keikutsertaan sebagai responden.

2. *Beneficence and Non Maleficence*

Peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur dan etika penelitian guna mendapatkan hasil yang bermanfaat serta meminimalisir dampak yang akan merugikan responden.

3. Prinsip keadilan (*Justice*)

Penelitian ini menekankan pada prinsip keadilan, dimana seluruh responden memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama tanpa membedakan berdasarkan agama, ras, etnis, usia, dan faktor lainnya.

4. *Respect for Autonomy*

Peneliti menghormati hak-hak dan otonomi subjek penelitian. Dimana peneliti menghormati subjek penelitian untuk ikut berpartisipasi ataupun tidak dalam penelitian ini.

5. Kerahasiaan dan Privasi

Peneliti memastikan untuk menjaga informasi pribadi responden agar aman dan rahasia. Dimana peneliti tidak akan membagikan informasi pribadi responden kepada pihak lain tanpa persetujuan responden tersebut.