

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel tergantung (Y) : Kinerja
2. Variabel bebas (X) : Kualitas Tidur

B. Definisi Operasional

1. Kinerja

Kinerja merupakan tingkat keberhasilan seseorang dalam melaksanakan pekerjaannya yang dinilai dari beberapa aspek seperti kualitas dan kuantitas pekerjaan yang dihasilkan dan perbandingannya terhadap standar kerja yang sudah ditetapkan perusahaan. Kinerja karyawan dalam penelitian ini diukur dengan skala kinerja yang di modifikasi dari skala kinerja milik Quraisyi (2022) yang disusun berdasarkan teori dari Mathis dan Jackson dengan lima aspek, diantaranya kualitas pekerjaan, kuantitas pekerjaan, ketetapan waktu, tingkat kehadiran dan kemampuan bekerjasama.

2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan ukuran seberapa baik seseorang tidur yang dapat dinilai dari berbagai aspek. Kualitas tidur pada penelitian ini diukur menggunakan kuesioner PSQI yang diciptakan oleh Buysse pada tahun

1989 dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Alim (2015). Kuesioner ini mengukur tujuh komponen penilaian diantaranya latensi tidur, gangguan tidur, durasi tidur, kualitas tidur secara subjektif, kebiasaan pola tidur, penggunaan obat tidur, dan terganggunya aktifitas di siang hari

C. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini merupakan karyawan bagian produksi PT. X di Semarang yang bekerja secara 3 *shift*. Proses pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Pertimbangan tertentu yang dimaksud adalah kriteria tertentu yang sudah ditentukan sebelumnya. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini diantaranya:

1. Karyawan produksi PT. X
2. Bekerja secara 3 *shift*
3. Bersedia menjadi responden

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kinerja dan kuesioner kualitas tidur. Skala kinerja yang akan digunakan pada penelitian ini adalah skala modifikasi. Skala ini di modifikasi dari skala kinerja milik Quraisyi (2022) yang memiliki jumlah aitem sebanyak 38 dan terdiri dari 15 aitem *unfavourable* dan 23 aitem *favourable*. Skala kinerja Quraisyi (2022) disusun berdasarkan teori dari Mathis dan Jackson dengan lima aspek, diantaranya

kualitas pekerjaan, kuantitas pekerjaan, ketetapan waktu, tingkat kehadiran dan kemampuan bekerjasama.

Pengukuran skala kinerja karyawan menggunakan tipe skala Likert. Skala Likert memiliki dua pernyataan yang mendukung konstruksi yang diukur (*favourable*) dan tidak mendukung atau bertentangan dengan konstruksi yang diukur (*unfavourable*). Skala kinerja karyawan dalam penelitian ini menggunakan 5 pilihan jawaban, seperti tabel dibawah ini:

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala

Kategori Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
SS : Sangat Sesuai	5	1
S : Sesuai	4	2
R : Ragu-ragu	3	3
TS : Tidak Sesuai	2	4
STS : Sangat Tidak Sesuai	1	5

Selanjutnya, tabel *blue print* pada skala kinerja karyawan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 *Blue Print* Skala Kinerja Karyawan Sebelum Modifikasi

No	Aspek	Indikator	item		Total	Bobot%
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1.	Kualitas	Keterampilan dan kemampuan pegawai	1, 2, 3	4	9	23.68%
		Kesempurnaan menyelesaikan tugas	5, 6, 7	8, 9		
2.	Kuantitas	Penetapan target kerja	10, 11, 12	13, 14	5	13.16%
3.	Ketepatan waktu	Tepat waktu menyelesaikan tugas	15, 16	17, 18	4	10.53%
4.	Kehadiran	Disiplin kehadiran	19, 20	21, 22, 23, 24, 25	7	18.42%
5.	Kemampuan bekerjasama	Bekerjasama dengan atasan	26, 27, 28		13	34.21%
		Bekerjasama dengan rekan kerja	29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	36, 37, 38		
Total					38	100%

Kuesioner kualitas tidur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PSQI yang diciptakan oleh Buysse pada tahun 1989 dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Alim (2015) dengan subjek penelitian merupakan pasien dengan penyakit gagal ginjal kronis dan subjek pembanding merupakan subjek yang sehat. Penilaian dari setiap aspek kualitas tidur tersebar ke dalam beberapa pertanyaan sesuai kaidah dan standar baku yang sudah ada. Setiap pertanyaan dalam kuesioner dinilai dengan skor 0-3. Nilai 0 menggambarkan bahwa tidak ada kesulitan tidur dan nilai 3 adanya kesulitan tidur. Kemudian nilai dari tujuh aspek kualitas tidur dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor total dan diperoleh rentang nilai 0-21. Tingkat kualitas tidur yang buruk ditunjukkan dari nilai yang mendekati skor 21. Hasil data dikategorikan ke dalam dua golongan, yaitu:

- a. Kualitas tidur yang baik: jika total skor ≤ 5
- b. Kualitas tidur yang buruk: jika total skor > 5 .

Berikut adalah *blueprint* kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*):

Tabel 3.3 *Blue Print* kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

No	Aspek	Indikator	Item	Jumlah
1.	Efisiensi tidur	a. Berapa lamanya karyawan tidur b. Jam tidur karyawan c. Kebutuhan tidur karyawan	1,3	2
2.	Gangguan tidur	a. Adanya mengorok, gangguan pergerakan, mimpi buruk	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	9
3.	Durasi tidur	a. Waktu mulai tidur sampai waktu terbangun	4	1
4.	Kualitas tidur subjektif	a. Adanya perasaan terganggu dan tidak nyaman pada diri sendiri	9	1
5.	Penggunaan obat tidur	a. Memerlukan obat tidur b. Tidak memerlukan obat tidur	6	1
6.	Latensi tidur	a. Waktu yang dibutuhkan sehingga seseorang bisa tertidur	2, 5a	2

No	Aspek	Indikator	Item	Jumlah
7.	Disfungsi di siang hari	a. Padat dan aktifitas yang rutin dilakukan di siang hari	7, 8	2
Total				18

E. Metode Analisis Data

Data yang didapat pada penelitian ini, dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 20 dengan teknik korelasi *Product Moment Pearson* yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel kualitas tidur dengan variabel kinerja karyawan. Namun, apabila asumsi tidak terpenuhi, maka peneliti menggunakan teknik korelasi *Spearman rho* untuk uji non parametrik. Beberapa syarat yang harus dipenuhi sebelum melaksanakan uji hipotesis adalah melakukan uji asumsi, yaitu:

1. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengidentifikasi apakah data penelitian terdistribusi normal atau tidak. Kriteria penerimaan data terdistribusi normal adalah jika nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$), sebaliknya jika nilai $p < 0.05$ maka data tidak terdistribusi secara normal (Hadi, 2004). Uji normalitas digunakan untuk menentukan penelitian dilakukan secara parametrik atau non parametrik. Jika data terdistribusi secara normal maka penelitian dilakukan secara parametrik.

2. Uji linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Mengacu pada Syahdan (2017), uji linearitas tidak hanya digunakan untuk menguji

keberadaan hubungan linier, tetapi juga untuk mengukur tingkat penyimpangan data dari linearitas. Kriteria penerimaan hubungan yang linier antara variabel bebas dan terikat adalah jika nilai signifikansi *deviant from linierity* lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$).

3. Uji hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima atau ditolak. Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment Pearson* untuk melihat hubungan anatara variabel kualitas tidur dengan variabel kinerja karyawan. Namun, apabila asumsi tidak terpenuhi, yaitu data tidak terdistribusi secara normal maka, peneliti menggunakan uji non parametrik dengan teknik korelasi *Spearman Rho*.

Teknik korelasi adalah metode analisis data untuk mengidentifikasi adanya hubungan atau keterkaitan antara dua variabel penelitian. Keputusan uji hipotesis untuk menentukan H_0 ditolak dan H_1 diterima adalah ketika nilai *p-value* lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$) (Merdekasari & Chaer, 2017).

F. Kredibilitas

Kredibilitas instrumen penelitian sangat diperlukan untuk membuktikan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian dapat diandalkan dan mampu mengukur apa yang akan diukur. Untuk memperoleh data penelitian yang valid dan reliabel, maka alat ukur penelitian harus diuji validitas dan reliabilitasnya dahulu (Sugiyono, 2019).

1. Uji Validitas

Uji validitas instrumen penelitian, digunakan untuk mengetahui apakah skala yang digunakan dalam mengambil data valid atau tidak. Valid diartikan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2019). Metode dalam mengambil keputusan dari uji validitas dapat dilakukan dengan validitas isi dan validitas konstruk. Estimasi validitas semakin mendekati angka 1.00 maka validitasnya semakin baik. Berdasarkan teori dari Azwar (2019) batas kritis aitem adalah 0.3 agar instrumen dikatakan valid. Nilai ini dapat dilihat dari skor *Corrected item-total correlation* dari hasil perhitungan SPSS

Kuesioner PSQI yang akan digunakan dalam penelitian ini di adaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Alim (2015). Uji validitas yang telah dilakukan oleh Alim (2015) menghasilkan skor validitas isi sebesar 0.89 sehingga dapat dikatakan semua item dalam kuesioner ini adalah valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan tingkat konsistensi alat ukur mengukur suatu kondisi. Alat ukur penelitian dikatakan reliabel apabila hasil pengukuran selalu menunjukkan hasil yang sama (konsisten, ajeg) walaupun dilakukan di waktu yang berbeda dan kepada responden yang sama (Sugiono, 2020). Batas koefisien reliabilitas sehingga alat ukur dapat diterima reliabilitasnya adalah apabila nilai koefisien reliabilitas ≥ 0.70 (Azwar, 2019) Skor *alpha Chronbach* dari kuesioner PSQI sebesar 0.79. Hal ini membuktikan bahwa instrumen kualitas tidur memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

G. Rancangan Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Data akan dikumpulkan dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu variabel bebas dan tergantung diamati di waktu yang bersamaan. Tahapan dan rancangan penelitian yang akan dilakukan diantaranya:

1 Tahap Persiapan

- a. Menentukan tema penelitian yang akan diangkat
- b. Pengajuan judul penelitian
- c. Penyusunan proposal yang dilaksanakan pada bulan Februari 2024 – Maret 2024
- d. Pengajuan seminar proposal
- e. Peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada PT. X sebelum melakukan penelitian

2 Tahap Pelaksanaan

- a. Setelah mendapatkan izin dari pihak terkait, peneliti melakukan penelitian di PT. X.
- b. Peneliti menghubungi HRD atau pihak yang berwenang dalam PT. X untuk meminta arahan pelaksanaan penelitian dilakukan secara langsung atau tidak langsung (*online*).
- c. Jika penelitian dilakukan secara tidak langsung, maka peneliti melakukan penyebaran skala dan kuesioner melalui *google form*.

- d. Selanjutnya responden mengisi dan menyetujui *form* persetujuan apabila setuju melaksanakan penelitian.
- e. Peneliti mengumpulkan data penelitian.

3 Tahap Olah Data

Olah data dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS *Statistic 20* untuk menganalisis hasil penelitian dari skala yang sudah disebarkan.

4 Tahap Laporan

Data yang sudah diolah, selanjutnya dikumpulkan dan disusun berdasarkan format penulisan hasil penelitian ke dalam laporan penelitian.