

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Cross Sectional. Menurut (Abduh et al., 2022) penelitian cross sectional adalah suatu penelitian yang mempelajari faktor-faktor resiko dan efek, dengan menggunakan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus. Tujuan dari penelitian cross sectional adalah untuk mengumpulkan data yang relevan guna menjawab pertanyaan penelitian serta untuk menganalisis hubungan sebab akibat antara variabel independen dan variabel dependen (Hutauruk et al., 2022). Kelebihan dari desain ini adalah proses pengumpulan data relatif cepat, karena dilakukan dalam satu waktu periode tertentu.

4.2 Populasi, Teknik Sampling, dan Sample

4.2.1 Populasi

Populasi penelitian mencakup semua elemen analisis yang memiliki karakteristik serupa atau berkaitan dengan isu yang diteliti. Populasi ini mencakup seluruh individu, objek, atau peristiwa yang menjadi fokus penelitian. Populasi berperan penting dalam memastikan bahwa hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang akurat tentang kelompok yang diteliti, sehingga temuan penelitian

dapat diterapkan atau digeneralisasi secara luas (Candra Susanto et al., 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Angkatan 2023 yang terdata aktif yaitu berjumlah 170 Mahasiswa.

4.2.2 Teknik Sampling

Teknik sampling adalah metode atau prosedur yang digunakan untuk memilih sejumlah elemen dari populasi sehingga sampel yang diambil dapat mewakili populasi secara keseluruhan (Firmansyah & Dede, 2022). Teknik pengambilan sampling dari penelitian ini menggunakan non probability sampling dengan teknik pengambilannya menggunakan total sampling yang diambil dari jumlah keseluruhan populasi.

4.2.3 Sample

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 170 Mahasiswa yang diperoleh dari jumlah populasi.

4.3 Variabel Penelitian

4.3.1 Variabel Independen (Bebas)

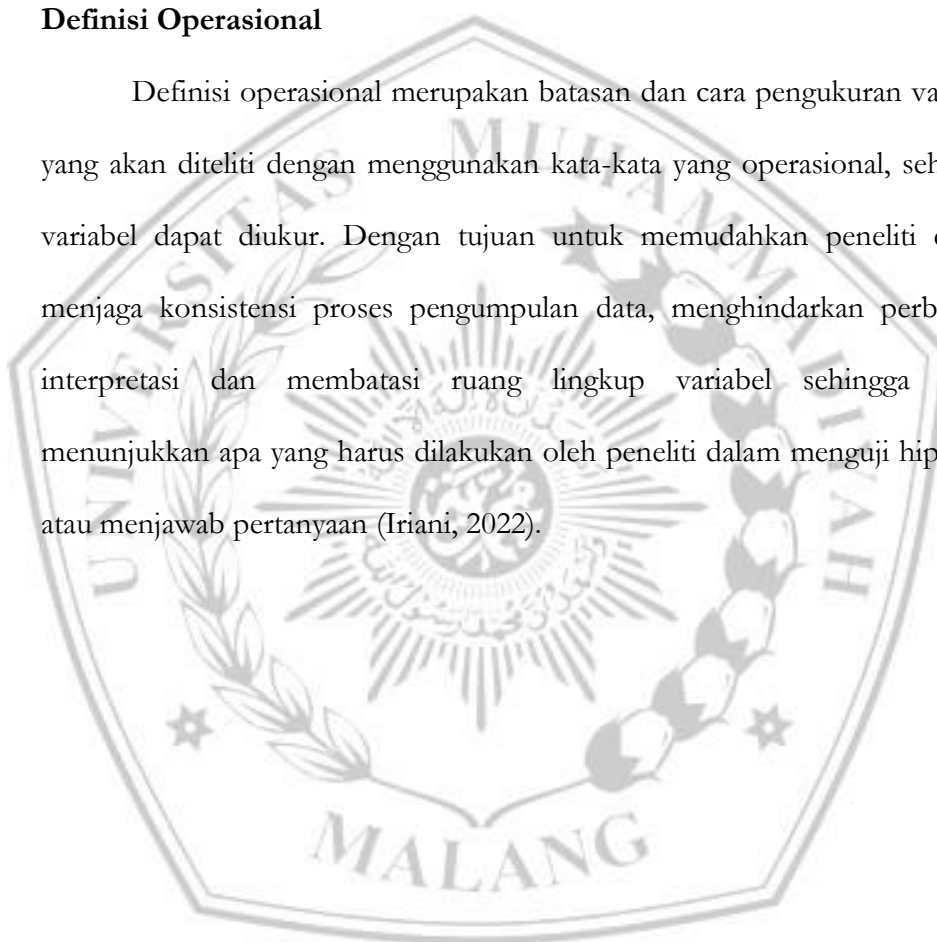
Variabel independen adalah variabel yang dapat mempengaruhi variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Manajemen Waktu.

4.3.2 Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen (terikat) adalah faktor yang diamati serta diukur untuk menentukan ada tidaknya Hubungan atau pengaruh dari variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Tingkat Stres.

4.4 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan batasan dan cara pengukuran variabel yang akan diteliti dengan menggunakan kata-kata yang operasional, sehingga variabel dapat diukur. Dengan tujuan untuk memudahkan peneliti dalam menjaga konsistensi proses pengumpulan data, menghindarkan perbedaan interpretasi dan membatasi ruang lingkup variabel sehingga dapat menunjukkan apa yang harus dilakukan oleh peneliti dalam menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan (Iriani, 2022).



Tabel 4. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Instrumen	Skala Data	Hasil Ukur
----------	----------------------	-----------	----------------	------------	------------

Variabel Independen						
Manajemen Waktu	Kemampuan individu dalam merencanakan dan mengatur penggunaan waktu untuk kegiatan akademik	Kurangnya Penentuan Prioritas, Kebiasaan Menunda Pekerjaan.	TMQ	Ordinal		Buruk : skor 18–42 Cukup : skor 43–66 Baik : skor 67–90
Variabel Dependen						
Tingkat Stres	Respon fisik, emosional, dan perilaku mahasiswa terhadap tekanan akademik	Tekanan akademik, reaksi emosi, reaksi fisiologis, mekanisme koping	SSI	Ordinal		Normal : (25–43) Ringan : (44–62) Tinggi : (63–81) Cukup berat: (82–100)

4.5 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Malang, Kampus 2. Jl. Bendungan Sutami 188A Malang, East Java, Indonesia 6514, Kota Malang, Jawa Timur.

4.6 Waktu Penelitian

Penelitian direncanakan akan dilaksanakan pada tanggal 25 februari 2026 kepada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.

4.7 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner/angket sebagai teknik pengumpulan data. Kuesioner merupakan serangkaian pernyataan tertulis yang dirancang untuk memperoleh informasi dari responden berupa laporan tentang apa yang telah diketahui serta jawaban yang diberikan.

4.7.1 Kuesioner

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang dirancang untuk mengukur variabel manajemen waktu dan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan. Kuesioner tertutup dipilih karena telah menyediakan pilihan jawaban yang dapat dipilih oleh responden sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Penggunaan kuesioner dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data yang tersusun secara sistematis, bersifat objektif, serta memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik (Sukendra & Atmaja, 2020).

Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari tiga bagian, yaitu:

1. Data Demografi

Data demografi digunakan untuk menggambarkan karakteristik umum responden dalam penelitian. Data yang dikumpulkan meliputi usia, jenis kelamin, serta semester perkuliahan. Informasi demografi memiliki peran penting dalam penelitian di bidang kesehatan karena karakteristik individu dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola waktu maupun dalam merespons stres akademik (Handayani et al., 2021).

Pengumpulan data demografi bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai profil responden serta membantu dalam menafsirkan hasil penelitian secara lebih

menyeluruh. Karakteristik mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal serta berada pada tingkat semester tertentu dapat berkaitan dengan tingkat kompleksitas tuntutan akademik yang mereka hadapi (Santrock, 2020).

2. Kuesioner Manajemen Waktu (Time Management Questionnaire/TMQ)

Manajemen waktu dalam penelitian ini diukur menggunakan Time Management Questionnaire (TMQ) yang dikembangkan oleh Britton dan Tesser (1991). Instrumen ini digunakan untuk menilai kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif, khususnya dalam konteks akademik

TMQ terdiri dari 18 item pernyataan yang terbagi dalam tiga dimensi, yaitu:

- a. Perencanaan jangka pendek (7 item)
- b. Sikap terhadap waktu (6 item)
- c. Perencanaan jangka panjang (5 item)

Setiap item menggunakan skala Likert lima poin, yaitu:

- a. Selalu (5)
- b. Sering (4)
- c. Kadang-kadang (3)
- d. Jarang (2)

e. Tidak Pernah (1).

Rentang skor total adalah 18–90. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan manajemen waktu yang lebih baik. Dalam penelitian ini, skor manajemen waktu dikategorikan menjadi:

- a. Buruk (18–42)
- b. Cukup (43–66)
- c. Baik (67–90)

TMQ telah digunakan dalam berbagai penelitian mahasiswa di Indonesia dan menunjukkan validitas serta reliabilitas yang baik dalam mengukur manajemen waktu (Wulandari et al., 2022).

3. Kuesioner Tingkat Stres (Student Stress Inventory/SSI)

Tingkat stres dalam penelitian ini diukur menggunakan Student Stress Inventory (SSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1991). Instrumen ini digunakan untuk mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa berdasarkan respons terhadap stresor akademik dan reaksi yang ditimbulkan.

SSI terdiri dari 25 item pernyataan dengan empat pilihan jawaban menggunakan skala Likert, yaitu:

Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Setuju (3), dan Sangat Setuju (4).

SSI mencakup beberapa aspek utama, yaitu:

- a. Stresor akademik

- b. Respons emosional
- c. Respons fisik
- d. Respons perilaku

Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh item, kemudian dikategorikan menjadi:

- a. Normal (25–43)
- b. Ringan (44–62)
- c. Tinggi (63–81)
- d. Cukup berat (82–100)

Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh item, kemudian dikategorikan menjadi normal, ringan, tinggi, dan cukup berat berdasarkan pedoman interpretasi instrumen *Student Stress Inventory (SSI)* yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) dan telah digunakan dalam berbagai penelitian mahasiswa. Instrumen SSI telah banyak digunakan pada penelitian mahasiswa di Indonesia dan terbukti memiliki validitas serta reliabilitas yang baik (Rahman et al., 2023).

4.7.2 Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur variabel yang diteliti secara tepat dan akurat. Instrumen yang dinyatakan valid menunjukkan bahwa setiap butir pernyataan dalam kuesioner benar-benar merepresentasikan konsep yang hendak diukur, sehingga data yang

diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Sugiyono, 2019).

Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan metode korelasi antara skor setiap item dengan skor total (corrected item–total correlation). Suatu item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasinya lebih besar daripada nilai r tabel pada tingkat signifikansi yang telah ditetapkan. Item yang tidak memenuhi kriteria validitas tersebut tidak digunakan dalam proses analisis selanjutnya (Sukendra & Atmaja, 2020).

Instrumen Time Management Questionnaire (TMQ) dan Student Stress Inventory (SSI) yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui proses uji validitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan berada dalam kategori valid, sehingga instrumen tersebut dinilai layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini (Putri et al., 2020).

4.7.3 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang relatif konsisten apabila digunakan berulang kali pada kondisi yang sama (Sugiyono, 2019). Reliabilitas dalam penelitian ini diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, yang digunakan untuk mengukur konsistensi internal antar item dalam suatu instrumen.

Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$, yang menunjukkan bahwa item-item dalam instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik (Maharani et al., 2023). Semakin tinggi nilai Cronbach's Alpha, maka semakin tinggi pula tingkat keandalan instrumen dalam mengukur konstruk yang sama.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Time Management Questionnaire (TMQ) dan Student Stress Inventory (SSI). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, instrumen TMQ memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70 sehingga dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam mengukur kemampuan manajemen waktu mahasiswa (Putri et al., 2020).

Sementara itu, instrumen SSI yang dikembangkan untuk mengukur tingkat stres mahasiswa juga menunjukkan nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70, bahkan pada beberapa penelitian berada pada kisaran $\geq 0,85$ yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh item dalam instrumen SSI memiliki reliabilitas yang baik dan mampu mengukur konstruk stres secara konsisten.

Dengan demikian, kedua instrumen, yaitu TMQ dan SSI, dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

4.8 Prosedur Pengumpulan Data

4.8.1 Tahap Persiapan

1. Mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada pimpinan institusi tempat penelitian dilaksanakan melalui Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Melakukan pendekatan awal dan koordinasi dengan pihak institusi untuk menyampaikan maksud dan tujuan penelitian serta teknis pelaksanaan pengambilan data.
3. Mengajukan permohonan persetujuan etik penelitian (ethical clearance) kepada Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dan memperoleh persetujuan etik dengan nomor etik NO. E.4.d/040/KEPK/FIKES-UMM/II/2026.
4. Menyusun dan mempersiapkan instrumen penelitian yang digunakan, meliputi kuesioner tingkat stres (Student Stress Inventory/SSI), kuesioner ekspektasi diri, dan kuesioner manajemen waktu.
5. Memastikan bahwa kuesioner yang digunakan layak dan sesuai untuk mengukur variabel penelitian. Kelayakan kuesioner dilakukan melalui telaah kesesuaian indikator dengan variabel penelitian, uji validitas, uji reliabilitas menggunakan Cronbach's

Alpha, Instrumen yang memenuhi kriteria valid dan reliabel dinyatakan layak digunakan.

6. Menyiapkan lembar persetujuan menjadi responden (informed consent) serta lembar penjelasan penelitian yang akan diberikan kepada responden sebelum pengambilan data.

4.8.2 Tahap Pelaksanaan

1. Peneliti menyampaikan tujuan dari penelitian dan meminta kesediaan menjadi sampel penelitian.
2. Peneliti memberikan informed consent kepada responden dan membagikan kuosioner penelitian
3. Pembagian kuesioner ini dibantu oleh asisten peneliti yang ditunjuk dan telah di breafing sebelumnya
4. Setelah data kuesioner dikumpulkan, dilakukan pengecekan ulang kelengkapan kuosioner
5. Di akhir, peneliti mengucapkan terimakasih atas kerjasama dan waktu yang telah diluangkan oleh responden.

4.8.3 Tahap Pengelolaan Data.

Menurut (Ulilalbab Arya et al., 2023), pengelolaan data adalah kumpulan data yang telah diperoleh dari objek atau subjek untuk diolah menjadi keterangan ringkasan dalam bentuk angka-angka. Dengan tujuan untuk memudahkan peneliti lanjut ke tahapan analisis

dan penyajian data sehingga akan bermanfaat dalam pengambilan keputusan. Dengan melakukan 5 tahap, yaitu:

1. *Editing*

Peneliti melakukan pemeriksaan terhadap seluruh kuesioner yang telah diisi oleh responden untuk memastikan kelengkapan dan kejelasan jawaban. Pada tahap ini, peneliti memeriksa apakah terdapat item yang tidak terisi atau pengisian yang tidak sesuai. Kuesioner yang tidak lengkap atau tidak konsisten kemudian tidak digunakan dalam proses analisis lebih lanjut.

2. *Coding*

Peneliti memberikan kode pada setiap jawaban responden sesuai dengan skala yang digunakan dalam kuesioner. Pada instrumen TMQ dan SSI, setiap item menggunakan skala Likert, sehingga peneliti memberikan kode berupa angka, misalnya skor 1 sampai 4 (atau sesuai skala yang kamu pakai), untuk mempermudah proses pengolahan data.

3. *Scoring*

Peneliti menghitung skor dari setiap item kuesioner berdasarkan jawaban responden. Skor kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total pada masing-masing variabel, yaitu manajemen waktu (TMQ) dan tingkat stres (SSI).

4. *Entry Data*

Data yang telah diberi kode dan skor kemudian dimasukkan ke dalam program pengolahan data, yaitu SPSS. Peneliti memasukkan data sesuai

dengan variabel yang telah ditentukan untuk mempermudah proses analisis statistik.

5. *Cleaning Data*

Peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap data yang telah diinput untuk memastikan tidak terdapat kesalahan dalam proses entry data, seperti kesalahan pengkodean atau data yang tidak sesuai.

4.9 Analisis Data

4.9.1 Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian, baik variabel demografi maupun variabel utama penelitian. Analisis ini dilakukan dengan cara menghitung distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap variabel sehingga dapat memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden (Rasimah et al., 2024).

Pada data demografi, analisis dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, dan kelas. Data usia dikategorikan ke dalam kelompok tertentu, kemudian dihitung jumlah responden (frekuensi) dan persentasenya pada setiap kategori. Data jenis kelamin dianalisis dengan menghitung jumlah

responden laki-laki dan perempuan beserta persentasenya. Sedangkan data kelas disajikan berdasarkan tingkat atau angkatan responden, kemudian dihitung distribusi frekuensi dan persentasenya. Penyajian

data demografi ini umumnya ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi agar mudah dipahami (Sa'adah et al., 2023).

Selain data demografi, analisis univariat juga dilakukan pada variabel manajemen waktu, dan tingkat stres mahasiswa dengan cara mengelompokkan data ke dalam kategori tertentu, kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran distribusi masing-masing variabel sebelum dilakukan analisis lebih lanjut (Gedeon et al., 2024).

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase yang dilengkapi dengan penjelasan naratif untuk mempermudah dalam memahami gambaran karakteristik responden dan variabel penelitian.

4.9.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah manajemen waktu, sedangkan variabel dependen adalah tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan.

Analisis bivariat yang digunakan oleh peneliti bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara ekspektasi

diri dengan tingkat stres, serta antara manajemen waktu dengan tingkat stres mahasiswa. Selain itu, analisis ini juga digunakan untuk mengetahui kecenderungan hubungan antara variabel, yaitu apakah semakin baik ekspektasi diri dan manajemen waktu maka tingkat stres mahasiswa semakin rendah.

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi Spearman, karena data variabel penelitian berskala ordinal, yaitu manajemen waktu (buruk, cukup, baik) dan tingkat stres (normal, ringan, tinggi, cukup berat). Uji Spearman digunakan untuk mengetahui hubungan serta arah hubungan antara dua variabel ordinal.

Hasil analisis bivariat disajikan dalam bentuk tabel silang (crosstabulation) antara variabel independen dan variabel dependen untuk melihat distribusi responden pada setiap kategori. Selain itu, uji Spearman digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara manajemen waktu dengan tingkat stres mahasiswa.

Dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (p-value) pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), yaitu:

- a. Jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen.

- b. Jika nilai $p \geq 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen.

4.10 Etika Penelitian

Etika penelitian adalah pedoman etik yang berlaku untuk semua kegiatan penelitian yang melibatkan peneliti, subjek penelitian, dan masyarakat umum. Etika penelitian meliputi tanggung jawab, integritas, kerahasiaan, dan kesopanan.

1. Lembar Persetujuan Peneliti (*Informed Consent*)

Meminta izin kepada responden untuk berpartisipasi dalam penelitian yang akan dilakukan. Responden memiliki kebebasan penuh untuk menolak atau bersedia mengikuti penelitian. Jika responden bersedia maka di mohon untuk mengisi lembar persetujuan menjadi responden dalam penelitian.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Peneliti tidak mencatumkan nama responden di lembar pengumpulan data (kuesioner). Peneliti memberikan kode pada lembar masing-masing untuk menjaga privasi dari responden penelitian.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti menjamin kerahasiaan seluruh data dan informasi yang diperoleh dari responden dalam penelitian ini. Kerahasiaan dijaga dengan

cara tidak mencantumkan nama responden pada lembar kuesioner, melainkan menggunakan kode atau nomor responden.

Selain itu, data yang telah dikumpulkan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan tidak disebarluaskan kepada pihak lain tanpa izin. Seluruh data penelitian disimpan dengan aman dalam bentuk file maupun dokumen, serta hanya dapat diakses oleh peneliti.

Peneliti juga memastikan bahwa hasil penelitian yang dipublikasikan tidak akan menampilkan identitas responden secara individu, sehingga privasi responden tetap terjaga.

