BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *descriptive correlational* dengan rancangan penelitian *cross sectional.* Penelitian *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor resiko dengan efek yang dilakukan dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach)* dengan makna setiap subjek penelitian diamati dengan waktu yang sama (Notoadmodjo, 2012). Penelitian ini untuk melihat adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tahun 2019.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

   Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

2. Waktu Penelitian

   Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari-Juli 2019

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

   Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan

semester akhir Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi sebanyak 105 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014). Sampel pada penelitian ini adalah semua mahasiswa keperawatan tingkat akhir Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi. Tehnik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan tehnik *total sampling* sebanyak 105 mahasiswa.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja seperti sifat yang ditetapkan oleh peneliti untuk diukur atau diamati yang nilainya bervariasi antara satu objek ke objek lainnya dan terukur, sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian ini variabel-variabel yang digunakan yaitu

1. Variabel bebas (*Independent Variable)*

Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab terjadinya perubahan pada variabel lain karena keberadaannya (Dharma, 2011). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2014). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stres.

2. Variabel terikat (*Dependent Variable)*

Variabel terikat merupakan variabel yang berubah akibat pengaruh atau perubahan yang terjadi pada variabel bebas (Dharma, 2011). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

E. Definisi Operasional

Definisi operasional dimaksudkan untuk membatasi ruang lingkup atau variabel-variabel yang diamati/diteliti (Notoatmodjo, 2012). Definisi operasional pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Jenis & Nama Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala	Hasil ukur
1	Variabel bebas: tingkat stres	Kondisi yang tidak menyenangkan karena adanya suatu beban yang harus dipenuhi pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Kondisi yang tidak menyenangkan ini menyebabkan tekanan dan mempengaruhi aspek fisik, kognitif, perilaku, dan emosional.	Kuesioner tingkat stres diadopsi dari Agatha (2007) yang terdiri dari 32 item pertanyaan yaitu faktor individu dan faktor lingkungan.	Ordinal	1. Stres rendah: < 32 2. Stres sedang: 32-64 3. Stres tinggi: > 64
2	Variabel terikat: kualitas tidur mahasiswa	Suatu keadaan tidur mahasiswa tingkat akhir, yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur seperti letensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, lama waktu tidur, frekuensi, kepuasan tidur, rasa segar dan bugar saat bangun tidur.	Kuesioner PSQI yang diadopsi dari Busyee, *et al*, 1989 yang tediri dari 19 item pertanyaan yang dikelompokkan dalam 7 komponen yaitu dimensi kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur,	Ordinal	1. Kualitas tidur baik jika skor ≤5 2. Kualitas tidur buruk jika skor >5

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

		gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari.

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Instrument Pengumpulan Data

   Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner:

   a. Alat Instrumen Tingkat Stres

   Alat instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner yang diadopsi dari Aghata (2007), untuk pengukuran tingkat stres mahasiswa. Dalam penelitian ini tidak perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner Aghata (2007) yang sudah dinyatakan valid dan reliabel dengan hasil uji validitas 0,75, karena 0,75 lebih besar dari r tabel: 0,364 maka uji instrument dianggap valid dan nilai reliabilitas analisis Skala Alpha 0,9587, karena 0,9587 lebih besar dari standar Alpha yang digunakan maka uji instrument dianggap valid dan reliabel. Kuesioner ini berjumlah 32 item pertanyaan yang terdiri dari *favorable* 22 untuk pertanyaan dengan bobot nilai Selalu (SL): 3, Sering (S): 2, Kadang-Kadang (KK): 1, Tidak Pernah (TP): 0 dan pertanyaan *unfavorable* berjumlah 10 item pertanyaan dengan bobot nilai sebaliknya yaitu Selalu (SL): 0, Sering (S): 1, Kadang-Kadang (KK): 2, Tidak Pertama (TP): 3. Hasil pengukuran tingkat stres dihitung dari banyaknya skor dari setiap responden kemudian dijumlahkan dan dianalisis dengan kategori menurut Azwar (2010):

   1) Menentukan nilai mean (rata-rata) skor maksimal dan minimal.

      Skor maksimal = 96

      Skor minimal = 0

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Mean (M) $= \frac{\text{Skor minimal+Skor maksimal}}{2} = \frac{0+96}{2} = 48$

2) Menentukan standar devisiensi (SD)

SD $= \frac{\text{skor maksimal} - \text{skor minimal}}{6} = \frac{96-0}{6} = 16$

3) Penggolongan kategori skor mean:

Rendah = X < (M-1.SD) = X < (48-1.16) = X < 32

Sedang = (M-1.SD) ≤ X < (M + 1.SD) = (48-1.16) ≤ X < (48+1.16) = 32 ≤ X < 64

Tinggi = X > (M +1.SD) = X > (48+1.16) = X > 64

4) Menyusun kategori tingkat stres

Rendah = < 32

Sedang = 32-64

Tinggi = > 64

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Stres

No	Pertanyan	No Item		Jumlah
		Favorable	**Unfavorable**	
1	Faktor individu	1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 27, 28, 30, 31	2, 15, 18, 20, 26	22
2	Faktor ingkungan	6, 8, 21, 24, 25	7, 12, 23, 29, 32	10
	Jumlah	22	10	32

b. Alat Instrumen Kualitas Tidur

Instrument yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada penelitian ini menggunakan lembar kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) yang diadobsi dari Kurniawan (2018). *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) terdiri dari 19 pertanyaan yang dikelompokkan ke dalam 7 komponen skor yang meliputi dimensi kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari. Setiap komponen skor bernilai mulai dari 0

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

(tidak ada kesulitan) sampai 3 (kesulitan berat). Ketujuh komponen skor kemudian dijumlahkan untuk memberikan skor PSQI secara keseluruhan. Skor yang dihasilkan berkisar antara 0-21, dengan skor tinggi menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Interprestasi skor sebagai berikut: total skor ≤5 (0,5) kualitas tidur baik dan total skor ›5 (6-21) kualitas tidur buruk (Kurniawan, 2018).. Instrument *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) yang sudah diuji oleh peneliti sebelumnya dan dinyatakan valid dengan sensitivitas 98,7% dan spesifitas 84, 4%. Kuesioner PSQI mempunyai homogenesis tinggi dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,85.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner PSQI Kualitas Tidur

No	Dimensi	Pertanyaan	Jumlah
1	Kualitas tidur subyektif	9	1
2	Latensi tidur	2 dan 5a	2
3	Durasi tidur	4	1
4	Efisiensi kebiasaan tidur	4 , 3, 1	3
5	Gangguan tidur	5b-5j	9
6	Penggunaan obat tidur	6	1
7	Disfungsi pada siang hari	7 dan 8	2
	Jumlah		19

2. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara peneliti datang menemui responden dan memberikan lembar pernyataan persetujuan (*informed consent)* serta membagikan kuesioner lembar kuesioner pada responden penelitian, kemudian menjelaskan tentang ketentuan dalam mengisi kuesioner. Responden diberikan kesempatan untuk bertanya kepada peneliti apabila responden kurang memahami isi pertanyaan dala kuesioner. Responden yang telah mengisi kuesioner wajib memberikan kembali kuesioner yang sudah dijawab kepada peneliti.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang didapatkan secara langsung oleh peneliti dari subjek penelitian melalui lembar kuesioner atau angket (Notoatmodjo, 2010). Pengumpulan data primer dalam penelitian ini berupa data karakteristik responden, data penilaian tingkat stres yang diperoleh dari pengisian kuesioner tingkat stres, dan data penilaian kualitas tidur yang diperoleh dari pengisian kuesioner kualitas tidur yaitu *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI).

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

   Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur dan untuk mengetahu instrumen yang disusun tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur, maka perlu diuji dengan uji korelasi antara skor (nilai) tiap-tiap item (pertanyaan) dengan skor total kuesioner tersebut (Notoatmodjo, 2012).

   a. Kusioner tingkat stres

      kuesioner ini tidak perlu dilakukan uji validitas karena kuesioner tingkat stres diadopsi dari penelitian Agatha (2007) yang sudah dinyatakan valid dengan hasil uji validitas dengan skor 0,75, karena 0,75 lebih besar dari r tabel: 0,364 maka uji instrument dianggap valid.

   b. Kuesioner kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI)

      Kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) ini tidak perlu dilakukan uji validitas karena kuesioner PSQI diadopsi dari penelitian Backhnus *et al* (2002) yang sudah dinyatakan valid dengan nilai sensitivitas 98,7% dan spesifitas 84, 4%.

2. Uji Reabilitas

   Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukuran dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hal ini menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten, bila dilakukan pengukuran

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama (Notoamodjo, 2012).

a. Kusioner tingkat stres

Kuesioner tingkat stres ini tidak perlu dilakukan uji reliabilitas karena sudah di uji reabilitas dalam penelitian sebelumnya. Hasil uji reabilitas pada kuesioner tingkat stres yang dilakukan Agatha (2007), diperoleh nilai koefisien alpha sebesar 0,9587.

b. Kuesioner kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI)

Kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) ini tidak perlu dilakukan uji reabilitas karena sudah di uji reabilitas dalam penelitian sebelumnya. Hasil uji reabilitas pada kuesioner PSQI yang dilakukan Backhnus *et al* (2002), diperoleh nilai koefisien alpha sebesar 0,85.

H. Metode Pengolahan Analisa Data

1. Metode Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dilakukan pengolahan data penelitian dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut (Notoatmodjo, 2010):

a. Memeriksa data *(Editing)*

Editing dilakukan dengan cara meneliti kembali kelengkapan data diantaranya kelengkapan identitas, lembar kuesioner dan kelengkapan isian lembar kuesioner apakah isian lembar kuesioner sudah lengkap, dilakukan di tempat pengumpulan data sehingga apabila ada kekurangan dapat segera dilengkapi.

b. Mengkode data *(Coding)*

Coding adalah melakukan pemberian kode bagi tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama, berupa angka untuk memudahkan pengolahan data. Pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data (data entry). Proses ini dilakukan setelah data dan

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

hasil kuesioner terkumpul dengan ketentuan yaitu tingkat stres rendah diberi kode “1”, tingkat stres sedang diberi kode “2”, tingkat stres tinggi diberi kode “3”. Sedangkan untuk kualitas tidur yaitu kualitas tidur baik “1” dan kualitas tidur buruk “2”, jenis kelamin laki-laki diberi kode “1” dan perempuan “2”, asal daerah Yogyakarta diberi kode “1” dan luar Yogyakarta “2”, tempat tinggal kost diberi kode “1” dan orang tua “2”.

c. Memasukkan data *(Entry data)*

Memindahkan data ke dalam file komputer dengan bantuan program komputerisasi.

d. Menyusun data *(Tabulating)*

Tabulating merupakan data yang telah didapatkan. Dalam pengolahan data ini disusun dan ditampilkan dalam bentuk tabel menggunakan program pengolahan data yang ada di komputer yaitu program SPSS.

2. Analisa Data

a. Analisa Univariat

Analisa yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya (Notoatmodjo, 2012). Analisa univariat dalam penelitian ini yaitu karakteristik responden (usia, jenis kelamin, asal dan tempat tinggal), tingkat stres, dan kualitas tidur. analisis univariat menggunakan rumus sebagai berikut (Notoatmodjo, 2012).

$$P = \frac{F}{N} \text{ X } 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini mempunyai variabel bebas yaitu tingkat stres yang menggunakan skala ordinal dan variabel terikat yaitu kualitas tidur yang menggunakan skala ordinal, sehingga digunakan uji *Kendall's Tau* (Riwidikdo, 2012).

Rumus:

$$\tau = \frac{\Sigma A - \Sigma B}{\frac{N\,(N-1)}{2}}$$

Keterangan: τ = Koefisien korelasi *Kendall's Tau* yang besarnya (-1< τ >1)

A = Jumlah ranking atas

B = Jumlah ranking bawah

N = jumlah anggota sampel

Besarnya koefisien dapat digunakan untuk memberikan tingkat keeratan hubungan dua variabel. Hubungan antar variabel penelitian menurut besarnya koefisien korelasi dapat berpedoman pada kekuatan yang tertera pada tabel berikut ini (Sugiono, 2016):

Tabel 3.4 Interpretasi Korelasi *Kendall's Tau*

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

I. Etika Penelitian

Penelitian ini diakukan setelah memperoleh surat kelayakan etika penelitian dari Komite Etik Fakultas Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Nomor: Skep/021/KEPK/IV/2019. Menurut Sumantri (2011), peneliti harus memahami prinsip-prinsip dalam etika penelitian diantaranya yaitu

1. *Respect for human dignity*

   Peneliti membagikan *inform concent* kepada responden guna menunjang terpenuhinya hak dari responden. Semua responden menyetujui *inform concent* yang telah diberikan oleh peneliti.

2. *Respect for privacy and condfidentiality*

   Setiap manusia memiliki martabat. Peneliti wajib memperlakukan responden selayaknya individu seutuhnya bukan hanya sebagai data. Oleh karena itu, peneliti harus memperhatikan dan menghormati prinsip martabat setiap responden. Dalam hal ini, peneliti menggunakan inisial sebagai pengganti nama responden dan kode sebagai pengganti identitas responden.

3. Keadilan (*justice)*

   Peneliti wajib berlaku adil antara responden yang satu dengan responden lainnya. Perlakuan yang diterima responden baik sebelum, saat, dan sesudah penelitian tanpa diskriminasi. Responden hanya mengisi kuesioner.

4. *Beneficience*

   Peneliti harus melakukan penelitian secara tepat dan akurat agar dapat menghasilkan manfaat sebesar-besarnya dan memperkecil kerugian atau risiko pada responden. Peneliti juga perlu memperlihatkan bahwa penelitian yang dilakukan bukan untuk tujuan buruk yang dapat menimbulkan kerugian. Dalam hal ini, sebelum, saat dan setelah pengisian kuesioner dilakukan tanpa adanya paksaan baik fisik maupun psikologis.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

J. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan penelitian
   a. Peneliti melakukan pengamatan terhadap masalah yang akan diidentifikasi
   b. Konsultasi judul dengan pembimbing meminta persetujuan judul penelitian kepada pembimbing
   c. Pengumpulan data dan jurnal sebagai referensi penyusunan proposal penelitian
   d. Mengurus surat izin untuk melakukan studi pendahuluan di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
   e. Peneliti melakukan studi pendahuluan di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
   f. Menyusun proposal penelitian:
      1) BAB I: yang berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan, dan manfaat penelitian
      2) BAB II: yang berisi tentang tinjauan pustaka yang bersumber dari buku, artikel, dan jurnal, kerangka teori, kerangka konsep, dan hipotesis
      3) BAB III: yang berisi tentang metodologi penelitian
   g. Mengajukan surat izin untuk ujian proposal penelitian kepada bidang RPPM Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
   h. Melakukan ujian proposal penelitian
   i. Melakukan perbaikan proposal penelitian
   j. Mengurus surat izin penelitian di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
   k. Setelah usulan penelitian disetujui oleh pembimbing dan penguji peneliti mengajukan surat izin melakukan penelitian

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

2. Pelaksanaan penelitian

   Tahap pengambilan data sebagai berikut:

   a. Tanggal 14 Mei 2019 peneliti meminta izin kepada koordinator blok ujian *CBT* dan penanggung jawab ruang *CBT* untuk mengambil data setelah ujian *CBT.*
   b. Peneliti melakukan penelitian pada tanggal 15 Mei 2019 setelah ujian CBT di ruangan CBT yang berjumlah 105 responden
   c. Peneliti melakukan penelitian dibantu oleh 2 orang asisten yaitu mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
   d. Peneliti menyamakan persepsi kepada asisten penelitian yang dilakukan
   e. Semua responden memberikan persetujuan dalam *inform concent*
   f. Peneliti atau asisten peneliti memberikan persetujuan *inform concent* sebagai bukti responden bersedia menjawab pertanyaan yang ada di kuesioner
   g. Membagikan kuesioner untuk diisi oleh responden dan waktu pengisian kuesioner yang dibutuhkan sekitar 15-30 menit
   h. Memberikan penjelasan pada responden bahwa pertanyaan pada kuesioner hanya perlu diberi tanda silang (√) pada kolom sesuai jawaban atau kemampuan responden
   i. Peneliti atau asisten peneliti memandu responden selama mengisi kuesioner
   j. Menjelaskan pertanyaan no 2 pada kuesioner kualitas tidur yang tidak dimengerti oleh responden
   k. Peneliti atau asisten peneliti meminta responden untuk mengecek kembali jawaban yang sudah diisi
   l. Melakukan pengecekan kelengkapan data dan data yang didapatkan peneliti sudah lengkap semua

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

m. Mengakhiri pertemuan dengan responden

3. Penyusunan laporan penelitian
   a. Mengolah dan menganalisis data menggunakan program SPSS
   b. Melakukan penyesuaian dan menyusun laporan hasil penelitian
   c. Menyusun laporan untuk mempersiapkan seminar hasil
   d. Melakukan seminar hasil
   e. Menyusun revisi setelah seminar hasil
   f. Setelah penyusunan skripsi disetujui oleh penguji I dan II, peneliti mengumpulkan laporan penelitian dan naskah publikasi ke perpustakaan Fakultas Kesehatan Unjani Yogyakarta.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA