

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian adalah semua proses yang dibutuhkan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi (*correlaiton study*) dimana peneliti menghubungkan variabel bebas dengan variabel terikat apakah ada hubungan atau tidak antara keduanya. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross-sectional*, artinya pengambilan data yang menyangkut variabel bebas dan variabel terikat akan dikumpulkan dalam satu waktu yang bersamaan (Siyoto & Sodik, 2015).

B. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi penelitian ini akan dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Amin Sentolo Kulon Progo Yogyakarta.
2. Penelitian ini dimulai dari Bulan Februari sampai dengan Bulan Agustus 2022. Pengambilan data pada Bulan Juli 2022.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang melainkan juga objek dan benda-benda yang ada di sekitar kita. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah santri mukim Pondok Pesantren Nurul Amin Sentolo Kulon Progo Yogyakarta yang berjumlah 120 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik dari populasi yang diambil sehingga dapat mewakili dari keseluruhan populasi yang akan diteliti. Hal ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya sehingga peneliti dapat memakai sampel yang diambil dari populasinya. Salah satu syarat sampel yang diambil haruslah benar-benar dapat mewakili dari keseluruhan populasi yang diteliti (Siyoto & Sodik, 2015). Sampel dalam penelitian ini adalah santri mukim Pondok Pesantren Nurul Amin Sentolo Kulon Progo Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dengan teknik sampel bertujuan atau *purposive sampling* yang dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atau strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Arikunto, 2014).

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi sampel penelitian sebagai berikut:

- a. Kriteria inklusi:
 - Usia 13-18 tahun (Departemen Kesehatan RI (2009), laki-laki dan perempuan
 - Dapat berkomunikasi dengan baik
 - Bersedia menjadi responden dan mengikuti penelitian sampai selesai
- b. Kriteria eksklusi:
 - Terdapat keadaan atau penyakit lain yang mengganggu jalannya penelitian

Adapun besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus solvin dalam (Notoatmojo, 2018).

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

Keterangan :

n : besar sampel

N : besar populasi

d : tingkat kepercayaan/persisi (90%)

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

$$n = \frac{120}{1 + 120 (0,01)^2}$$

$$n = \frac{120}{2,2}$$

$$n = 54,5$$

= 54,5 dibulatkan menjadi 54 responden

untuk mengatasi dropout maka :

$$n = n + 10\%$$

$$= 54 + 10\%$$

$$= 60$$

Jadi penelitian ini memiliki 60 responden.

D. Variabel

Variabel adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Menurut (Handayani & Riyadi, 2015) terdapat jenis-jenis variabel dalam penelitian yaitu:

1. Variabel bebas (*Independent*)

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel terkait (Sugiyono, 2017). Apabila variabel independen berubah maka akan mengakibatkan perubahan pada variabel lainnya (Handayani & Riyadi, 2015). Variabel independen pada penelitian ini adalah pola tidur.

2. Variabel terkait (*Dependent*)

Variabel terkait adalah variabel dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel bebas (Sugiyono, 2017). Variabel dependen atau yang sering disebut variabel terikat merupakan variabel yang dapat dipengaruhi oleh variabel lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa variabel dependen dapat berubah karena perubahan pada variabel independen (Handayani & Riyadi, 2015). Variabel dependent dalam penelitian ini adalah minat belajar.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian variabel-variabel yang diteliti. Definisi operasional bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran dan pengamatan tentang variabel-variabel yang akan diteliti sehingga ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang akan diteliti menjadi terbatas dan penelitian akan lebih fokus (Handayani dan Riyadi, 2015). Definisi operasional variabel penelitian menurut Sugiyono, 2015, adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi variabel-variabel penelitian harus dirumuskan untuk menghindari kesesatan dalam mengumpulkan data.

Dalam penelitian ini, definisi operasional variabel dan skala ukurnya adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1 Definisi operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Alat Ukur	Skala	Kategori
1	Pola tidur	Pola tidur adalah suatu keadaan remaja melakukan istirahat dengan cara memejamkan mata dan memerlukan rangsangan yang berbeda agar bisa terbangun, meliputi lamanya tidur, kualitas tidur, pola tidur, perasaan segar waku bangun.	Menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dengan 19 pertanyaan.	Ordinal	≤ 5 kualitas tidur baik ≥ 5 kualitas tidur buruk
2	Minat Belajar	Rasa ingin atau daya Tarik santri terhadap kegiatan pembelajaran umum.	Menggunakan kuesioner minat belajar dengan 15 pertanyaan	Ordinal	$\geq 38-60$ minat belajar tinggi $\leq 15-37$ minat belajar rendah

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2015). Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner, dimana responden memilih jawaban yang sudah disediakan oleh peneliti. Terdapat dua kuesioner yaitu kuesioner terkait pola tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* atau PSQI dan juga minat belajar. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya (Arikunto, S, 2014).

a. Instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar kuesioner. PSQI terdiri dari 19 item yang dinilai oleh individu dan 5 item tambahan yang dinilai oleh teman sekamar (Buysse et al, 1988; Smyth 2012) Item 1-4 merupakan pertanyaan terbuka tentang kebiasaan individu tidur dan bangun, total waktu tidur, dan sleep latency (menit). Item 5-18 menggunakan skala Likert, yaitu 0 = tidak selama satu bulan terakhir, 1 = kurang dari sekali seminggu, 2 = sekali atau dua kali seminggu, 3 = tiga kali atau lebih dalam seminggu. Item 19 menggunakan skala Likert dalam penilaian kualitas tidur secara keseluruhan, yaitu 0 = very good, 1 = fairly good, 2 = fairly bad, 3 = very bad (Eser et al., 2007). Sembilan belas item pernyataan menilai berbagai faktor yang berkaitan dengan tidur yang berkualitas dan dikelompokkan dalam tujuh komponen, yang masing-masing memiliki skala 0-3. Ketujuh komponen skor tersebut kemudian dijumlahkan untuk menghasilkan skor global dari PSQI yang memiliki jangkauan skor 0-21. Skor global PSQI > 5 mengindikasikan ukuran yang sensitif dan spesifik dari kualitas tidur yang buruk pada individu. Semakin tinggi skor global yang didapat semakin buruk pula pola tidur (Raniti, dkk, 2018).

Tabel 3.2 Kisi-kisi instrumen pola tidur

Komponen	No Item	Respon	Skor
Kualitas tidur subyektif	9	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Buruk	2
		Sangat buruk	3
Latensi tidur	2	<15 menit (0)	Jumlah dari skor no 2 dan 5a
		16-30 menit (1)	
		31-60 menit (2)	
		>60 menit (3)	
	5a	Tidak pernah (0)	3-4=2
	1 kali seminggu (1)	5-6=3	
	1 kali seminggu (2)		
	3 kali/lebih seminggu (3)		
Durasi tidur	4	> 7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		< 5 jam	3
Efisiensi kebiasaan tidur	4	Lamanya jam tidur x 100%	>85% = 0
	3	Lamanya jam di tempat tidur	75-84% = 1
	1		65-74% = 2
			< 65% = 3
Gangguan tidur	5b-5j	Tidak pernah (0)	Jumlah dari skor 5b – 5j
		1 kali seminggu (1)	
		1 kali seminggu (2)	
		3 kali/lebih seminggu (3)	
		1-9=1	
		10-18=2	
		19-27=3	
Penggunaan obat tidur	6	Tidak pernah	0
		1 kali seminggu	1
		1 kali seminggu	2
		3 kali/lebih seminggu	3
Disfungsi pada siang hari	7	Tidak pernah (0)	Jumlah skor dari 7 dan 8
	8	1 kali seminggu (1)	
		1 kali seminggu (2)	
		3 kali/lebih seminggu (3)	
	1-2=1		
		3-4=2	
		5-6=3	

≤ 5 : Pola tidur baik

≥ 5 : pola tidur buruk

b. Instrumen minat belajar

Kuesioner minat belajar terdapat 15 pertanyaan dan subjek penelitian yang disusun berdasarkan 6 indikator yaitu semangat belajar, perasaan senang, keinginan belajar, kondisi lingkungan, fasilitas belajar, dan penghargaan dalam belajar. Instrumen dalam kuesioner ini menggunakan skala likert dengan mengandung pertanyaan favorable (pertanyaan positif) dan unfavorable (pertanyaan negative). Pada kuesioner minat belajar pertanyaan favorable (pertanyaan positif) kemudian diberi skor empat (4) untuk jawaban (SS), skor tiga (3) untuk jawaban (S) skor dua (2) untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor satu (1) untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Sedangkan untuk pertanyaan unfavorable (pertanyaan negative) nilai jawaban (4) untuk jawaban sangat tidak setuju (STS), skor (3) untuk jawaban tidak setuju (TS), skor (2) untuk jawaban setuju (S), skor satu (1) untuk jawaban sangat setuju (SS). Untuk menjawabnya responden diminta untuk memberikan tanda (\surd) pada salah satu alternatif yang sesuai dengan keadaan dirinya. Skor terkecil yang mungkin diperoleh oleh subjek pada skala tersebut adalah $X = 1$ (yaitu 15×1) dan skor terbesar adalah $X=60$ (yaitu 15×4). Maka rentangan skor skala sebesar 60 (yaitu $60-0$) itu dibagi dalam enam satuan deviasi standar sehingga diperoleh $60/6=10$. Angka 10 ini merupakan estimasi besarnya satuan deviasi standar populasi (σ) yang akan digunakan untuk membuat kategori normatif skor subjek. Karena kategorisasi ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam batas kewajaran dan dapat diterima akal (common sense) (Azwar, S, 2020).

Tabel 3.3Kisi-kisi instrumen minat belajar

NO	Sub variabel	Indicator	Jumlah pernyataan	
			<i>Favorable</i> (+)	<i>Unfavorable</i> (-)
1	Minat belajar intrinsik	Semangat belajar	1,12	
		Perasaan senang	2,14	9
		Keinginan belajar	5,7,15	11
2	Komponen ekstrinsik	Kondisi lingkungan	3,4	8
		Fasilitas belajar		10
		Penghargaan dalam belajar	6,13	

Tabel 3.4Skala respon instrumen minat belajar

Respon	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

2. Metode pengumpulan data

Pengumpulan data adalah proses pendekatan pada subyek dan proses pengumpulan karakteristik subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2020). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode secara langsung atau primer. Adapun langkah-langkah dalam pengumpulan data sebagai berikut: Peneliti menjelaskan tentang maksud dan tujuan penelitian dan menjelaskan bagaimana cara pengisian kuesioner. Terlebih dahulu diawali dengan perkenalan, menjelaskan tujuan pengisian kuesioner dan menanyakan persetujuan responden. Setelah responden setuju menjadi subyek penelitian, peneliti memberikan *informed consent* kepada

responden. Kemudian peneliti memberikan kesempatan bertanya kepada responden untuk bertanya jika tidak dapat dimengerti selama pengisian kuesioner. Kemudian peneliti memberikan lembar kuesioner kepada responden selanjutnya dikumpulkan kepada peneliti untuk dilakukan pengolahan data.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur yang dimana untuk mengetahui apakah kuesioner yang disusun mampu mengukur apa yang akan diukur maka dari itu perlu diuji dengan korelasi antara skor (nilai) setiap itemnya (pernyataan) dengan skor total kuesioner tersebut (Notoatmodjo, 2018).

a. kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) merupakan kuesioner untuk mengukur pola tidur. Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan oleh didapatkan hasil r table 0,444 dari pertanyaan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) adalah valid (Ramadhan & Puspita, 2019).

b. kuesioner minat belajar

Kuesioner minat belajar terdiri dari 15 item. Setelah dilakukan uji validitas oleh peneliti menggunakan Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) versi 25 for windows dengan maksud mengetahui uji validitas dari setiap item yang ada. Maka uji validitas pada kuesioner minat belajar ini mendapatkan hasil 15 item yang dinyatakan valid diperoleh hasil r table 0,4438.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah untuk melihat sejauh manakah hasil data dari suatu instrument dapat dipercaya dan hasilnya dapat konsisten walaupun jika dilakukan pengukuran dua kali atau lebih pada instrument yang sama (Notoatmodjo, 2014).

a. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan pada kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* atau PSQI didapatkan hasil 0,592 yang artinya reliabel (Ramadhan & Puspita, 2019).

b. Kuesioner minat belajar

Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan menggunakan perangkat lunak *Statistical Package For The Social Sciences* (SPSS) versi 25 for windows, diperoleh hasil *cronbach's alpha* 0,758 sehingga dinyatakan reliabel.

H. Metode dan Pengolahan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan untuk menyederhanakan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Sebelum melaksanakan analisa data, ada beberapa tahapan yang harus dilakukan terlebih dahulu untuk mendapatkan data yang valid sehingga saat menganalisa tidak mendapat kendala. Langkah-langkah pengolahan data yaitu:

a. *Editing*

Hasil kuesioner atau wawancara yang diperoleh perlu diedit terlebih dahulu. Editing merupakan kegiatan pengecekan, pengoreksian dan perbaikan isian formulir atau kuesioner.

b. *Coding*

Setelah semua kuesioner diedit, selanjutnya dilakukan pengkodean (*coding*). *Coding* yaitu mengubah data berbentuk kalimat menjadi data angka atau bilangan.

Berikut kode-kode dalam penelitian:

1. Usia
 - a. 13-15 tahun: 1
 - b. 16-18 tahun: 2
2. Tingkat pendidikan
 - a. SMP: 1
 - b. SMK/SMA: 2
3. Jenis kelamin
 - a. Laki-laki: 1
 - b. Perempuan: 2

c. *Tabulating*

Tabulating dilakukan dengan cara menghitung skor dari jawaban kuesioner responden yang sudah diberi kode, kemudian dimasukkan ke dalam tabel.

d. Memasukkan data (*entry*) atau processing

Data yang telah dikumpulkan dari responden kemudian dimasukkan ke dalam program SPSS.

e. Pembersihan data (*cleaning*)

Apabila semua data dari setiap sumber atau responden selesai dimasukkan ke dalam program, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi (Notoatmodjo, 2018).

2. Analisa Data

a. Analisis Univariate

Analisis univariate ini menjelaskan karakter setiap variable penelitian dengan menyajikan distribusi frekuensi. Tabel distribusi frekuensi ini menggambarkan jumlah dan presentasi dari setiap variabel yang ada.

(Notoatmodjo, 2018). Analisa yang digunakan untuk mendiskripsikan karakteristik responden (usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan). Analisa data univariat dalam penelitian ini yaitu variabel independen yaitu pola tidur dan variabel dependen yaitu minat belajar. Dideskripsikan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Presentase

F: Frekuensi

N: Jumlah jawaban respon

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan yang terjadi antara variabel independen dan variabel dependen yaitu ada tidaknya hubungan pola tidur dengan minat belajar pada santri Pondok Pesantren Nurul Amin yang bersekala ordinal dan ordinal. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji somers'd yang dibantu dengan komputer untuk menganalisis hubungan korelasi (Hidayat, 2021).

Rumus yang digunakan untuk melihat hubungan antara kedua variabel menggunakan rumus somers'd sebagai berikut:

$$Somers'Dx = \frac{Ns - Nd}{Ns + Nd + Ty}$$

Keterangan:

Ns: Corcordant (P)

Nd: Discordant (Q)

Ty: jumlah rangking bawah pasangan kolom

I. Etika Penelitian

Pada riset ini subjek yang dipilih yaitu santri yang tinggal di Pondok Pesantren. Riset ini telah dinyatakan lulus uji etik dengan nomor SKep/199/KEPK/VI/2022. Secara umum etika penelitian perlu diterapkan, etika ini dikategorikan terbagi tiga komponen meliputi, prinsip manfaat, prinsip menghargai hak asasi manusia dan prinsip keadilan (Notoatmojo, 2012)

1. *Informed consent* (lembar persetujuan menjadi responden)
Sebelum lembar persetujuan diberikan pada subjek penelitian, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan serta manfaat dari penelitian. Setelah memberikan penjelasan, kemudian peneliti memberikan lembar persetujuan menjadi responden. Jika subjek penelitian setuju, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan, namun jika mereka tidak setuju maka peneliti tidak akan memaksa dan menghormati haknya.
2. *Anonymity* (tanpa nama)
Untuk menjaga kerahasiaan responden penelitian, responden tidak wajib mencantumkan nama pada lembar kuesioner, cukup dengan inisial.
3. *Confidentiality* (kerahasiaan)
Kerahasiaan semua informasi yang diperoleh dari responden dijamin oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu saja yang disajikan atau dilaporkan dalam hasil penelitian
4. *Non maleficent* (Tidak merugikan)
Prinsip tidak merugikan bertujuan untuk memberikan perlindungan kepada responden terhadap tindakan penyalahgunaan dan tindakan sengaja yang merugikan subjek penelitian.

J. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan

- a. Pada awal persiapan, dari kegiatan tinjauan pustaka, studi pendahuluan untuk memperoleh fenomena (masalah), gambaran terhadap tempat, populasi, dan sampel penelitian.
- b. Menentukan permasalahan yang ditemukan kemudian menentukan judul. Lalu peneliti mengajukan judul riset terhadap dosen pembimbing skripsi.
- c. Sesudah dosen pembimbing menyetujui judul penelitian.
- d. Peneliti melakukan penyusunan proposal tentang hubungan pola tidur dengan minat belajar santri di pondok pesantren Nurul Amin Sentolo Kulon Progo Yogyakarta.
- e. Peneliti melatih dua asisten peneliti yang sudah diberikan pemahaman dalam kegiatan penelitian untuk membantu peneliti dalam mengumpulkan data.

2. Tahap Pelaksanaan

Riset ini dimulai dari tahap pengumpulan data dibulan Juli 2022, yang meliputi:

- a. Mengurus perizinan penelitian
- b. Peneliti menentukan waktu untuk pengambilan data
- c. Mendatangi responden yang berada di pondok pesantren
- d. Peneliti memaparkan maksud serta harapan dari hasil riset kepada responden
- e. Responden menandatangani *informed consent* dan peneliti membagikan lembar kuesioner kepada responden
- f. Peneliti mengumpulkan sebaran pertanyaan (kuesioner) yang sudah dijawab oleh responden kemudian melakukan pemeriksaan kembali kelengkapan kuesioner.

3. Tahap Penyusunan Laporan Penelitian

Pada tahap terakhir, peneliti berkegiatan menyusun laporan di bulan Juli – Agustus meliputi:

- a. Peneliti mengolah data serta memvalidkan seluruh data yang didapatkan komplit tanpa kekurangan
- b. Mencantumkan kode terhadap data yang telah didapatkan
- c. Memasukkan data ke dalam sistem aplikasi SPSS
- d. Melakukan analisa variabel dengan system aplikasi SPSS
- e. Peneliti melakukan penyusunan laporan hasil riset
- f. Melakukan bimbingan hasil dengan dosen pembimbing
- g. Seminar ujian hasil riset
- h. Peneliti melakukan revisi.