

BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ditujukan sebagai dasar yang jelas dan tersusun kepada peneliti untuk melakukan penelitian. Desain penelitian adalah metode yang dipakai sebagai aturan untuk prosedur penelitian (Mulyadi, 2021). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*, yaitu peneliti mengumpulkan data pada jangka waktu tertentu dengan cara mengobservasi data variabel bebas dan terikat (Wang & Cheng, 2020). Untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

4.2 Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah seluruh subjek yang diteliti dan sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti (Syafri Hafni Sahir, 2022). Populasi yang diambil di dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif angkatan 2023 di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

4.2.2 Teknik Sampling

Teknik sampling pada penelitian ini memanfaatkan *Non Probability Sampling* melalui teknik total Sampling yaitu teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Adapun kriteria yang akan dimasukkan sebagai sampel dalam penelitian ini dari peneliti adalah:

Kriteria Inklusi:

1. Mahasiswa aktif angkatan 2023 Universitas Muhammadiyah Malang
2. Bersedia menjadi responden penelitian

Kriteria Eksklusi

1. Tidak bersedia menjadi responden
2. Responden yang mengundurkan diri saat penelitian

4.2.3 Sampel

Sampel didefinisikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian (Adnyana, 2021). Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 170 responden.

4.3 Variabel Penelitian

Variabel penelitian objek yang terkait dengan subjek penelitian. Variabel penelitian dapat berupa orang, barang, tindakan, atau peristiwa yang dikumpulkan oleh subjek penelitian untuk menggambarkan kondisi atau nilai tertentu dari subjek (Purwanto, 2019).

4.3.1 Variabel Independen (Bebas)

Variabel Independen (bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen

(Jasmine, 2021). Di dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah kecemasan.

4.3.2 Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen (variabel terikat) adalah variabel yang menjadi fokus utama dalam suatu penelitian, yang nilainya diharapkan akan berubah sebagai akibat dalam variabel independen. Variabel ini merupakan variabel yang diukur atau diamati untuk melihat pengaruh dari variabel independen (Febryaningrum et al., 2024). Di dalam penelitian yang menjadi variabel terikat adalah kualitas tidur.



4.4 Definisi Operasional

Tabel 4.4 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Instrument	Parameter	Skala	Hasil Ukur
Variabel Independen					
Kecemasan	Kecemasan merupakan sesuatu yang dirasakan seperti kebingungan, rasa takut, rasa tidak menentu dan tidak berdaya serta kegelisahan.	Kuesioner <i>Zung Self Anxiety Scale</i> (ZSAS) (Zung, 1971).	1. Somatik (No soal: 3,6,7,8,10,11,12,13,14,15,16,17,18) 2. Kognitif (No soal: 1,2,4,5,9,19,20)	Ordinal	1. Normal : 20-44 2. Ringan : 45-59 3. Sedang : 60-74 4. Berat : 75-80
Variabel Dependen					
Kualitas Tidur	Kualitas tidur adalah ketika seseorang memiliki kualitas, kuantitas, durasi, latensi, dan gejala subjektif tidur yang baik, mulai dari tertidur hingga bangun tidur, membuat mereka merasa istirahat dalam kondisi fisik yang baik.	Kuesioner <i>Pittsbrugh Sleep Quality Index</i> (PSQI) (Buysse, Reynolds, Monk, Berman, & Kupfer, 1989).	1. Kualitas tidur Subyektif (No soal: 9) 2. Latensi Tidur (No soal:2,5a) 3. Durasi Tidur (No soal:4) 4. Efisiensi Tidur (No soal:1,3,4) 5. Gangguan Tidur (No soal:5b,5c,5d,5e,5f,5g,5h,5I,5j) 6. Penggunaan Obat (No soal:6) 7. Disfungsi di siang hari (No soal: 7,8)	Ordinal	1=Kualitas tidur baik = ≤ 5 2=Kualitas tidur buruk = > 5

4.5 Tempat Penelitian

Lokasi dari penelitian lapang berada Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Bendungan sutami No 188, Sumbersari, kec. Lowokwaru, Kota malang, Jawa timur 65145.

4.6 Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan mulai pada bulan November hingga Desember 2024.

4.7 Instrumen Penelitian

Alat yang di perlukan untuk pengumpulan data adalah instrumen penelitian. Instrumen dalam penelitian kuantitatif meliputi angket atau kuesioner, daftar periksa observasi terstruktur, dan instrumen pengukuran yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik (Ardiansyah, Risnita, & Jailani, 2023).

4.7.1 Skala Tingkat kecemasan

Penelitian ini dalam mengukur skala kecemasan menggunakan instrumen kuesioner Zung Self Anxiety Scale (ZSAS). Pertama kali dikembangkan oleh William W.K.Zung pada tahun 1997, ZSAS terdiri dari 20 pertanyaan dan memiliki 4 kategori jawaban penilaian. Jika menyatakan tidak pernah memperoleh skor 1 point, Kadang-kadang memperoleh skor 2 Point, Sebagian waktu memperoleh 3 point, Hampir setiap waktu memperoleh 4 point. Rentan penilaian Kecemasan normal apabila skor responden 20-44, Kecemasan Ringan

Skor 45-59, Kecemasan Sedang 60-74 dan kecemasan berat jika skor responden 75-80.

4.7.2 Skala Kualitas Tidur

Penelitian ini dalam mengukur skala kualitas tidur menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse (1988). Kuesioner ini terdiri dari 9 pertanyaan tentang kualitas tidur yang telah dilakukan back translate ke bahasa Indonesia. 18 pertanyaan yang dinilai individu dan 5 item yang dinilai dengan teman sekamar dengan 7 indikator yaitu kualitas tidur subjektif, Latensi tidur, Durasi tidur, Efisiensi kebiasaan tidur, Gangguan tidur, Penggunaan obat tidur dan Disfungsi di siang hari dengan 3 kategori penilaian. Jika menyatakan sangat baik memperoleh skor 0 point, cukup baik memperoleh skor 1 point, agak buruk memperoleh skor 2 point, dan sangat buruk memperoleh skor 3. Kualitas tidur baik apabila skor responden ≤ 5 dan kualitas tidur buruk apabila skor responden > 5 .

4.7.3 Uji Validitas

Uji validitas adalah kemampuan suatu alat ukur untuk mengetahui keakuratan suatu pengukuran dengan menggunakan software SPSS. Dalam uji validitas, setiap pertanyaan atau pernyataan diukur dengan menghubungkan jumlah atau pernyataan keseluruhan yang digunakan dalam setiap variabel (Arsi, 2021). Hasil uji validitas kuesioner PSQI dinyatakan valid dengan nilai r hitung $> r$ tabel (0,3494) (Herwawan, Chairani, & Anwar, 2021) dan Hasil uji kuesioner ZSAS di perolehan angka r hitung berada pada nilai terendah 0,663 dan tertinggi 0,918 (Puspita, Ramadan, Budhiaji, & Sulhan, 2020).

4.7.4 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Hal ini menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama, dengan menggunakan alat ukur yang sama (Ono, 2020). PSQI mempunyai konsistensi internal yang cukup (Cronbach alpha = 0,73) (Buysse et al., 1989) dan Hasil reliabilitas kuesioner ZSAS memiliki koefisien hasil uji Cronbach's Alpha sebesar 0,71.

4.8 Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur dalam pengumpulan data di dalam penelitian ini melalui pengisian kuesioner dengan menggunakan formulir kuesioner yang dibagikan secara langsung.

4.8.1 Tahap Persiapan

1. Peneliti mulai membuat surat izin etik penelitian kepada Universitas dan menyerahkan surat izin penelitian kepada pihak Universitas Muhammadiyah Malang Kampus 2.
2. Peneliti mempersiapkan lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*)
3. Peneliti mempersiapkan kuesioner yang akan digunakan dan sudah uji validitas serta reliabilitas.

4.8.2 Tahap Pelaksanaan

1. Peneliti melaksanakan perkenalan dan menjelaskan tujuan penelitian terhadap responden.

2. Peneliti menjelaskan secara singkat mengenai tata cara pengisian kuesioner.
3. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden, jika responden menyetujui pengisian kuesioner tersebut.
4. Peneliti berterimakasih terhadap responden dikarenakan berkenan memberikan respon pada kuesioner.

4.8.3 Tahap Pengumpulan Data

1. Penyuntingan Data (*Editing*)

Pada tahap ini, dilakukan pengecekan lengkap atau tidak jawaban kuesioner dan sesuai dengan pertanyaan. Jika ditemukan data yang tidak lengkap data akan dikumpulkan kembali dari responden jika memungkinkan.

2. Pengkodean Data (*Coding*)

Tahap ini merupakan tahap melakukan kode data. Metode ini mengenkripsi setiap jawaban diberi dengan mengubah data yang diperoleh menjadi data angka.

3. Penginputan Data (*Entry*)

Tahapan selanjutnya selanjutnya adalah memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam *software* aplikasi dari komputer untuk menganalisis data. Program SPSS versi 25 digunakan dalam penelitian ini.

4. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Langkah paling akhir merupakan pembersihan data untuk pengecekan serta mengidentifikasi dan menghindari kesalahan pada data atau kata sebelum dianalisis.

4.9 Analisa Data

4.9.1 Analisa Univariat

Analisa univariat disebut juga dengan analisis deskriptif yaitu analisis yang menjelaskan secara rinci karakteristik masing-masing variabel yang diteliti (Sarwono & Handayani, 2021). Untuk analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari responden berdasarkan data demografi usia dan jenis kelamin.

4.9.2 Analisa Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui suatu hubungan variabel independent dan dependent. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji Korelasi *Spearman* untuk mengetahui adanya hubungan (korelasi) antara variabel independent dan dependent yang keduanya berskala ordinal dan bebas berdistribusi normal atau data interval dan rasio yang distribusi datanya tidak normal (Suryadinata, Priskila, & Wicaksono, 2021). Menurut penelitian (Rosalina, Oktarina, Rahmiati, & Saputra, 2023) untuk melihat derajat hubungan maka dengan pedoman pada analisis korelasi *Spearman* berikut:

- a. Nilai *Spearman Correlation* 0,00-0,19: sangat rendah atau sangat lemah
- b. Nilai *Spearman Correlation* 0,20-0,39: rendah atau lemah

- c. Nilai *Spearman Correlation* 0,40-0,59: sedang
- d. Nilai *Spearman Correlation* 0,60-0,79: tinggi atau kuat
- e. Nilai *Spearman Correlation* 0,80-1,00: sangat tinggi atau sangat kuat

4.10 Etika Penelitian

Penelitian ini sudah melalui proses Komisi Etik Penelitian Kesehatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dengan NO. E.4.d/099/KEPK/FIKES-UMM/XI/2024. Menurut (Handayani, 2019) etika penelitian etika penelitian meliputi menghormati harkat martabat manusia (*respect for pearson*), berbuat baik (*benefecience*), serta tidak merugikan (*non-malefecience*), dan yang terakhir keadilan (*justice*).

- a) Menghormati harkat martabat manusia (*respect for pearson*)

Prinsip ini merupakan bentuk penghormatan terhadap harkat martabat manusia sebagai pribadi (*personal*) yang memiliki kebebasan berkehendak atau memilih dan sekaligus bertanggung jawab secara pribadi terhadap keputusannya sendiri. Secara mendasar, prinsip ini bertujuan untuk menghormati otonomi, yang mempersyaratkan bahwa manusia mampu memahami pilihan pribadinya untuk mengambil keputusan mandiri (*self-determination*).

- b) Berbuat baik (*benefecience*) dan tidak merugikan (*malefecience*)

Prinsip etik berbuat baik menyangkut kewajiban membantu orang lain dilakukan dengan mengupayakan manfaat maksimal dengan kerugian

minimal. Subjek manusia diikutsertakan dalam penelitian kesehatan dimaksudkan untuk membantu tercapainya tujuan penelitian kesehatan yang tepat untuk diaplikasikan kepada manusia. Sedangkan prinsip tidak merugikan adalah bertujuan agar subjek penelitian tidak diperlakukan sebagai sarana dan memberikan perlindungan terhadap tindakan penyalahgunaan.

c) Keadilan (*justice*)

Prinsip etik keadilan mengacu pada kewajiban etik untuk memperlakukan setiap orang (sebagai pribadi otonom) sama dengan moral yang benar dan layak dalam memperoleh haknya. Prinsip etik keadilan terutama menyangkut keadilan yang merata (*distributive justice*) yang mensyaratkan pembagian seimbang (*equitable*) dalam hal beban dan manfaat yang diperoleh subjek dari keikutsertaan dalam penelitian.

