

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif analistik dengan pendekatan *cross-sectional*. *Cross-sectional* adalah pengumpulan informasi (data) yang relevan pada suatu titik waktu tertentu. Oleh karena itu, tidak ada dimensi waktu yang terlibat dalam studi *cross-sectional*, karena semua data dikumpulkan dan sebagian besar mengacu pada waktu pada atau sekitar waktu pengumpulan data (Kesmodel, 2018).

4.2 Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi yang digunakan oleh peneliti ialah Mahasiswa Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan yang terdiri dari angkatan 2021 berjumlah 152 mahasiswa aktif, angkatan 2022 berjumlah 279 mahasiswa aktif dan angkatan 2023 berjumlah 188 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Malang

4.2.2 Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan peneliti ialah *simple random sampling*. Pengambilan sampel secara acak sederhana menghendaki masing-masing unit dari populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel (Maidiana, 2021). Peneliti menggunakan aplikasi ms.excel untuk melakukan *random sampling* dari total 619 mahasiswa keperawatan dengan memasukkan rumus *Randbetween* dan ditarik dari kolom 1 hingga kolom 115 dikarenakan sampel yang dibutuhkan adalah 115 mahasiswa. Rumus ini memungkinkan

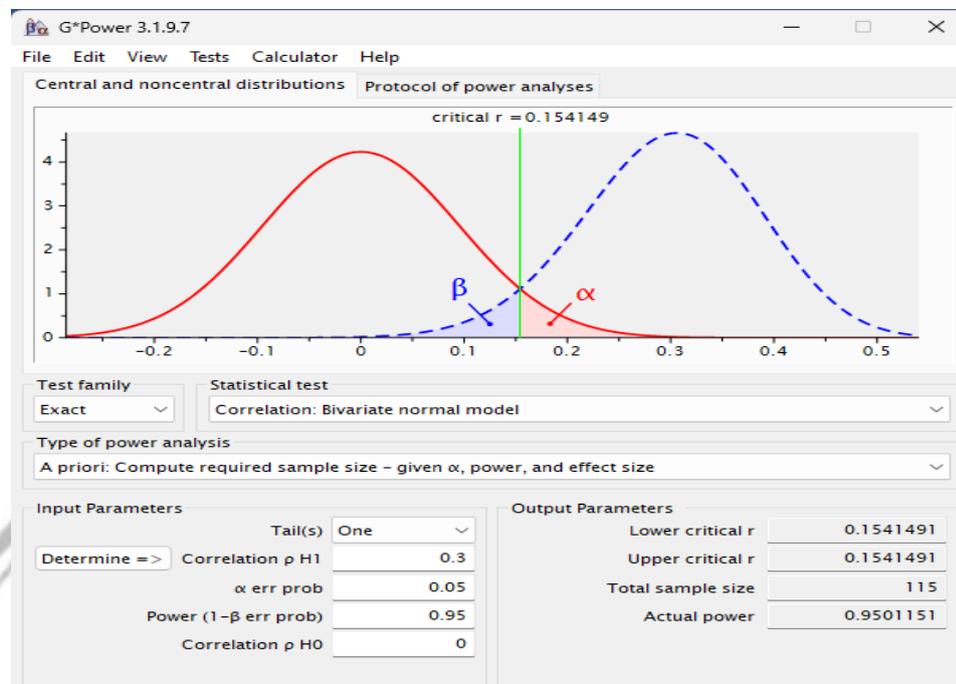
siapa saja dapat terpilih secara acara dari responden 1-619 yang dimana, jika baris kolom 1-115 telah keluar kode.

Maka kode tersebut ialah responden yang terpilih sebagai sampel. Jika responden tidak bersedia menjadi sampel. Maka peneliti melakukan random sampling kembali agar kuota responden yang dibutuhkan sebesar 115 responden terpenuhi. Kode pada ms.excel ialah nomor absensi dari responden. Jadi, untuk melihat responden yang terpilih ialah melihat dari nomor kode yang keluar dari nomer urut 1-115.

4.2.3 Sampel

Sampel adalah sekelompok elemen yang dipilih dari kelompok yang lebih besar dengan harapan mempelajari kelompok yang lebih kecil ini (sampel) akan mengungkapkan informasi penting tentang kelompok yang lebih besar (populasi) (Firmansyah & Dede, 2022). Dalam penelitian ini besar sampel ditentukan dengan menggunakan aplikasi G Power Statistik 3.1.9.7. Perhitungan dengan *statistical test* dan memilih *correlation; bivariate normal model*. Sedangkan untuk *type of power analysis* dengan *a priori; compute required sample size – given α , power, and effect size*. Kemudian,

memasukkan effect size 0.3, α err prob 0.05, power 0.95 kemudian didapatkan hasil 115.



Gambar 4.2.1 G Power

Sedangkan untuk kriteria inklusi dan eksklusi, sebagai berikut:

Kriteria Inklusi:

1. Mahasiswa berusia diatas 18 tahun
2. Mahasiswa yang memiliki jadwal kuliah dan praktik yang padat
3. Mahasiswa dengan aktivitas aktif

Kriteria Eksklusi:

1. Mahasiswa yang bersedia berpartisipasi, namun tidak mencantumkan nama, usia, jenis kelamin dan kelas
2. Mahasiswa dengan diagnosis penyakit kejiwaan

4.3 Definisi Operasional

Tabel 4.1 Tabel Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Data	Hasil Ukur
Variabel Independent <i>Academic Burnout</i>	Burnout didefinisikan sebagai keadaan depersonalisasi (kehilangan empati), kelelahan emosional (emotional fatigue) dan perasaan berkurangnya pencapaian pribadi (kompetensi dan prestasi)	<i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS) versi bahasa Indonesia dengan 34 pertanyaan, terdiri dari pertanyaan <i>favourable</i> dan <i>unfavourable</i> (Winahyu & Wiryosutomo, 2020)	Ordinal	≤ 71 : <i>Student Burnout</i> rendah $72-87$: <i>Student Burnout</i> sedang ≥ 88 : <i>Student Burnout</i> tinggi (Winahyu & Wiryosutomo, 2020)
Variabel Independent Kualitas Tidur	“Tidur malam yang nyenyak” adalah malam dengan durasi tidur yang cukup (tujuh-delapan jam bagi sebagian besar individu) yang menyediakan waktu yang cukup untuk proses pemulihan homeostatis dan ditandai dengan “kualitas” keseluruhan periode tidur yang secara umum baik	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI), dikembangkan oleh Dr. Daniel Buysse, Dr. Charles Reynolds, Dr. Timothy Monk, Dr. Susan Berman, dan Dr. David Kupfer pada tahun 1989 (Buysse et al., 1989)	Ordinal	≤ 5 : Kualitas tidur baik >5 : Kualitas tidur buruk (Buysse et al., 1989)
Variabel Dependent <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>	<i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS) adalah salah satu konsekuensi utama terkait gangguan tidur, dan ditentukan oleh peningkatan kecenderungan untuk tidur, dengan	<i>Epworth Sleepiness Scale</i> (ESS), dibuat oleh Dr. Murray Johns pada tahun 1990 dan di modifikasi pada tahun 1997 (Johns, 2015)	Ordinal	≤ 10 : Tidak <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> >10 : <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (Johns, 2015)

kebutuhan subjektif untuk tidur di siang hari.

4.4 Tempat Penelitian

Dalam Penelitian ini akan dilakukan di Universitas Muhammadiyah Malang Kampus 2. Jl. Bendungan Sutami No.188, Malang, Jawa Timur.

4.5 Waktu Penelitian

Dalam Penelitian ini akan dilakukan tanggal Oktober 2024

4.6 Instrumen Penelitian

1. Kuisisioner *Maslach Burnout Inventory-Student Survei* (MBI-SS)

MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory-Student Survei*) versi bahasa Indonesia yang dikembangkan oleh (Winahyu & Wiryosutomo, 2020) yang bertujuan untuk menilai tingkat *burnout academy* pada mahasiswa yang ditandai dengan 1. Kelelahan emosional (*Emotional exhaustion*), 2. Depersonalisasi (*Depersonalization*), dan 3. Menurunnya prestasi pribadi (*Reduce personal accomplishment*) dan memiliki 34 pertanyaan terdiri dari pertanyaan *favourable* dan *unfavourable*. Untuk pertanyaan *favourable* terdapat pada pertanyaan 2, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 13, dan 14 (aspek kelelahan emosional), 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, dan 24 (aspek depersonalisasi), 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, dan 35 (aspek menurunnya prestasi pribadi). Sedangkan untuk pertanyaan *unfavourable* pada pertanyaan 1, 4, 7, 9, dan 12 (aspek kelelahan emosional), 15 dan 18 (aspek

depersonalisasi), 27 dan 34 (aspek menurunnya prestasi diri). Skala data menggunakan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada skor skala *favourable* jawaban: Sangat Sesuai (SS) bernilai 4, Sesuai (S) bernilai 3, Tidak Sesuai (TS) bernilai 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 1. Sedangkan skor skala *unfavourable*: Sangat Sesuai (SS) bernilai 1, Sesuai (S) bernilai 2, Tidak Sesuai (TS) bernilai 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 4. Kategori skor *Student Burnout* memiliki kriteria ≤ 71 *Student Burnout* rendah, 72-87 *Student Burnout* sedang, dan ≥ 88 *Student Burnout* tinggi (Winahyu & Wiryosutomo, 2020).

2. Kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah kuisisioner laporan mandiri yang banyak digunakan untuk menilai kualitas tidur selama interval waktu satu bulan. Pengukuran ini dikembangkan pada tahun 1989 oleh Dr. Daniel Buysse, Dr. Charles Reynolds, Dr. Timothy Monk, Dr. Susan Berman, dan Dr. David Kupfer di Universitas Pittsburgh. Kuisisioner PSQI memiliki 7 komponen yakni (1) kualitas tidur subyektif yang dihitung berdasarkan pertanyaan no 6 ; (2) latensi tidur yang dihitung berdasarkan penjumlahan skor pertanyaan no 2 dan 5a; (3) durasi tidur yang diukur berdasarkan pertanyaan no 4; (4) lama tidur efektif di ranjang yang diukur berdasarkan pertanyaan no 1,3,dan 4; (5) gangguan tidur yang diukur berdasarkan pertanyaan no 5b – 5j; (6) penggunaan obat tidur yang diukur berdasarkan pertanyaan no 7; dan (7) gangguan konsentrasi di waktu siang diukur berdasarkan pertanyaan no 8 dan 9. Setiap komponen kuisisioner PSQI memiliki skor berskala 0-3 dan memiliki skor total seluruh

komponen \leq skor 5 : kualitas tidur baik dan $>$ skor 5 : kualitas tidur buruk (Buysse et al., 1989).

3. Kuisisioner *Epworth Sleepiness Scale* (ESS)

Epworth Sleepiness Scale (ESS) dikembangkan oleh Dr. Murray Johns pada tahun 1990 dan di modifikasi sedikit pada tahun 1997 yang bertujuan untuk menilai 'kantuk di siang hari'. Kuisisioner ESS terdiri dari 8 aktivitas sehari-hari, seperti situasi 1 duduk dan membaca, 2 menonton TV, 3 duduk dan tidak aktif di tempat umum (misalnya, dalam acara rapat, teater, atau makan malam), 4 saat berkendara tanpa istirahat, 5 saat berbaring untuk di siang hingga sore hari, 6 ketika duduk dan berbicara dengan seseorang, 7 saat duduk setelah makan, dan 8 ketika berkendara kemudian berhenti sejenak. Setiap pertanyaan dapat dijawab dengan skala 0-3. Skala 0 memiliki arti tidak mengantuk, skala 1 memiliki arti sedikit mengantuk, skala 2 memiliki arti sedang mengantuk, dan skala 3 memiliki arti sering mengantuk. Total skor $>$ 10 dinyatakan mengalami Excessive Daytime Sleepiness dan \leq 10: Tidak Excessive Daytime Sleepiness (Johns, 2015).

4.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

4.7.1 Uji Validitas

1. *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS)

Kuisisioner *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) pada penelitian (Winahyu & Wiryosutomo, 2020) pada 200 siswa kelas 11 di SMA Negeri 3 Sidoarjo tahun 2019/ 2020, nilai uji validitas alat ukur ini adalah 0,896.

2. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* terdiri dari total seluruh soal sebanyak 19 butir yang dikelompokkan dengan 7 kategori penilaian, diantaranya: kualitas tidur subyektif, waktu tidur yang dibutuhkan, lama waktu tidur, presentase kebutuhan tidur, sleep disorder, penggunaan obat-obat tidur, dan gangguan rasa kantuk disiang hari. Total nilai yang didapatkan dari 7 komponen ini menghasilkan sebuah nilai umum. Nilai hasil secara umum $PSQI \leq 5$ menunjukkan kategori tidur yang baik dan > 5 menunjukkan kategori tidur yang buruk. Kuesioner PSQI telah dilakukan uji validitas dengan nilai hasil r hitung melebihi r tabel dengan tingkat signifikansi 0,361 (Khairunisa & Hudiyawati, 2023).

3. *Epworth Sleepiness Scale (ESS)*

Kuisisioner *Epworth Sleepiness Scale (ESS)* telah diuji validitas pada 30 orang mahasiswa S1 Reguler angkatan 2015 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas X. Berdasarkan tabel nilai *product moment*, untuk jumlah responden sebanyak 30 orang dan taraf signifikansi yang diperlukan adalah 0,361. Hasil uji validitas pada kuesioner ESS menunjukkan bahwa semua item pertanyaan valid ($r \geq 0,361$) (Bambangsafira & Nuraini, 2017).

4.7.2 Uji Reliabilitas

1. *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)*

Kuisisioner *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) pada penelitian (Winahyu & Wiryosutomo, 2020) pada 200 siswa kelas 11 di SMA Negeri 3 Sidoarjo tahun 2019/ 2020, nilai uji reliabilitas alat ukur ini adalah 0,896.

2. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terdiri dari total seluruh soal sebanyak 19 butir yang dikelompokkan dengan 7 kategori penilaian, diantaranya: kualitas tidur subyektif, waktu tidur yang dibutuhkan, lama waktu tidur, presentase kebutuhan tidur, sleep disorder, penggunaan obat-obat tidur, dan gangguan rasa kantuk disiang hari. Total nilai yang didapatkan dari 7 komponen ini menghasilkan sebuah nilai umum. Nilai hasil secara umum PSQI < 5 menunjukkan kategori tidur yang baik dan > 5 menunjukkan kategori tidur yang buruk. Kuesioner PSQI telah dilakukan uji reabilitas didapatkan hasil Alpha Cronbach sebesar 0.938 (Khairunisa & Hudiyawati, 2023).

3. *Epworth Sleepiness Scale* (ESS)

Kuisisioner *Epworth Sleepiness Scale* (ESS) telah diuji validitas pada 30 orang mahasiswa S1 Reguler angkatan 2015 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas X. Berdasarkan tabel nilai *product moment*, untuk jumlah responden sebanyak 30 orang dan taraf signifikansi yang diperlukan adalah 0,361. Hasil uji reliabilitas pada kuesioner ESS menunjukkan bahwa semua item pertanyaan reliabilitas ($r \geq 0,361$) (Bambangafira & Nuraini, 2017).

4.8 Prosedur Pengumpulan Data

4.8.1 Tahap Persiapan

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengambilan data dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Mencari jurnal pendukung dan judul penelitian serta melakukan survei ke tempat lokasi untuk memastikan adanya bukti untuk mendukung penelitian, lalu mengkonsultasikan kepada dosen pembimbing
- b. Membuat proposal penelitian dan melakukan konsultasi kepada dosen pembimbing.
- c. Mengajukan untuk seminar proposal, jika telah ACC bab 1-4 dan telah mengikuti alur skripsi yang ada di SIMTA
- d. Setelah lulus seminar proposal, peneliti melakukan revisi seminar proposal kepada dosen penguji 1, dosen penguji 2 dan dosen penguji 3 (dosen pembimbing)
- e. Peneliti mengajukan etik penelitian melalui komisi etik penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan

4.8.2 Tahap Pelaksanaan

- a. Menghubungi ketua Angkatan dan ketua kelas PSIK 2022 untuk mengatur jadwal agar bisa membagikan kuisisioner secara langsung di tiap kelas setelah pelajaran.
- b. Menjelaskan tata cara pengisian kuisisioner, sebelum mahasiswa mengisi kuisisioner
- c. Mahasiswa mengisi kuisisioner dan dapat ditanyakan pada peneliti, jika ada yang ingin ditanyakan berkaitan dengan kuisisioner.

- d. Peneliti mengucapkan terimakasih dan memberikan kenangan kepada responden

4.8.3 Tahap Pengumpulan Data

- a. Peneliti mengumpulkan data yang diperoleh dan memastikan data tersebut telah lengkap untuk dilakukan pengolahan data.

4.9 Analisa Data

4.9.1 Univariat

Analisis univariat merupakan suatu analisa untuk mendeskripsikan variabel, adalah analisa yang dilakukan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. peringkasan tersebut dapat berupa ukuran statistik, tabel, grafik. Analisa univariat dilakukan masing-masing variabel yang diteliti (Mardianto et al., 2023).

4.9.2 Bivariat

Penelitian menggunakan uji korelasi spearman yang ditemukan oleh Charles Edward Spearman pada tahun 1904. Tujuannya untuk mengetahui adanya hubungan (korelasi) antara variabel independent dan dependen. Syarat korelasi spearman ialah keduanya harus berskala ordinal dan bebas berdistribusi atau data interval dan rasio yang distribusinya tidak normal (Aini & Inayah, 2019).

4.10 Etika Penelitian

Peneliti melakukan Uji Etik Penelitian di Komisi Etik Penelitian Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.

Peneliti mengikuti tahapan uji etik penelitian pada website Sistem Informasi Komite Etik Penelitian Online FIKES UMM (SIKEPOL FIKES UMM) yang dirancangg untuk memudahkan peneliti dalam mengajukan *ethical clearance* khususnya dibidang kesehatan. Peneliti memegang tiga prinsip utama etik, yaitu:

1. Benefience

Prinsip bahwa suatu penelitian yang dilakukan tidak menimbulkan bahaya atau kerugian dan memberikan manfaat atau kebaikan kepada partisipan. Juga mengandung makna tidak melakukan eksploitasi kepada partisipan.

2. Respect for Human Dignity

Prinsip menghormati martabat manusia yang berarti peneliti menghormati keputusan partisipan untuk menentukan dirinya sendiri(bersedia atau menolak berpartisipasi) serta berhak mendapatkan penjelasan tentang tujuan, kemungkinan resiko dan manfaat penelitian.

3. Justice

Prinsip keadilan yang mencakup hak partisipan dalam mendapatkan perlakuan yang sama dengan partisipan lain. Termasuk dalam hal pemberian upah dan perjanjian. Ini peneliti memberikan alur pertanyaan yang sama kepada setiap partisipan sesuai dengan panduan wawancara.