

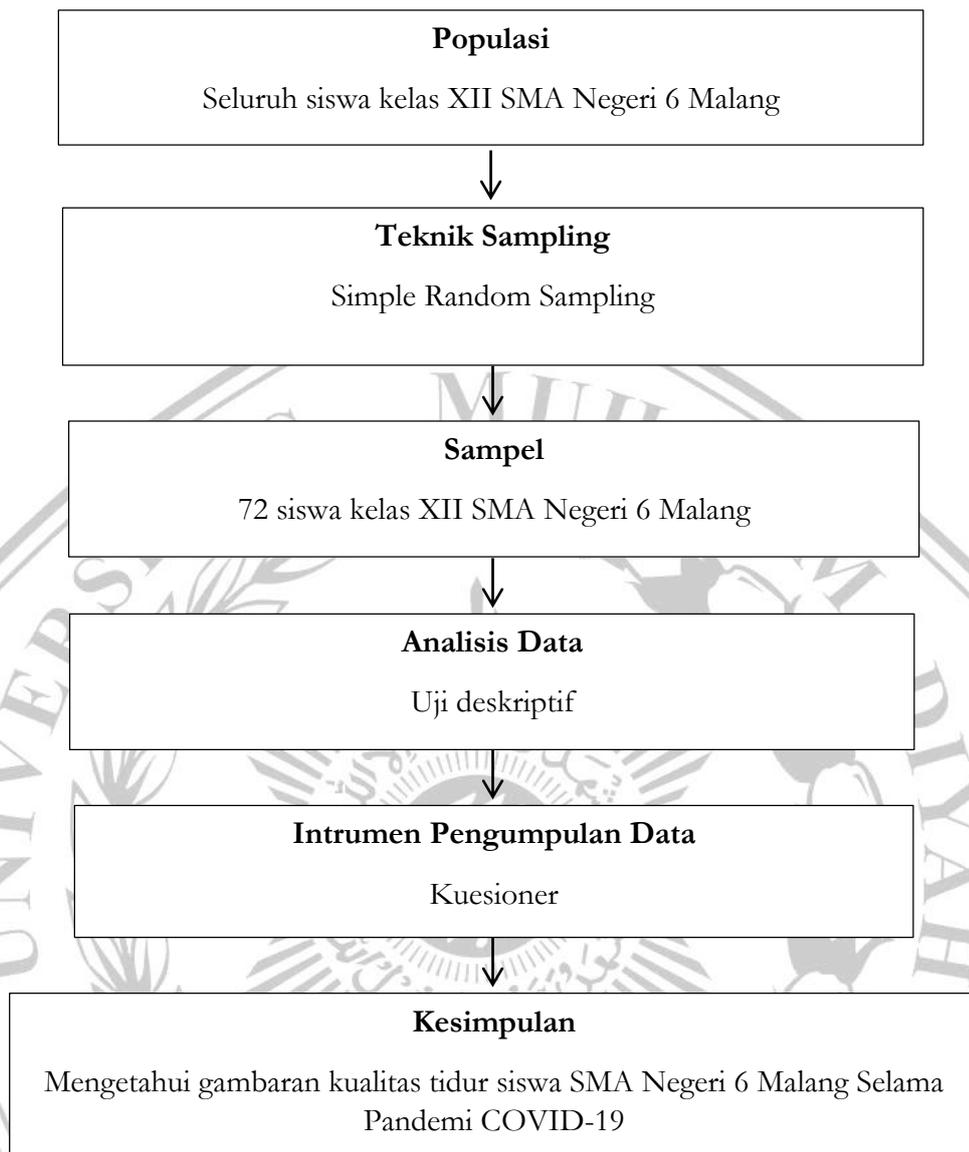
## BAB IV

### METODE PENELITIAN

#### 4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah panduan sistematis yang dipakai untuk mendapatkan jawaban dari rumusan masalah dalam penelitian. Desain penelitian dimulai dari identifikasi masalah, rumusan hipotesa, definisi operasional, cara pengumpulan data, serta analisis data (Rizki & Nawangwulan, 2018). Desain penelitian adalah rancangan penelitian yang terdiri atas beberapa komponen yang menyatu satu sama lain untuk memperoleh data atau fakta dalam rangka menjawab pertanyaan atau masalah penelitian (Lapau, 2015). Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Desain penelitian deskriptif kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan suatu fenomena secara mendetail (Nasrudin, 2019).

#### 4.2 Kerangka Penelitian



Gambar 4.1 Kerangka Penelitian

### 4.3 Populasi, Teknik Sampling dan Sampel

#### 4.3.1 Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan atau himpunan obyek dengan ciri yang sama. Dapat berupa himpunan dari orang, kelompok orang, organisasi, perusahaan, benda (hidup atau mati), kejadian, kasus, waktu, atau tempat dengan sifat atau ciri yang sama (Rizki & Nawangwulan, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 6 Malang dengan jumlah keseluruhan sebanyak 264 siswa. Populasi didapatkan karena siswa kelas XII mempunyai beban akademik lebih berat, terlebih lagi adanya tanggungan menghadapi ujian perguruan tinggi dan kebanyakan dari mereka juga mengikuti bimbingan belajar. Serta terjadinya perubahan sistem pembelajaran yang semula pembelajaran tatap muka menjadi daring, sehingga siswa menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan alat elektronik (handphone, laptop, dan lain-lain) yang menyebabkan gangguan tidur sehingga kualitas tidur siswa buruk.

#### 4.3.2 Teknik Sampling

Teknik sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi (Nursalam, 2017). Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel dengan cara "*simple random sampling*", pemilihan sampel dengan cara ini merupakan jenis probabilitas yang paling sederhana. Untuk mencapai sampling ini, setiap elemen diseleksi secara acak. Peneliti meminta kepada guru bimbingan konseling (BK) terkait daftar nama anak kelas 12 IPA 1-4, 12 IPS 1-4 dan 12 Bahasa. Peneliti akan menuliskan nomor absen siswa dan kelas di secarik kertas, digulung dan diletakkan di kotak, diaduk, dan diambil secara acak sebanyak 72 nomor absen.

### 4.3.3 Sampel

Sampel adalah kumpulan individu atau objek yang dapat diukur yang mewakili populasi (Swarjana, 2015). Untuk menghitung penarikan sampel dengan menggunakan rumus Slovin (Carsel, 2018). Berikut sampel yang akan ikut dalam penelitian adalah :

$$n = \frac{N}{1 + N (\alpha)^2}$$

$$n = \frac{264}{1 + 264 (0,1)^2} = \frac{264}{1 + 264 (0,01)} = \frac{264}{1 + 2,64} = \frac{264}{3,64} = 72,52 = 72$$

Keterangan:

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = *Error Tolerance* (Batas Toleransi Kesalahan), pada umumnya taraf signifikansinya adalah 0,05.

Jadi, responden dalam penelitian ini berjumlah 72 siswa kelas XII yang bersekolah di SMA Negeri 6 Malang yang telah dipilih menggunakan *simple random sampling*.

### 4.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu kualitas tidur.

#### 4.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Definisi operasional ditentukan berdasarkan parameter yang dijadikan ukuran dalam penelitian. Sedangkan cara pengukuran merupakan cara dimana variabel dapat diukur dan ditentukan karakteristiknya (Nasrudin, 2019).

**Tabel 4.1 Definisi Operasional**

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
<b>Kualitas Tidur</b>	Kualitas tidur adalah ukuran dimana dapat mempertahankan tidur dan merasa rileks setelah bangun dari tidur	1. Kualitas tidur subjektif 2. Latensi tidur 3. Durasi tidur 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan tidur 6. Penggunaan obat 7. Disfungsi di siang hari	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) (Buysse, Reynolds, Monk, Berman, & Kupfer, 1989)	Ordinal	Skor $\leq 5$ : kualitas tidur baik Skor $> 5$ : kualitas tidur buruk

#### 4.6 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Desember 2021 – 18 Januari 2022 melalui *google form* di SMA Negeri 6 Malang.

#### 4.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (cermat, lengkap dan sistematis) sehingga lebih mudah diolah. Instrumen harus memenuhi syarat validitas dan reliabilitas (Anggito & Setiawan, 2018). Kuesioner adalah seperangkat pernyataan atau pertanyaan peneliti yang ditujukan pada

responden untuk dijawab (Nursalam, 2013). Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Parameter kualitas tidur diadopsi dari The Pittsburgh Sleep Quality Index (Buysse et al., 1989) terdiri dari 10 pertanyaan. Kuesioner ini terdiri dari 7 komponen yang terdiri dari kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, disfungsi pada siang hari. Pada kuesioner kualitas tidur pemberian skor dilakukan pada 7 komponen dengan cara sebagai berikut:

**Keterangan:**

Nilai Minimum = 0 (sangat baik)

Nilai Maksimum = 3 (sangat buruk)

**Tabel 4.2 Cara Pemberian Skor Pada Kuesioner PSQI**

<b>Komponen 1: Kualitas tidur secara subjektif</b> (pertanyaan no. 6)	
Respon terhadap pertanyaan no. 6	Skor
Sangat baik	0
Baik	1
Buruk	2
Sangat buruk	3
<b>Komponen 2: Latensi tidur</b> (pertanyaan no. 2 dan 5a)	
Respon terhadap pertanyaan no. 2	Skor
≤15 menit	0
15-30 menit	1
31-60 menit	2
>60 menit	3
Respon terhadap pertanyaan no. 5a	Skor
Tidak pernah	0
1x dalam seminggu	1
2x dalam seminggu	2
3x dalam seminggu	3
<b>Komponen 3: Durasi tidur</b> (pertanyaan no. 4)	
Respon terhadap pertanyaan no. 4	Skor
>7 jam	0
6-7 jam	1
5-6 jam	2
<5 jam	3
<b>Komponen 4: Efisiensi tidur</b> (pertanyaan no. 1, 2 dan 3)	
Efisiensi tidur	Skor

>85%	0
75-84%	1
65-74%	2
<65%	3
<b>Komponen 5: Gangguan tidur</b> (pertanyaan no. 5b – 5j)	
Respon terhadap pertanyaan no. 5b – 5j	Skor
Tidak pernah	0
1x dalam seminggu	1
2x dalam seminggu	2
3x atau lebih dalam seminggu	3
<b>Komponen 6: Penggunaan obat tidur</b> (pertanyaan no. 7)	
Respon terhadap pertanyaan no. 7	Skor
Tidak pernah	0
1x dalam seminggu	1
2x dalam seminggu	2
3x dalam seminggu	3
<b>Komponen 7: Disfungsi pada siang hari</b> (pertanyaan no. 8 dan 9)	
Respon terhadap pertanyaan no. 8	Skor
Tidak pernah	0
1x dalam seminggu	1
2x dalam seminggu	2
3x dalam seminggu	3
Respon terhadap pertanyaan no. 9	Skor
Tidak ada masalah	0
Hanya sedikit masalah	1
Agak bermasalah	2
Masalah yang sangat besar	3

Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi satu skor global dengan kisaran nilai 0-21. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian yang dikelompokkan sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Indikator Kualitas Tidur**

Kategori	Skor
Kualitas tidur baik	$\leq 5$
Kualitas tidur buruk	$> 5$

Berikut kisi-kisi kuesioner kualitas tidur:

**Tabel 4.4 Kisi-kisi Kuesioner Kualitas Tidur**

No.	Indikator	Nomor Pertanyaan
1.	Kualitas tidur subjektif	6
2.	Latensi tidur	2 dan 5a
3.	Durasi tidur	4
4.	Efisiensi tidur	1, 3 dan 4
5.	Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j
6.	Penggunaan obat tidur	7
7.	Disfungsi disiang hari	8 dan 9

#### 4.8 Uji Validitas dan Reliabilitas

##### 4.8.1 Uji Validitas

Uji validitas merupakan cara yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur. Validitas tidak hanya menghasilkan data yang tepat tetapi juga memberikan gambaran yang cermat mengenai data-data tersebut. Instrumen yang diuji validitas yang diharapkan adalah data yang diperoleh mempunyai tingkat kesalahan yang lebih kecil (Siregar, 2013). Kuesioner kualitas tidur di uji validitas oleh (Pujiati, 2018) pada 30 responden dimana menunjukkan hasil pearson correlation nilai rhitung  $\geq$  nilai rtabel dengan taraf signifikan 0,361 yaitu antara 0,367 hingga 0,491.

##### 4.8.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan upaya untuk menstabilkan dan melihat konsistensi responden dalam menjawab pertanyaan. Realibilitas adalah ketepatan atau tingkat presisi suatu ukuran atau alat pengukuran (Lapau, 2015). Kuesioner kualitas tidur telah dilakukan uji oleh (Pujiati, 2018) menggunakan rumus koefisien *Alpha Cronbach*. Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha*  $>$  0,60.

Variabel	Nilai <i>Alpha Cronbach</i>	Keterangan
Kualitas tidur	0,969	Reliabel

#### 4.9 Prosedur Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data tersebut yaitu:

##### 4.9.1 Tahap Persiapan

1. Mengajukan permohonan izin kepada jurusan.
2. Mempersiapkan surat izin penelitian yang akan disampaikan kepada Kepala Program Studi (Kaprosdi) S1 PSIK.
3. Menentukan masalah dan topik serta populasi yang akan diteliti.
4. Melakukan plagiasi judul pada biro skripsi PSIK dan telah lolos plagiasi.
5. Meminta izin dari pihak sekolah di SMA Negeri 6 Malang.

##### 4.9.2 Tahap Pelaksanaan

1. Melakukan pendekatan dengan memperkenalkan identitas diri kepada responden penelitian melalui pesan singkat secara *online*.
2. Menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada responden melalui pesan singkat secara *online*.
3. Memberikan *inform consent* kepada responden secara *online* dengan membagikan link.
4. Membagikan kuesioner kepada responden secara *online* melalui *google form*, menghubungi satu-satu sesuai dengan responden yang terpilih dengan meminta nomor responden kepada ketua kelas.

### 4.9.3 Tahap Pengumpulan Data

1. Kuesioner yang telah diisi selanjutnya dikumpulkan.
2. Memfollow-up setiap hari kepada responden untuk yang belum mengisi kuesioner.
3. Proses pengumpulan kuesioner dilakukan selama 3 minggu dimulai pada tanggal 29 Desember 2021 s/d 18 Januari 2022.
4. Mengecek kelengkapan data yaitu kelengkapan pengisian lembar kuesioner dengan menyeleksi keabsahan data ditakutkan adanya data yang sama/ganda.
5. Jika ada responden yang salah atau kurang dalam pengisian instrumen, maka data tersebut tidak digunakan dalam penelitian.

### 4.9.4 Tahap Pengumpulan Data

1. *Editing*: *Editing* merupakan proses untuk memeriksa atau memperbaiki kembali data yang sudah diperoleh. Dalam penelitian ini yang dilakukan oleh peneliti adalah mengecek semua lembar kuesioner yang telah diisi oleh responden.
2. *Coding*: *Coding* yaitu sebuah proses pemberian kode numerik pada setiap jawaban pada masing-masing butir pertanyaan. Untuk pertanyaan PSQI menghitung dengan menggunakan skor 0 – 3 dimana 0 (tidak ada masalah) dan 3 (masalah berat) kemudian dijumlahkan apabila skor  $0 \leq 5$  (kualitas tidur baik) dan skor  $5 \geq 21$  (kualitas tidur buruk).
3. *Tabulating*: *Tabulating* yaitu proses menyusun data dalam bentuk tabel, mulai dari penyusunan tabel utama yang berisi seluruh data dan informasi yang telah berhasil dikumpulkan hingga proses akhir yang menjadi tujuan dari penelitian.

#### 4.10 Analisa Data

Analisis data merupakan bagian yang terpenting untuk mencapai tujuan pokok dalam penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang mengungkap fenomena atau suatu pengalaman (Nursalam, 2013).

##### 4.10.1 Analisa Univariat

Analisa univariat adalah suatu teknik analisa data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif atau statistik deskriptif yang bertujuan menggambarkan suatu kondisi fenomena yang dikaji (Notoatmodjo, 2018).

Analisa univariat bertujuan untuk menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian dan meringkasnya menjadi suatu informasi yang berguna. Analisis univariat dalam penelitian ini menggunakan program SPSS Statistik versi.25 dengan menggunakan program excel dalam tahap mengcoding data. Analisa univariat gambaran pola tidur pada mahasiswa bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik data yang dikaji. Dalam penelitian ini mendeskripsikan karakteristik responden secara umum dan khusus. Model analisa univariat dapat berupa angka hasil pengukuran berupa persentase dan frekuensi (Nursalam, 2013).

#### 4.11 Etika Penelitian

Etika penelitian adalah seperangkat prinsip-prinsip tentang bagaimana peneliti dan lembaga penelitian harus berperilaku ketika berhadapan dengan peserta penelitian, peneliti lain dan rekan, para pengguna penelitian mereka dan

masyarakat pada umumnya (Budiharto, 2019). Prinsip etika dalam penelitian adalah :

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menjelaskan mengenai tujuan penelitian dan meminta persetujuan kepada mahasiswa. Mereka berhak untuk menentukan pilihan dan peneliti tidak memaksa mahasiswa untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Kemudian, peneliti memberikan *inform consent* yang berisi penjelasan tujuan penelitian, persetujuan responden untuk dapat mengundurkan diri dalam penelitian, dan jaminan kerahasiaan.

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subyek (*respect for privacy and confidentiality*)

Setelah dilakukan penelitian, responden berhak meminta informasi yang didapatkan oleh peneliti. Selain itu informasi yang didapat oleh peneliti tidak akan digunakan untuk hal yang tidak ada hubungannya dengan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya.

3. Keadilan dan inklusivitas (*respect for justice and inclusiveness*)

Seluruh responden laki-laki maupun perempuan menerima perlakuan dan hak yang sama baik sebelum, selama, dan sesudah berpartisipasi dalam penelitian ini.